



Sivananda-räcke och effekter

(Yogalehrer Handbuch och Boken om Yoga)

Avslappning

Ställer in sinnet på kroppen, på här och nu
Mental och fysisk förberedelse på yoga

Solhalsningen

Fysiskt: Värmer upp nästan alla muskler
Böjer kotpelaren framåt, bakåt, och med en liten variation även roterar
Konditionsträning om man håller på lite
Mentalt: harmoniserar och ger självförtroende

Huvudstående

Fysiskt: halspulsådern får mycket blod och försörjer hjärnan, kotpelaren och sympatikus med blod
Mot sjukdomar av nerver, ögon, öron, hals, åderbräck, njurkoliken och förstoppningar
Mot sänkning av magen och nervös astma
Rensar lungan
Bättre blodtillförsel till hårbotten (mot håravfall och gråa hår)
Mot rynkor i ansiktet
Främjar balanssinnet, muskelkoordination, självförtroende, koncentration och mod, kreativt tänkande, minnesförmåga, mental klarhet
Obs vis väldigt högt blodtryck, skador i halskotpelaren och ögonskador
Styrkar deltamuskeln

Skulderstående

Fysiskt: harmoniserar sköldkörtelns funktion och därmed ämnesomsättningen i hela kroppen
För ungdomlig figur och slät hud
Mot magbesvär och åderbräck
Bra för kvinnliga organ
För flexibilitet av kotpelaren
Mot nackspänningar
Många av samma effekter som huvudstående (upp-nerställning) men lugnande (huvudstående är stimulerande)
Mentalt: för en känsla av helhet
Hjälper att acceptera sig själv som man är

Plögen

Fysiskt: sträcker rygg- och nackområdet i kotpelaren och hjälper till flexibilitet
Sträcker benmusklerna
Normaliserar sköldkörtelns funktion
Masserar organ i buken
Mentalt: hjälper att hitta det egna centrum
Ger kraft till långsiktiga förändringar

Fisken

Fysiskt: harmoniserar sköldkörteln
Mot stela muskler i axel och rygg
Höjer livskraften
Mot stelhet vid kors- och halskotorna
Styrkar övre ryggmuskler
Mot rundrygg
Mot emotionella spänningar runt hjärta och solarplexus
Sträcker bröst- och halsmuskler
Mentalt: hjälper att öppna hjärtat och löser upp emotionella spänningar
Ger känsla av frihet, öppenhet och glädje

Ryggsträckningen

Fysiskt: stimulerar organ i buken (njurar, lever, bukspottkörtel)
Harmoniserar matsmältningen och stimulerar immunförsvar (förebyggande mot förkylningar)
Ett måste för diabetiker
För flexibla knäsenor och -muskler, även lår och vadmuskler
För elasticitet i ryggraden och ungdomlighet
Mentalt: utvecklar tålamod, hängivenhet och förmåga att släppa

Kobra

Fysiskt: masserar och styrkar ryggmuskler
Trycket på magen verkar mot förstoppning
Mot sjukdomar av de kvinnliga organ
Mentalt: öppnar upp och befriar
Ger mod till höga idealen
Mot ångest och för självförtroende

Gräshoppan

Fysiskt: trycket på magen reglerar och styrkar tarmens funktion
Masserar lever, bukspottkörtel och njurar
Styrkar muskler i ryggen och rumpan
Mot ischias och ryggsmärtor
Mentalt: för självförtroende viljekraft

Bågen

Fysiskt: bra för hela kotpelaren

Kombinerar effekterna av kobra och gräshoppan

Masserar organ i buken

Styrkar ryggmuskler

Mot förstoppning, magbesvär, reuma och mage-tarm-sjukdomar

Reducerar fett och hjälper blodcirkulationen i magen

Mentalt: utvecklar självförtroende

Lyfter sinnet

Halv Rygggradsvridning

Fysiskt: gör kotpelaren flexibel i sidoledd

Styrker sympatikus

Masserar ryggmuskler

Läkar allmänna nervösa besvär

Masserar organ i buken, slaggstoffer blir borta

Mentalt: mot stress, styrker nerverna, lugnar och

harmoniserar

Hjälper att stanna i den inre balansen fastän annat ändrar sig runt ikring

Hägern (Kråkan)

Fysiskt: styrker underarmarna, axlarna och handledarna

Balansövning

Andningen blir djupare

Mentalt: förbättrar koncentrationsförmåga

Händerna vid fötterna

Fysiskt: som ryggsträckningen bra för smal midja, för elastisk rygggrad och sträckning av senor i benen och speciellt knäet

Som upp-ner-ställningarna främjar blodtillförsel till hjärnan

Mentalt: utvecklar ödmjukhet och hängivenhet

Treangeln

Fysiskt: förbättrar matsmältningen och stimulerar matlust

För rörliga muskler i rygg och hela kroppen

Förebygger ryggsmärtor

Masserar levern och stimulerar gallflöde

Mentalt: hjälper att se världen ur en annan synvinkel och bli öppen för nytt

Snabbandning

Fysiskt: Styrkar diafragma, rensar lungorna, masserar hjärta, lever och mage

Förbättrar ämnesomsättningen genom snabba andetag

Tränar lungkapaciteten, förbättrar cirkulation och hjärtaktivitet genom att hålla andan

Förebygger hösnuva, astma, förkylning

Mentalt: aktiverar och hjälper att ha huvudet klart

Hjälper att bli av med mentala och emotionella spänningar

Mot trötthet och för inre glädje och kraft

Växelanding

Fysiskt: hjälper att höja lungkapaciteten och kontrollerar andningen

Förbättrar cirkulation och hjärtaktivitet genom att hålla andan

Öppnar näsgångar

Mot allergier, hösnuva och astma, förebygger

förkylningar

Harmoniserande på alla kroppens systemen

Mentalt: främjar koncentrationsförmåga, förbereder på meditation

Emotionella ojämnheter omvandlas till lugn, styrka och kraft

Slutavslappning

Fysiskt: utlöser avslappningsimpuls, stresshormoner bryts ner, Lyckeshormoner sätts fri

Aktiverar parasympatikus

Reducerar sympatikus

Cirkulationen lugnar ner sig, arterieväggar slappnar av

Förebygger hög blodtryck, huvudvärk, magproblem, matsmältningssjukdomar och alla av stress framkallade sjukdomar

Immunsystemet stimuleras, förkylningar och ämnesomsättningen förebyggas

Som i sömnen blir kroppens egna reparationsprocesser förbättrad

Mentalt: regenererar även mentalt

Bryter ner anspänningar

Kan leda till lyckokänslor och ny kroppsmedvetenhet

