

## Saker att tänka på

- Det som är viktigt när man gör egna program är att man balanserar nervsystemet. Vissa positioner är stimulerande på nervsystemet, andra lugnar ner.
- Stimulerande Asana är stående positioner, bakåtböjningar, vridningar, solhålsning, Salamba Sirsasana
- Lugnande Asana är framåtböjningar, liggande Asana, uppochnedvända positioner (förutom Salamba Sirsasana) såsom Viparita Karani, Setu Bandha Sarvangasana, Dvi Pada Viparita Dandasana, Salamba Sarvangasana. De sittande positionerna är mer nedvarvande än de stående, men en sittande vridning mer stimulerande än en sittande framåtböjning.
- Så när man lägger upp ett program vill man att energinivån går från låg, till hög till låg igen. Alltså man börjar med långsamt stimulerande positioner, (t.ex. stående) för att gå mot de mer stimulerande, för att sen gå mot mer nedvarvande positioner. (Detta gäller alltså stimulans på nervsystemet som nämnts ovan)
- Om du gör Salamba Sirsasana i ditt program, gör Salamba Sarvangasana 2 minuter längre, (t.ex. Salamba Sirsasana 2 min, Salamba Sarvangasana 4 min minst). Så anpassa tiden på Salamba Sirsasana till hur länge du orkar stå i Salamba Sarvangasana.
- Avsluta aldrig din praktik med Salamba Sirsasana
- Salamba Sarvangasana med dess variationer kan vara den sista positionen innan Savasana
- Salamba Sarvangasana utövas alltid efter Salamba Sirsasana
- Du kan göra stimulerande Asana efter Salamba Sirsasana men inte efter Salamba Sarvangasana
- Gör inte uppochnedvända positioner om du har huvudvärk, menstruation, är illamående eller känner tryck i huvud.
- Om du gör Salamba Sirsasana i din praktik gör alltid Salamba Sarvangasana också.
- Gör alltid Savasana som avslut på din praktik.