

ALLMÄNT VÄLBEFINNANDE

Övningarna finns i boken *Satyananda Yoga - för hälsa, välbefinnande, medveten närvaro och andlig mognad* av Lena JayAtma Setterwall. Sidhänvisning finns vid varje övning och du kan läsa om dem i boken för att få en bättre beskrivning på hur de ska göras.



Palmen s. 59 - Andas in när du sträcker upp händerna mot taket och kommer upp på tå.
Andas ut när du kommer ner igen.



Svajande palmen s. 60 - Andas in när du sträcker upp händerna mot taket.
Andas ut när du böjer dig i sidled.



Stående midjerotation s. 61 - Andas in när du lyfter händerna med raka armar ut åt sidorna. Händerna i axelhöjd.
Andas ut när du vrider runt och tittar över axeln.