

BÅL OCH RYGG

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.



Benlyft s. 41 - Andas in när du lyfter benet, andas ut när du sänker. 10 ggr med varje ben och sedan också 5-10 ggr med båda benen. Se till att du håller ner svanken i golvet med hjälp av magmusklerna.



Bencirklar s. 42 - Andas in på cirkel uppåt och andas ut på cirkel nedåt. 5-10 ggr med varje ben. Du kan göra med båda benen också, men gör det först när du är stark tillräckligt i magmusklerna så du inte belastar ryggen i onödan.



Cykling s. 43 och s. 49, börja med s. 43 och när du blivit starkare fortsätt med s. 49. I denna övning kan du börja med små rörelser. Håll svanken ner i golvet. 10 - 20 varv åt varje håll



Halv gräshoppa s 77. 5-10 ggr på varje sida. Andas in när du lyfter och andas ut när du sänker.



Gräshoppan - När du är starkare kan du göra den på s. 97 (nedan) också. Men fortsätt med den övre varianten ändå. Den är så himla bra.



Ormen s. 76 - Knäpp händerna bakom ryggen. Håll ihop ben och fötter. Mjukt pressa ner benen i golvet. Andas in och lyft upp överkroppen, håll andan inne och sträck bak armarna. Håll en stund med andan inne. Kom ner med utandning. 5 ggr.



Haren s. 54 - Stanna så länge det känns bra och du fått vila ryggen och sträcka ut. Kommer du inte ner helt kan du ha en kudde under huvudet.

© Lavandula Yogaskola