

PASS FÖR BALANS HJÄRNA / HJÄRTA

Detta är ett kort enkelt och samtidigt kraftfullt pass som utifrån det yogiska perspektivet skapar en djupgående balans mellan hjärna och hjärta. Tona in före passet. Tona ut efteråt.

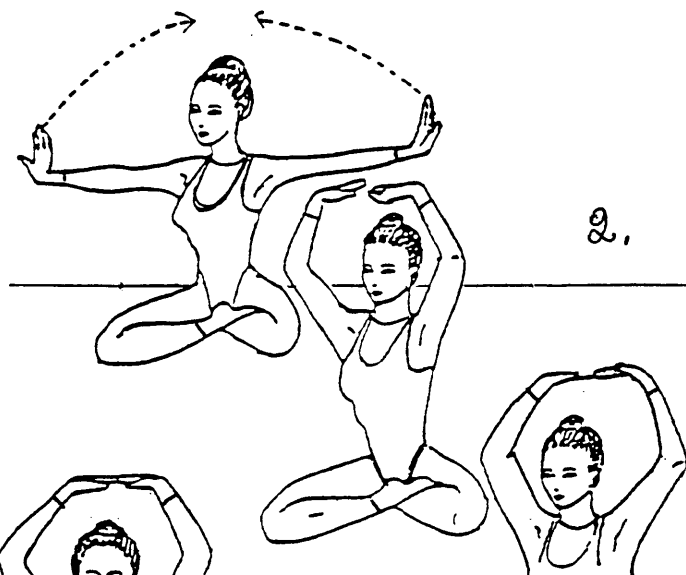
1. Lätt meditationsställning. Fokus i 3:e ögat. Sträck armarna ut åt sidorna, parallella med golvet. Böj handlederna så att handflatorna pekar ut åt sidorna och fingrarna upp mot taket. Skifta nu händerna mellan fyra olika positioner: Nr 1 är som beskrivet ovan. På 2 vrider du fingrarna framåt, på 3 tillbaka upp och på 4 bakåt. Andas in i position 1 och 3, andas ut i position 2 och 4. Stanna 1 sekund i varje position. Fortsätt på detta sätt i 6-7 min. Vila.

Stärker uthålligheten i nervsystemet och påverkar den kemiska balansen i hjärnan



2. Samma position med armarna ut åt sidorna. Andas in och lyft händerna i en båge med handflatorna upp mot taket, strax framför hjässan. Andas ut ner i utgångsläget igen. Andas in upp, nu med händerna strax bakom hjässan. Händerna rör aldrig varandra. 1-2 min. Vila.

Påverkar balansen i hjärnan och det elektromagnetiska fältet - auran runt kroppen.



3. Ställ dig upp. Armarna i samma position som i övn. 2. Lägg till Kråkan. Andas ut ner in i kråkan med armarna ut åt sidorna, andas in upp i stående med händerna i en båge upp över huvudet i ett relativt snabbt tempo. 3-4 min. Vila på rygg.

