

# ETT PASS FÖR KÖRTLAR OCH INRE ORGAN

---

Detta kraftfulla pass förstärker enligt yogans synsätt kroppens självhelande förmåga. Det balanserar, stimulerar och stärker dina körtlar och inre organ. Körtlarna är enligt det yogiska synsättet *våktarna av din hälsa*. Sträva efter att klara av fulla tider på de olika övningarna.

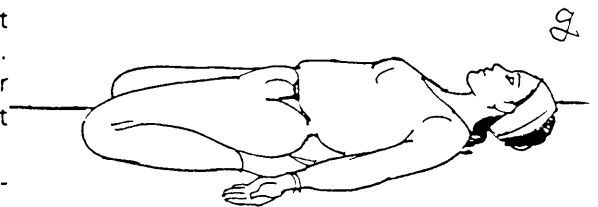
1. Sitt i klippställningen. Dra isär knäna något. Sjunk ner med bröstkorgen mellan knäna så att pannan trycker mot golvet. Armarna bakåt längs sidorna vilande mot golvet. Lyft därefter upp huvudet 15-20 cm och börja eldandas (*var försiktig med denna övning om du har problem med nacken. Ingen eldandning vid mens*). Ögonen slutna. Fokus i 3:e ögat. 1-3 min. Vila i ställningen med pannan i golvet.

**Övningen påverkar och stimulerar delar av nerv- och körtel-systemen. Eldandningen ger energi.**



2. Kom upp ur ställningen och sjunk ner på rygg (eller så långt ner du kommer just nu - och i så fall stödd på armbågarna, alt. på raka armar) med benen kvar under kroppen. Ögonen är slutna. Fokus i 3:e ögat. Eldandning under 1-3 min. Sträck ut benen. Vila på rygg.

**Denna övning sträcker låren och arbetar på höfterna. Eldandningen ger energi.**



3. Ställ dig upp med fötterna stadigt mot golvet. Böj dig ner och för in armarna mellan benen framifrån. Slingra dem runt var sitt ben och ta tag om fotens baksida. I denna position: *stolställningen* sticker du tungan långt ut genom munnen och börjar eldandas genom munnen. Ögonen är slutna. Fokus i 3:e ögat. 1-3 min. Vila.

**Ställningen påverkar njurar och bukorgan och tarmsystem. Låren stärks. Eldandningen ger energi. Tungans position stimulerar hypofysen.**



4. Lätt meditationsställning med korslagda ben. Korsarmarna framför dig i axelhöjd med vänster arm över höger. Andas långsamma djupa andetag. Tänk mantrat HARI, HARI, HARI om och om igen under inandningen som ska ta ca 12 sekunder. Utandningen ska vara lika långsam. Tänk mantrat HAR HAR HAR. Fortsätt på detta sätt med slutna ögon under 1-2 min.

**HARI fokuserar dina kreativa krafter och HAR förenar det bästa inom och utanför dig själv.**



5. Repetera övning 1-4 ytterligare ett varv. Vila sedan på rygg.