

# ENKLA ÖVNINGAR FÖR RYGG OCH NACKE

## 20 MIN.

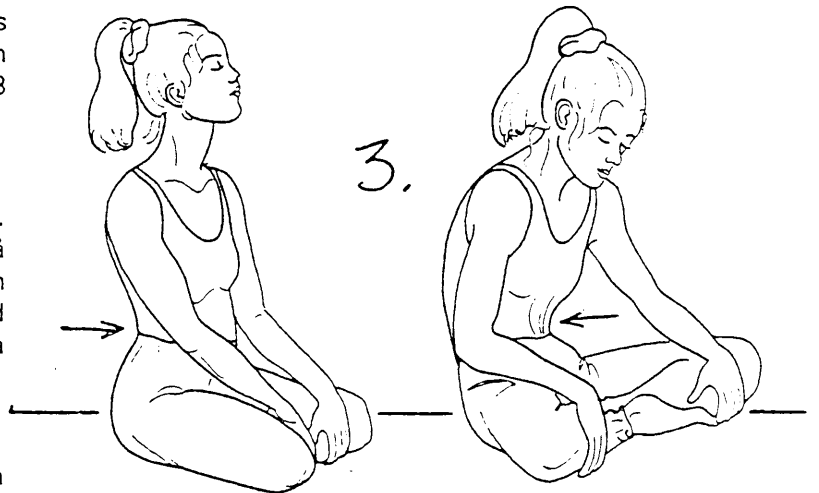
Här följer en serie enkla yogaövningar som du kan göra en och en i taget eller alla tillsammans, som ett pass. De flexar rygg, skuldror och mjukar upp nacken.

1. Tona in dig med ONG NAMO GURU DEV NAMO. 3 gånger,

2. Eldandning. Sitt med korslagda ben (lätt meditationsställning). Armarna upp 60 grader. Andas in, spänn samtidigt ut magen. Andas ut och dra in magen igen. Korta snabba andetag utan paus mellan in och ut, med full kontroll över magrörelsen. 1-3 min. Håll andan kort. Andas ut, håll andan ute gör rotlåset. Andas in, slappna av. Vila 1 min.

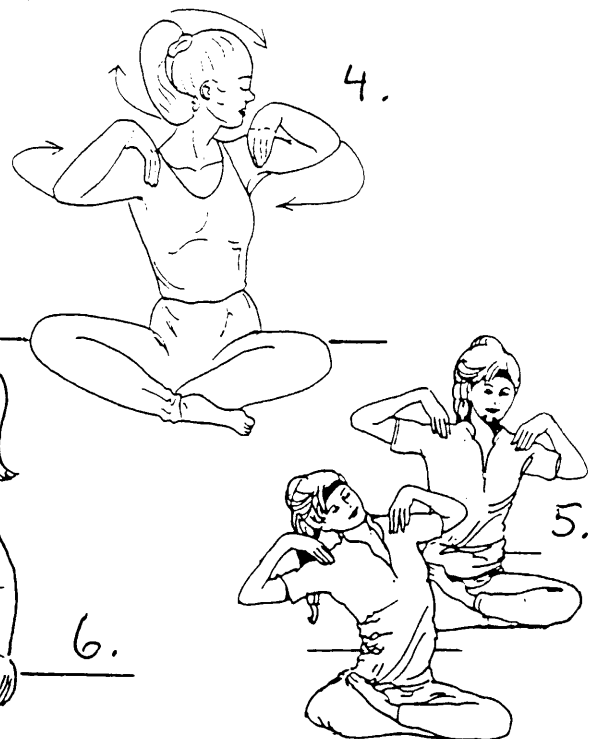


3. Ryggflex. Sitt på samma sätt som i övn 1. Sätt händerna om främre ankeln. Andas in och flexa ryggraden framåt. Andas ut och flexa ryggraden bakåt. Håll huvudet rakt. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila 1 min.



4. Ryggvridning. Sätt händerna på axlarna. Fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in och vrid mjukt överkroppen och huvudet åt vänster. Andas ut och vrid samtidigt över åt höger. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila 1 min.

5. Ryggböjning. Sätt upp händerna på axlarna igen (som i övn 3). Andas in och böj dig ner åt vänster så långt du kan. Andas ut ner åt höger. 1-3 min. Rotlås. Vila 1 min.



6. Nackrullning. Sitt i lätt meditationsställning. Låt huvudet rulla medsols. Mjukt och kontrollerat. Ett långsamt varv som tar ca 10 sek. Andas in när huvudet rullar bakåt och ut när hakan går fram i bröstet. Axlar och käkar är avspända. Efter 10 varv byter du riktning och rullar 10 varv motsols. Räta sedan upp huvudet och vila 3-5 min.

**OBS: Nacken är en känslig kroppsdel. Arbeta försiktigt. Denna övning ska ej göra ont!**

