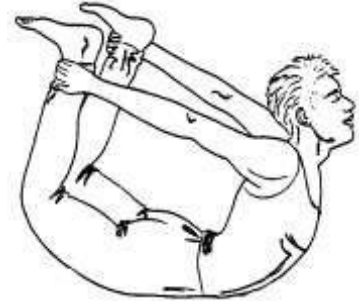


Intuition och Kreativitet

Detta pass för intuition och kreativitet har kapacitet att ge dig fullständig balans, både fysiskt och mentalt – fullständig balans på alla plan. Börja med att tona in. Tona sedan ut efter passet.

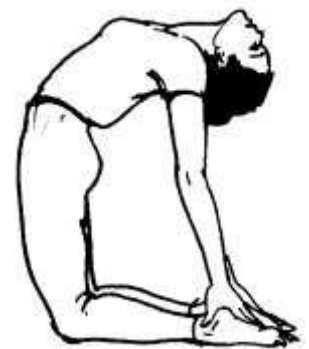
1. Bågen. Ligg på mage. Dra hämlarna mot baken. Ta tag om anklarna. Lyft överkroppen, lyft benen. Långa djupa andetag under 2 min. Stick sedan ut tungan så långt du kan och andas kraftfulla andetag genom munnen – s.k. lejonandning. 1 ½ min. Vila på mage.

(Arbetar på mag- och andningsmuskulaturen, ryggrad och bröstorg. 3:e chakrat)



2. Kamelen. Stå på knä. Sätt händerna mot hämlarna och pressa fram mage/underliv. Vik huvudet bakåt. Lejonandning i 2 min.

(Arbetar på njurar och binjurar. Öppnar upp i höftpartiet. Balanserar 2:a chakrat)



3. Grodan. Ställ dig på huk. Hämlarna ihop under baken. Fingertopparna mot golvet nära kroppen. Ryggen rak. Andas in och sträck ut benen, utan att hämlarna tar i golvet. Överkroppen sjunker ner. Andas ut tillbaka ner igen. 54-108 ggr. Vila på rygg i 5 min.

(Stärker benmuskler, stimulerar hjärtat, arbetar på den kreativa, sexuella energin i 2:a chakrat)



4. Celibatställningen. Kom från klippställningen ut med knäna utanför kroppen så baken sjunker ner i golvet mellan hämlarna. Knäpp händerna på ryggen. Böj dig fram ner mot golvet och kom tillbaka upp igen. Rör axlar och överkropp som om du vore en orm. Upp och ner, från sida till sida under 3 min. Gå direkt vidare till övning 5

(Transformerar den sexuella energin i 2:a chakrat)

