

# LORDYOGARUM

KUNDALINIYOGA

# YOGA

ANDNING OCH RYGG

Barbro Lord  
Grönagatan 34  
553 36 Jönköping

Telefon: 0708-12 26 76  
[www.kundaliniyogan.se](http://www.kundaliniyogan.se)  
E-post: [info@kundaliniyoan.se](mailto:info@kundaliniyoan.se)

## Tona in

Tona in med Ong Namō Guru Dev Namō  
3 gånger.



## Händerna knäppta bakom nacken

Sitt i lätt meditationsställning. Knäpp händerna bakom nacken direkt mot huden. Andas in genom näsan, håll andan några sekunder, andas ut kraftfullt genom näsan. Repetera ytterligare en gång. Eldandning 2-5 min.

Avslut: andas in, håll andan inne, andas ut.

Sitt därefter kvar i lätt meditationställning med händerna i gyan mudra

På knäna och andas långa djupa andetag.



## Yoga Mudra

Sitt på hälsarna i klippställningen.

Knäpp händerna i venuslås. Böj dej framåt och tryck pannan mot underlaget. Armarna strävar rakt mot taket.

Repetera mantrat Ong i positioneni 1-2 min.

Vila på rygg.



## Yogisk cykling

Ligg på rygg. Lyft benen 50-60 cm upp från underlaget. Dra ena knät mot bröstet, sträck ut andra benet och börja ”cykla”. Andas i takt med rörelsen. 1-3 min.

Vila.



## Katt och Ko

Kom upp på alla 4. Fötterna ihop, knäna lätt isär, axelbredd mellan händerna. Raka armar. Ögonen öppna.

Andas in, lyft huvudet, svanka ryggen. Andas ut, skjut rygg, dra in hakan mot bröstet. Gör rörelsen rytmisk. 1-3 min.



## Vila

Vila 10-15 min.



## Tona ut

Tona ut 3 långa Sat Nam.

