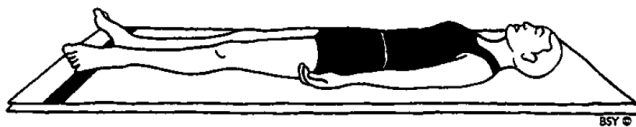


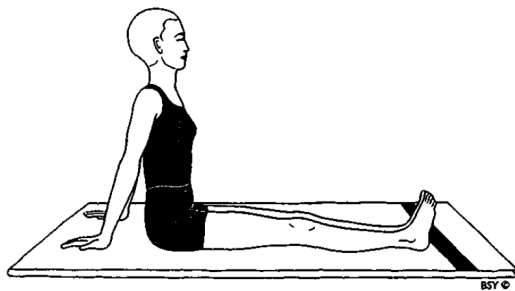
Supta Pawanmuktasana serie 1

Nedan finns flera av de övningar vi gör under grundkursen som tillhör den första serien av Supta Pawanmuktasana-serierna.

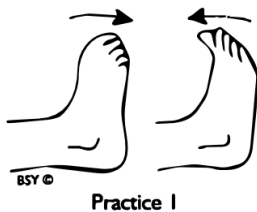
Den här seriens övningar frigör spänning och energiblockeringar i lederna. Övningarna förbättrar också koordinationen. När de görs i ett långsamt tempo med uppmärksamhet och synkroniserat med andetaget hjälper de också till att öka den medvetna närvaron.



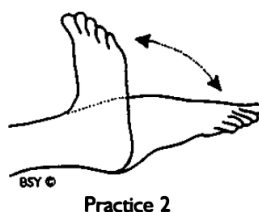
Savasana: Ligg på rygg. Armarna ca 15 cm från kroppen. Handflatorna uppåt om möjligt. Lägg en kudde eller filt under huvud eller knän om det behövs för att göra positionen mer bekväm. Placera fötterna ungefär höftbrett isär, så att du kan slappna av i benen så mycket som möjligt. Slut ögonen. Slappna av i hela kroppen och låt den bli helt stilla. Ta uppmärksamheten till det naturliga andetaget och upplev varje inandning och utandning. Efter en stund, bli medveten om kroppen, kroppens kontakt med underlaget och sedan omgivningen. Väck kroppen, kroppsdel för kroppsdel och förbered dig för kommande övningar.



Parambhik Sthiti - Utgångsposition



Practice 1



Practice 2

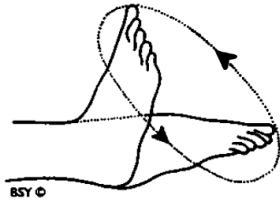
Tåböjning: Utandning böj tårna
Inandning sträck ut och separera

Vristböjning: Inandning, tårna pekar mot kroppen
Utandning, tårna pekar bort från kroppen

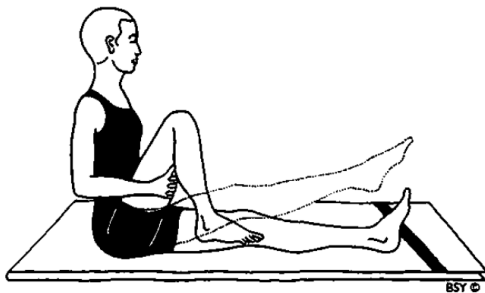
Supta Pawanmuktasana serie 1

Nedan finns flera av de övningar vi gör under grundkursen som tillhör den första serien av Supta Pawanmuktasana-serierna.

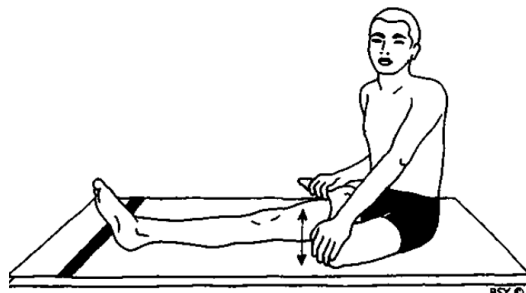
Den här seriens övningar frigör spänning och energiblockeringar i lederna. Övningarna förbättrar också koordinationen. När de görs i ett långsamt tempo med uppmärksamhet och synkroniserat med andetaget hjälper de också till att öka den medvetna närvaron.



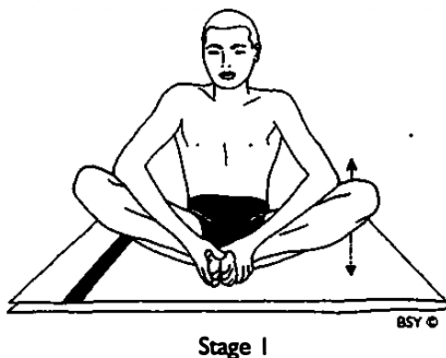
Vristcirklar: Inandning, tårna pekar mot kroppen. Utandning, tårna pekar bort från kroppen.



Knäböj: Utandning, böj knät för låret mot magen
Inandning, sträck ut.



Halv fjäril: Böj knät och placera foten
ovanpå motsatt lår. Inandning, lyft knät.
Utandning, sänk ner knät och ge ett lätt tryck
mot golvet. Håll överkroppen stilla.



Stage I

Hel fjäril: Rör knäna upp och ner. Slappna av i benen.

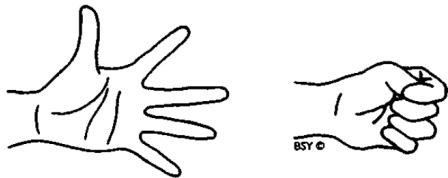


Vajrasana: Förberedande position för
övningar med händer, armar och nacke/hals.
Alternativa sittpositioner: Korsbent eller raka
ben. Använd kudde eller sittpall för en stadig
Position.

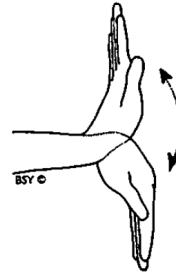
Supta Pawanmuktasana serie 1

Nedan finns flera av de övningar vi gör under grundkursen som tillhör den första serien av Supta Pawanmuktasana-serierna.

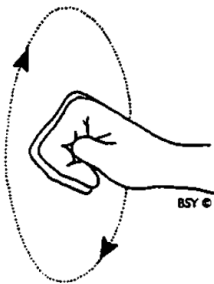
Den här seriens övningar frigör spänning och energiblockeringar i lederna. Övningarna förbättrar också koordinationen. När de görs i ett långsamt tempo med uppmärksamhet och synkroniserat med andetaget hjälper de också till att öka den medvetna närvaron.



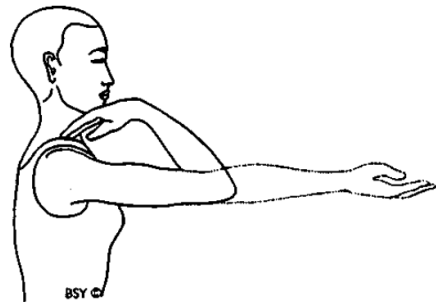
Handknytning: Inandning, öppna handen separera fringrarna
Utandning, knyt handen.



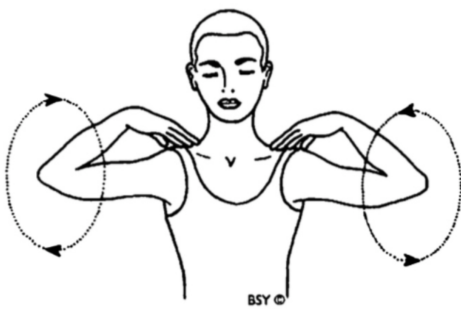
Handlesböjning: Inandning, vinkla
Handen uppåt. Utandning, vinkla
handen nedåt.



Handledscirklar: Andas fritt genom övningen.



Armbågsböjning: Utandning böj.
Inandning, sträck.



Armbågscirklar: Inandning, för armbågarna bak och upp.
Utandning, fram och ner.

Supta Pawanmuktasana serie 1

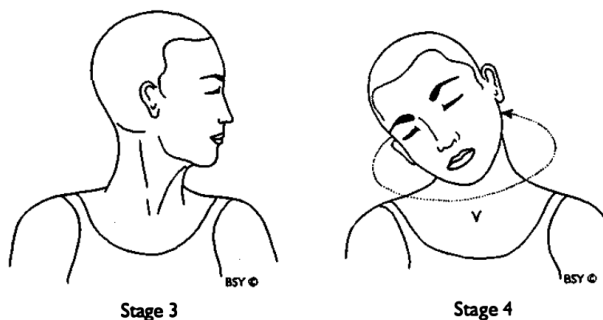
Nedan finns flera av de övningar vi gör under grundkursen som tillhör den första serien av Supta Pawanmuktasana-serierna.

Den här seriens övningar frigör spänning och energiblockeringar i lederna. Övningarna förbättrar också koordinationen. När de görs i ett långsamt tempo med uppmärksamhet och synkroniserat med andetaget hjälper de också till att öka den medvetna närvaron.



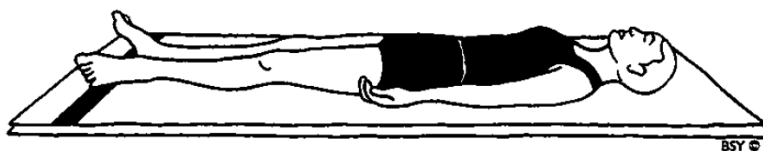
Hals och nacke: 1. Utandning, tippa huvudet framåt. Inandning, lyft upp huvudet och luta det bakåt. Behåll huvudet lyftat och nacken stäckt i bakåtgående rörelse.

2. Utandning, tippa huvudet åt höger. Inandning till mitten. Utandning åt vänster. Inandning till mitten.



Hals och nacke: 1. Utandning, vrid huvudet åt höger. Inandning till mitten, utandning åt vänster. Inandning till mitten.

2. Cirklar med huvudet: Utandning i framåtgående rörelse. Inandning i bakåtgående rörelse. Behåll huvudet lyftat och nacken sträckt i bakåtgående rörelse.



Savasana: Ligg på rygg. Armarna ca 15 cm från kroppen. Handflatorna uppåt om möjligt.

Lägg en kudde eller filt under huvud eller knän om det behövs för att göra positionen mer bekväm.

Placera fötterna ungefär höftbrett isär, så att du kan slappna av i benen så mycket som möjligt.

Slut ögonen. Slappna av i hela kroppen och låt den bli helt stilla.

Ta uppmärksamheten till det naturliga andetaget och upplev varje inandning och utandning.

Efter en stund, bli medveten om kroppen, kroppens kontakt med underlaget och sedan omgivningen. Väck kroppen, kroppsdel för kroppsdel. Avsluta din stund med yoga asana och förbered dig för att fortsätta din dag.