

Synnøves Yogareiser

...til den vakre øya Brac, Kroatia

synnoveloken.no/yogareiser



**FREDRIKSTAD
MEDISINSKE
YOGASENTER**
WWW.FREDRIKSTAD.YOGA

Lange, dype åndedrag

Det lange, dype åndedraget er basisen i Medisinsk Yoga

Det lange, dype åndedraget består av tre ulike deler;

Magepust, også kalt *diafragmapust*, eller *mellomgulvspust*. Legg hendene på magen. Pust inn gjennom nesene og spenn ut magen. Brystkasse og skuldre er stille. Ta en naturlig pause, og slipp så luften ut gjennom nesene. Magen synker inn igjen. I begynnelsen kan du hjelpe til med hendene og trykke inn magen.

Ribbenspust, eller *brystkassespust*. Plasser hendene mot ribbena slik at lillefingrene berører de nederste ribbena. Slapp av i skuldrene. Pust inn gjennom nesene og utvid ribbena mot sidene, som et trekkspill. Ta en naturlig pause, og pust så ut gjennom nesene. Press ribbena sammen ved hjelp av hendene.

Kragebenspust. Legg en hånd mot brystkassen, slik at tommel og pekefinger berører kragebenet. Pust dypt inn gjennom nesene, løft kragebenet i en rett linje, slik at hele brystkassen heves uten at skuldrene løftes. Ta en naturlig pause, pust så ut gjennom nesene og senk kragebenet med brystkassen. Press lett med fingrene mot kragebenet, slik at du får følelsen av å tømme den øvre delen av lungene ordentlig.



Disse tre momenter veves sammen i det *komplette yogiske åndedraget* - eller *lange, dype åndedraget*, som vi sier i Medisinsk Yoga. Pust inn gjennom nesene, spenn ut magen, fortsett med å utvide ribbena, og avslutt innpusten

gjennom å løfte opp kragebenet med brystkassen. Ta en naturlig pause og pust så ut i omvendt rekkefølge. Først synker kragebenet, deretter ribbena, og til slutt synker magen inn igjen. En god måte å øve inn pusten på i starten, er liggende på rygg. Prøv med en stor katalog eller bok på magen, så får diafragma og magemusklene arbeide ordentlig. *Alternativt ligg med en hånd på magen og den andre høyt opp på brystkassen – og kjenn hvordan de ulike delene rører seg, opp og ned med åndedraget.*

Om ikke annet sies om pusten i en øvelse / et program, så er dette, det komplette yogiske åndedraget den måten du puster på, også mellom øvelsene.

Denne måten å puste på ;

- Skaper ro og avspenning, gir klarhet og tålmodighet
- Reduserer gifter og slim fra lunger og luftveier
- Forbedrer blodsirkulasjonen
- Forhindrer opphopning av kolesterol i blodet
- Stimulerer kjemisk balanse i hjernen, regulerer pH
- Øker flyten av spinalvæske til hjernen
- Motvirker depresjon, usikkerhet, frykt
- Løser opp blokkeringer i den praniske flyten, livskraften
- Styrker ditt elektromagnetiske felt, din aura
- Påvirker hypofysen, åpner opp intuisjonen m.m.

Ryggfleks

Denne øvelsen er en av de mest grunnleggende i MediYoga - medisinsk yoga. Den flekser ryggspylen, myker opp og øker blodgjennomstrømmen i ryggmuskulaturen, den strekker pustemuskulaturen i brystkassen, stimulerer strømmen i lymfekarene langs ryggraden og strømmen av spinalvæske rundt ryggmargen. I det yogiske perspektivet åpner den energistrømmen i den store ryggkanalen, Sushumna, hovedmeridianen i kroppen, der alle store chakraer er festet.



3 minutter

Sett deg i skredderstilling. Ryggen er rett. Plasser hendene på den fremste ankelen, helt inntil hverandre. Lukk øynene og hold fokus i 3. øye. Vipp bekkenet slik at hoftene kommer fram og du får en svai i ryggen. Løft brystbeinet oppover slik at du åpner brystkassen. La skuldrene være passive. Rull bekkenet bakover slik at ryggen krummes og kjenn at du får en ekstra strekk mellom skulderbladene. Hold haken stabil slik at hodet holder seg i ro.

Rull på bekkenet frem og tilbake. Du puster inn når du ruller frem- og puster ut når du ruller bak. Tenk mantraet SAT når du puster inn og NAM når du puster ut.

Denne øvelsen kan enkelt og med fordel også gjøres sittende på en stol eller på sengekanten. Du setter deg, rett i ryggen, helt frem på stolsetet. Knærne i hoftebreddes avstand, hendene vender ned på knærne.

Pust inn og fleks ryggraden frem og løft brystkassen oppover. Pust ut og fleks ryggraden bakover. Hold haken stabil slik at hodet ikke beveger seg opp og ned. Gjør Ryggfleks i 3-5 minutter, gjerne flere ganger hver dag. Avslutt med rotlås.



Sat Kriya

3-11 minutter

Sitt på knærne med baken mot hælene, i klippestilling, eller på en stol. Rett i ryggen, haken lett trukket inn. Fold hendene. Venstre tommel øverst for kvinner, høyre tommel øverst for menn. Rett ut pekefingrene og trykk dem mot hverandre. Strekk armene ut foran deg og lås albue. Hold albue dine rette i stillingen. Strekk armene opp mot taket slik at overarmene dine trykker lett mot ørene, og uten å bevege brystkassen med oppover. Hvis du ikke kan eller det gjør vondt å sitte i denne stillingen, kan du plassere hendene på hodet eller foran brystet. Lag en kraftfull rotlås samtidig som du langsomt sier SAT. Slipp opp rotlåsen samtidig som du sier NAM. Pusten passer seg selv. Lukk øynene og hold fokus i det tredje øyet, et punkt mellom øyebrynene. Avslutt øvelsen med å puste inn, strekk opp maksimalt, hold strekket, pust ut, hold pusten ute og gjør rotlås. Pust så inn, slipp rotlås og pust ut. Viktig: Hvil deretter minst like lenge som du gjorde øvelsen.

Rotlås: Knip endetarmsmuskelen, trekk opp urinveiene og trekk inn navlen. Hold alle tre sammentrekningene.

Sat Kriya er en av de grunnleggende øvelsene innenfor MediYoga. Det anbefales at den gjøres i minst 3 minutter hver dag. Den påvirker deg dypt og virker sterkt balanserende på dine tre nederste chakraer. Den frigjør fobier og stimulerer en fri, naturlig energistrøm gjennom hele kroppen. Sat Kriya stimulerer kreativiteten og kroppens selvlegende evne og bygger opp selvfølelsen.

Alle indre organer i buken gis en myk, rytmisk massasje under øvelsen. Hjertet styrkes og stimuleres. Strømmen av energi stimuleres i kroppen.

Sat Kriya anses som et helt yogaprogram i seg selv når den gjøres i minst 11 minutter. Du begynner med 3 minutter og arbeider deg så sakte opp til 11 minutter. La det få ta den tiden det tar. **Respekter kraften i teknikken og hvil alltid etterpå - i minst like lang tid som du gjorde øvelsen.**

Ved menstruasjon eller graviditet:

Sitt på hælene med hendene i fanget. Venstre hånd i høyre hånd, håndflatene vendt oppover med tuppen av tomlene mot hverandre. Slapp av i armer, skuldre og kjever. Si mantraet hviskende uten å sette på rotlås. Pust inn samtidig som du hvisker SAT og pust ut samtidig som du hvisker NAM.

Hvis du har et stressende liv og føler at du ikke har så mye tid til yoga eller andre teknikker – gjør Sat Kriya, 3-5 minutter pr. dag. Den arbeider på hele kroppen, sinnet ditt, bevisstheden og underbevisstheden din. Den skaper balanse, gir energi og fordyper din innsikt.



synnoveloken.no/yogareiser

