

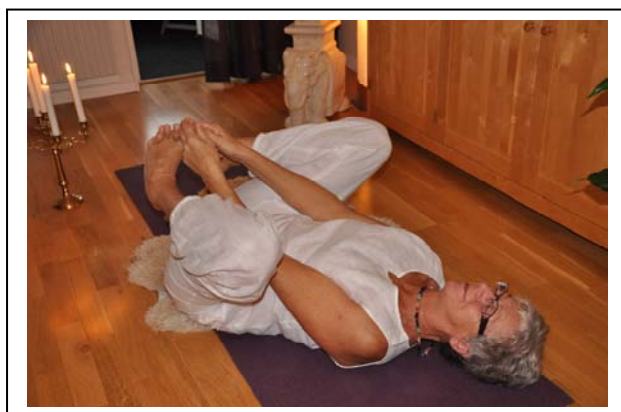
# Hormonyoga

## *För ditt hormon- och immunsystem*

Börja med att stilla dig och andas det djupa yogiska andetaget. Du förbereder kroppen och sinnet på träningen.

Bhastrika – andning (B-andetag). Undvik vid menstruation och graviditet!

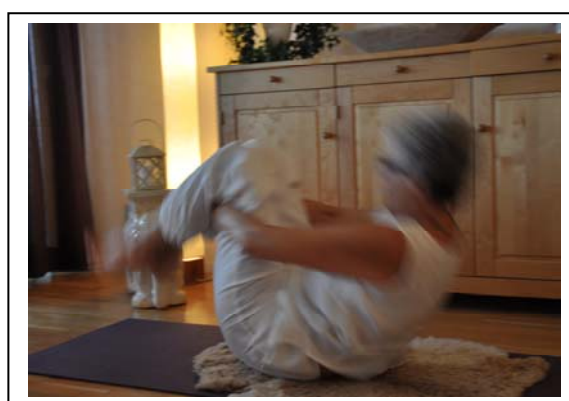
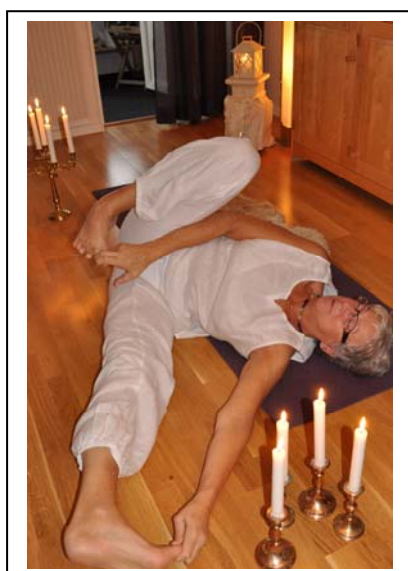
Vid inandning höjer sig magen och vid utandningen stöts luften kraftfullt ut genom näsan, samtidigt som du drar in naveln.



### 1:a övningen

Du ligger på rygg, krokas i tårna, slappnar av i nacke och käkar ... och andas. Sträck ut ditt vänstra ben.

7 B-andetag – över till nästa sida och ben.



Rulla mjukt upp i sittande.



### 2:a övningen

Ryggen rak vä ben utsträckt, för upp händerna över huvudet, sträck i ryggen och kom försiktigt ned mot benet och ta tag där du når.

7 B-andetag. – byt ben.

### 3:e övningen

Sitt med benen utsträckta bredvid varandra. Placera det hö benet i vinkel på utsidan vä ben/knä. Lägg vä arm om det böjda benet och hö arm/hand som stöd bakom ryggen. 7 B-andetag. Byt sida.



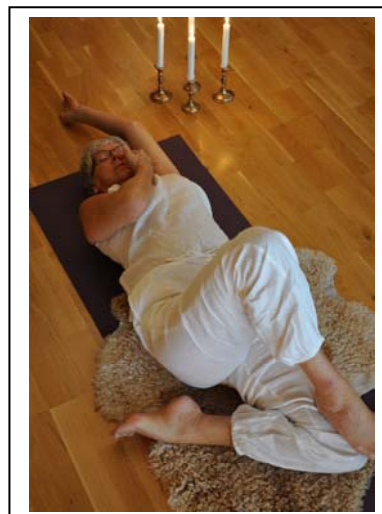
### 4:e övningen

Du kommer ned i "haren", båda benen böjda under dig. Vila. Kom därefter ut med det ena benet rakt och armarna sträckta framåt – sträck kroppen.

7 B-andetag. Kom tillbaka – vila kort. Sträck ut motsatt ben. 7 B-andetag.

### 5:e övningen

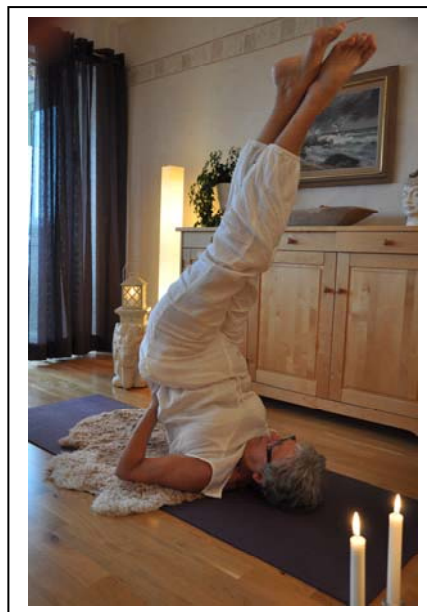
Ligg på rygg. Sänk ned det vä knäet mot golvet och böj in foten upp mot hö höft. Placera hö fot på vä knä och sträck ut vä arm rakt ovanför huvudet. Täpp för vä näsborre med hö hands långfinger. 7 B-andetag genom hö näsborre. Byt sida och näsborre, andas 7 B-andetag.



6:e övningen

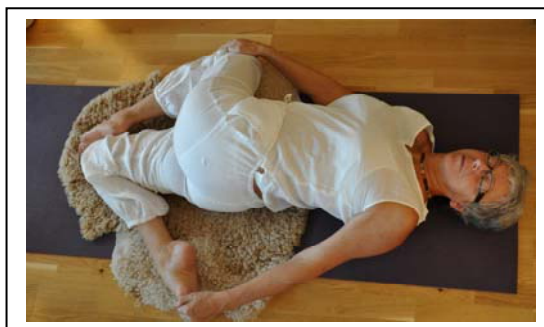
Ligg på rygg. Lyft benen upp mot taket och stötta med händerna mot ländryggen. Korska fötter. 7 B-andetag. Korska fötterna på andra hållet. 7 B-andetag.

Kom försiktigt ned på ryggen, stretcha ut i ländryggen. Vila.

7:e övningen

Ligg på rygg. Placera fötterna tätt intill rumpan och kom över med hö böjda ben åt vä och ditt hö böjda ben vänds åt hö. Ta tag med händerna. Andas in ett djupt yogiskt andetag genom vä hand/arm upp förbi halsen och andas ut genom hö arm/hand och föreställ dig en cirkelandning.

Byt sida och andas återigen in genom vä arm/hand och ut genom hö arm/ hand.



VILA PÅ RYGG I MINST 10 MINUTER.

*Gör en bra dag!*  
*Margaretha*