

LÅNGA, DJUPA ANDETAG

Det långa djupa, medvetna yogiska andetaget, är grunden i IMY Medicinsk Yoga.

Magandning, även kallad *buk-, diafragma-, och mellangärdsandning*. Lägg händerna en bit ner på magen. Andas in genom näsan och styr andetaget ner i buken så att magen spänner ut. Hjälptill med magmusklerna så att du känner att händerna lyfts upp mot taket. Håll kvar svank och rygg i underlaget. Fortsätt att fylla på med inandningen och håll andan inne en stund, känn magen. När det är dags att andas ut släpper du långsamt magen och andas ut hela vägen och avslutar med att dra in magen lite grann.

Revbensandning, eller *bröstkorgsandning*. Placera händerna mot revbenen, slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och fyll bröstkorgen först ut under armarna, fyll vidare ut på ryggen och fram i bröstet. Låt bröstkorgen expandera och sträcka ut som ett dragspel. Andas sedan ut genom näsan, och låt bröstkorgen komma ner och in. Känn rörelsen under händerna. Låt bröstkorgen vidga sig mer och mer för varje andetag.

Nyckelbensandning. Lägg en hand uppe på bröstet så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlar eller rygg följer med. Håll andan inne en stund, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Känn rörelsen under dina fingrar. .

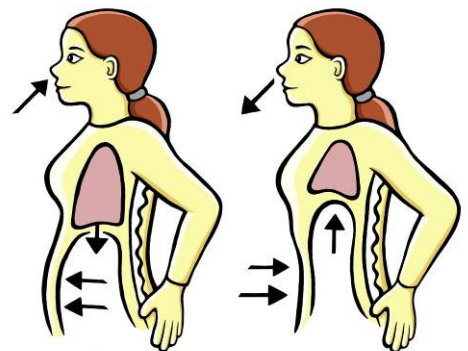
De här tre delarna sätts samman till det "långa, djupa, yogiska andetaget". Andas in genom näsan, spänn ut magen, fortsätt vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Gör en naturlig paus och andas sedan ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Ett bra sätt att träna andningen i början är liggande på rygg. Håll gärna en hand på magen och en på bröstet och känn andningens rörelse.

Om ingenting sägs om andningen i en övning så är det långa djupa andetaget du ska använda, även mellan övningarna.



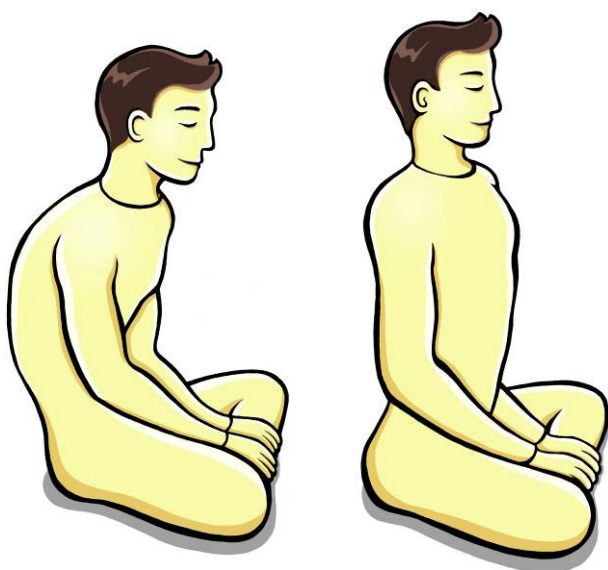
Långa, djupa andetag:

- Skapar lugn och avspänning. ger klarhet och tålamod
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulering av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan, reglerar pH-värdet
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna.
- Motverkar depression, osäkerhet, rädsla
- Löser upp blockeringar i det praniska flödet
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura.
- Påverkar hypofysen, öppnar upp din intuition m.m



RYGGFLEX

Den här övningen är en av de mest grundläggande i Medicinsk Yoga. Den flexar kotpelaren, mjukar upp och ökar genomblödningen i ryggmuskulaturen, den stretchar andningsmuskulaturen i bröstkorgen, stimulerar flödet i lymfkärnen längs ryggraden och flödet av spinalvätska runt ryggmärgen. Från det yogiska perspektivet öppnar den energiflödet i den stora ryggregalen, *Sushumna*, huvudmeridianen i kroppen, där alla de stora chakrana fäster.



3 minuter

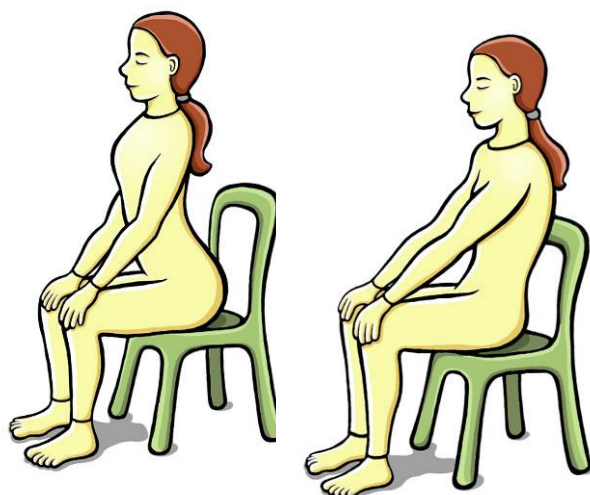
Sätt dig med korslagda ben. Ryggen är rak. Placera händerna på den yttre fotleden. Slut ögonen. Tryck fram höften så att du svankar. Axlarna är kvar där bak så bröstet öppnar sig. Du lyfter bröstbenet en aning uppåt. Börja rulla höften och bäckenet bakåt så att ryggraden kröker sig. Håll hakan stabil så att inte huvudet vickar upp och ner.

Rulla på bäckenet fram och tillbaka. Du andas in när du rullar framåt/uppåt och du andas ut när du rullar bakåt. Tänk mantrat SAT när du andas in och NAM när du andas ut.

Den här övningen kan enkelt och med fördel även göras sittande på en stol eller på sängkanten.

Rak i ryggen sätter du dig en bit fram på stolssitsen, fri från eventuellt ryggstöd, knäna i höftbredd eller mer, händerna på knäskålarna.

Andas in och flexa ryggraden och bröstkorgen framåt. Andas ut och flexa ryggraden bakåt. Tänk på att hålla hakan stabil så att inte huvudet vickar upp och ner.



Gör Ryggflex 3-5 minuter, gärna flera gånger varje dag.

SAT KRIYA

3-11 minuter.

Sitt på knä, i *klippställning*, på hämlarna eller på en stol. Rak i ryggen, hakan lätt indragen. Knäpp händerna.

Vänster tumme överst för kvinnor, höger tumme överst för män.

Räta ut pekfingerarna och tryck dem mot varandra. Sträck ut armarna framför dig och lås armbågarna. Sträck upp armarna mot taket utan att ta med bröstkorgen upp.

Gör ett kraftfullt rotlås samtidigt som du säger SAT. Långsamt och inkännande.

Släpp rotlåset samtidigt som du säger NAM. Andningen sköter sig själv, ögonen är slutna och under dina stängda ögonlock har du fokus i tredje ögat, en punkt mellan ögonbrynen. .

Avsluta med att andas in, sträck upp maximalt, andas ut, håll andan ute och gör rotlås.

Viktigt: Vila därefter under minst lika lång stund som du gjort övningen.

Rotlås: Knip bäckenbotten, dra upp urinvägstrakten och dra in naveln. Håll alla tre sammandragningarna.

Sat Nam betyder Jag är sann.

Sat Kriya är en av de fundamentala övningarna inom Medicinsk Yoga. Det rekommenderas att den utövas minst 3 minuter varje dag. Den påverkar dig i grunden, verkar starkt balanserande på de tre nedersta chakrana. Förutom rotchakrat stärker den hela det sexuella systemet i kroppen, frigör fobier och stimulerar ett fritt, naturligt energiflöde genom hela systemet. Den stimulerar kreativiteten och kroppens självläkande förmåga samt bygger självkänsla.

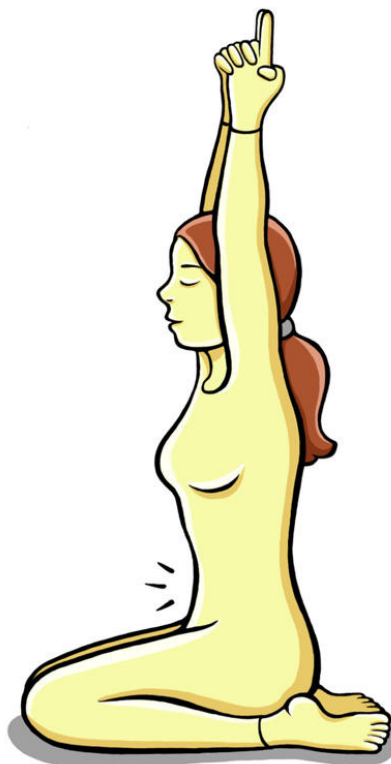
Människor med olika former av mentala problem sägs ha stor nytta av Sat Kriya. Alla inre organ i buken ges en mjuk rytmisk massage under övningen. Hjärtat stärks och stimuleras. Flödet av energi stimuleras i kroppen.

*Sat Kriya anses som ett helt yogapass i sig självt när den görs under minst 11 minuter. Du börjar med 3 min. och arbetar dig sedan **sakta** upp till 11 min. Låt det få ta tid. Respektera kraften i tekniken och vila **alltid** efteråt - lika lång tid som du gjort övningen.*

Vid mens eller graviditet:

Sitt på hämlarna med händerna i knät.

Säg mantrat långsamt och inkännande utan att göra rotlås.



Om du lever ett stressigt liv och känner att du egentligen inte har så mycket tid för yoga eller andra tekniker – gör Sat Kriya, om så bara 3-5 minuter per dag. Den här övningen arbetar på hela dig, din kropp, ditt sinne, ditt medvetande och ditt undermedvetna. Den skapar balans och ger energi. Sat Kriya fördjupar din insikt.

GURU RAM DAS

11 minuter

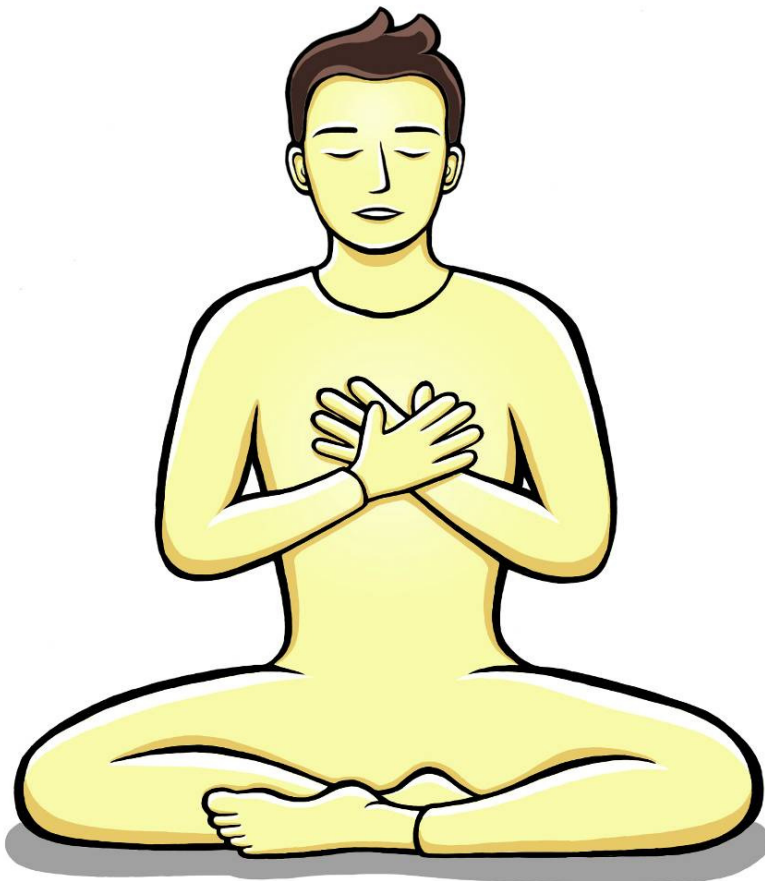
Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen, eller sitt långt fram på en stol. Läg vänster handflata mot bröstbenet, högerhand över vänster hand. Slappna av i axlar, armbågar och käkar.

Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och lyssna eller sjung med i mantrat:

**GURU GURU WAHE GURU
GURU RAM DAS GURU**

Vilket ungefär betyder:

**VISDOM OCH INSIKT
KOMMER TILL DIG
SOM EN TJÄNARE
AV DET OÄNDLIGA**



Det här är ett kraftfullt yogiskt mantra för healing och beskydd. Om det sjungs i samband med en svår situation sägs dess vibrationer direkt klara upp oklarheter i situationen, ge beskydd och hela det som behöver helas. Mantrat skapar en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt. Den första raden i mantrat sägs föra ditt sinne in till kunskapens innersta källa. Den andra raden sägs kunna ta oss till ett högre medvetande.

SA TA NA MA - KIRTAN KRIYA

12-31 minuter

På den här meditationen finns det västerländsk forskning som bevisar att den bl.a. förbättrar minnet. Den skapar enligt det yogiska synsättet fullständig mental balans i sinnet och förändrar polariteten i kroppens elektriska fält på ett sätt som stärker och balanserar det elektromagnetiska fältet – auran – runt din kropp. Den sägs också verka helande på känslomässiga sår. Den rensar bort mentala och emotionella blockeringar. För kvinnor sägs den vara speciellt kraftfull, då den hindrar psyket från att attraheras av negativa relationer.

Sitt i lätt meditationsställning, eller på en stol. Rak i ryggen och med lätt indragen haka. Slut ögonen och placera fokus i tredje ögat, en punkt mitt mellan ögonbrynen. Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår. Upprepa enligt nedan instruktioner i 12 eller 31 minuter mantrat:



SA – TA – NA – MA

- På SA pressar du tummen mot pekfingerets topp. Pekfingeret (Jupiterfingeret) står för *Visdom, Kunskap och Överflöd*.
- På TA pressar du tummen mot långfingerets topp. Långfingeret (Saturnusfingeret) står för *Fokus, Disciplin, Struktur och Gränssättande*
- På NA pressar du tummen mot ringfingerets topp. Ringfingeret (Solfingeret) står för *Liv och Relationer*.
- På MA pressar du tummen mot lillfingerets topp. Lillfingeret (Merkuriusfingeret) står för *kommunikation*.
- Tummen står för *Medvetenhet, Jaget eller Egot*.



SA



TA



NA



MA

Kirtan Kriya 12 minuter (31 min):

2 min, (5 min) sjung/säg mantrat Sa Ta Na Ma högt

2 min, (5 min) viska mantrat

4 min, (10 min) tänk mantrat tyst för dig själv, fortsatt fingerrörelserna.

2 min, (5 min) viska mantrat

2 min, (5 min) sjung/säg mantrat högt

För att avsluta:

Andas in och sträck upp armarna rakt upp i luften och vrid överkroppen åt vänster med sträckta armar, håll andan en stund. Andas ut rakt fram. Andas in och vrid åt höger, håll andan. Andas ut rakt fram. Spänn fingrarna som klor och skaka händerna kraftfullt en stund över huvudet. Sänk armarna tillbaka ner och sitt en stund i tystnad innan du går tillbaka ut i vardagen igen.

***Tips!** Ett sätt att undvika att få huvudvärk när du gör den här meditationen är att visualisera hur ljus/energi kommer ner in i hjässan och sedan ut genom tredje ögat i pannan. Ljuset går som ett L ner, och ut fram i pannan. På SA tänker du S vid hjässan och A i tredje ögat. Enligt yogan rör sig då energin längs en gyllene sträng som sammanbinder tallkottkörteln med hypofysen.*

***Tips!** Om tankarna börjar vandra när du ska tänka mantrat tyst inom dig, återgå för en kort stund tillbaka till viskandet, vidare tillbaka till högt, ner i viskande och sedan tillbaka in i tystnaden igen. Om det behövs för att fokusera sinnet kan detta upprepas flera gånger under den tysta fasen.*

SA - Oändlighet, kosmos eller början

TA - Liv eller existens

NA - Döden

MA - Återfödelse

SA TA NA MA är kärnformen av mantrat SAT NAM, Jag är sann, som är det vanligaste mantrat inom Medicinska Yoga. SA TA NA MA står för skapelsecykelns, återfödelsens eviga kretslopp. Från oändligheten kommer livet och individens existens. Ur livet kommer döden, förändringen. Ur döden kommer medvetandets återfödelse in i oändlighetens glädje, och ur oändlighetens medkänsla återuppstår livet än en gång. Enligt yogan har medvetandet tre olika *språk*:

Normalt röstläge - Det mänskliga, världsliga språket

Viskande – Det älskande, längtansfulla, känslamma språket

Tyst, mentalt – Det andliga och oändliga språket

