

# Yogapass för körtelsystemet

1. Sitt i lätt meditationsställning med händerna på knäna i gyan mudra (pekfinger mot tumme). Låt hakan komma mot bröstet. Andas in medan du gnider hakan mot bröstet från höger till vänster (1A). Andas ut medan du gnider hakan från vänster till höger (1B). Fortsätt i 1-3 minuter.

*Denna övning stimulerar sköldkörteln.*



1A



1B

2. Sitt i lätt meditationsställning med armarna rakt utsträckta åt sidorna, parallellt med golvet. Handflatorna är vända uppåt och fingrarna är i gyan mudra. Sänk huvudet bakåt och andas eldandning i 1-3 minuter.

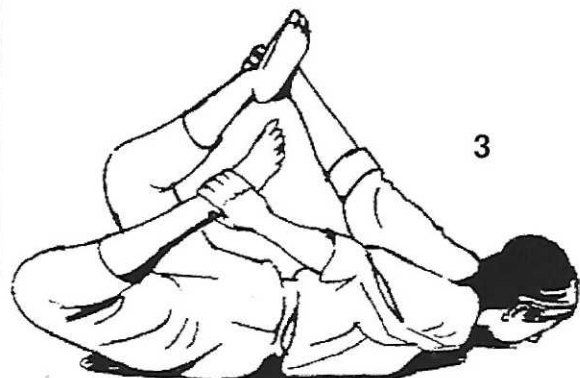
*Denna övning stimulerar sköldkörteln inifrån.*



2

3. Bågen. Ligg på magen och ta tag i anklarna. Dra upp benen. Låt hakan vila i golvet. Andas långa djupa andetag i 1-3 minuter och håll koncentrationen vid 3:e ögat. Slappna av på magen i 1-3 minuter.

*Denna övning ökar bl. a blodtillförseln till hypofysen.*



3

*lut op/med*

4. Kamelen. Sitt på hämlarna med knäna lätt särade. Fatta tag om hämlarna eller anklarna. Lyft dig upp stående på knäna, pressa höfterna framåt och låt huvudet falla bakåt (4A). Andas eldandning i 1-3 minuter

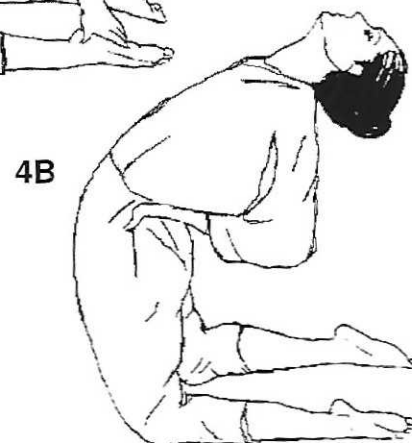
*Denna övning ökar blodcirkulationen i binjurarna.*

Lättare variant: stå på knäna och placera händerna på baksidan av höfterna. Pressa fram höfterna, låt överkroppen och huvudet hänga bakåt (4B).

*luf. OP/WED*



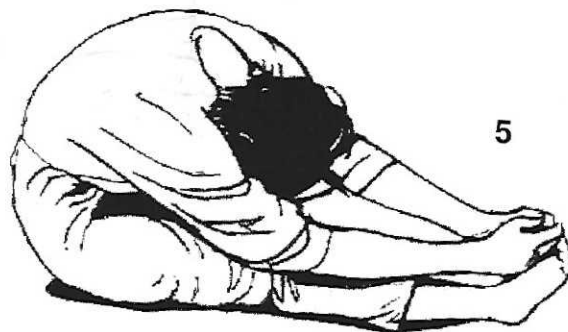
4A



4B

5. Sitt med utsträckta ben. Placera vänster fot över höger lumske eller lår. Tryck på höger stortå med tummarna och de första två fingrarna. Låt överkroppen sjunka framåt. Andas långa djupa andetag i 1-3 minuter. Byt sida efter halva tiden.

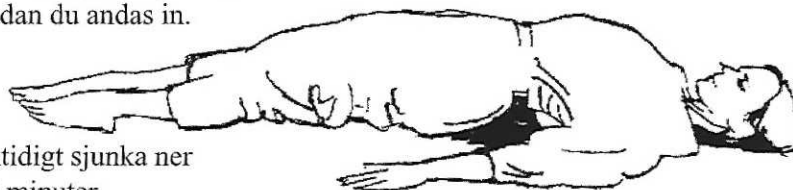
*Denna övning stimulerar både epifysen och hypofysen.*



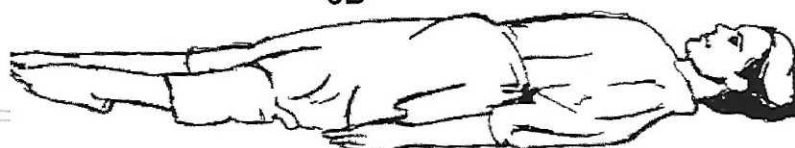
5

6. Ligg på rygg. Sträck tårna framåt (6A). Lyft kroppen, från axlar till tår, medan du andas in. Lyft upp höfterna ordentligt.

Andas ut och låt kroppen samtidigt sjunka ner mot golvet (6B). Fortsätt i 1-3 minuter. Vila på rygg 1-2 minuter.



6A

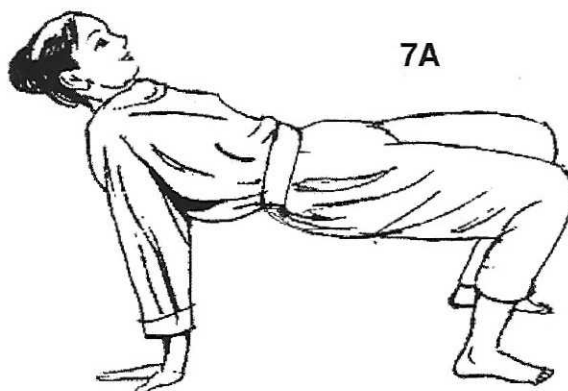


6B

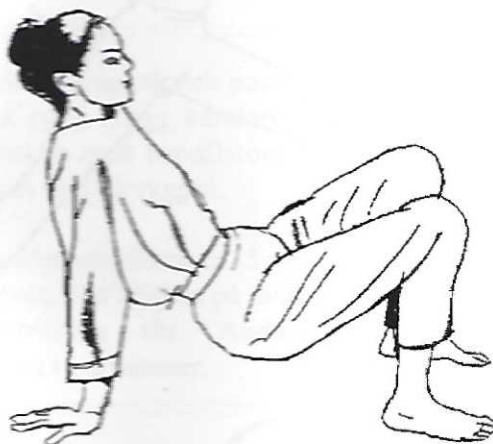
7. Plattformen. Sitt med benen utsträckta framför dig. Placera händerna på golvet bakom dig så att du får en liten lutning med överkroppen, fingrarna pekar bakåt.

Lyft upp höfterna när du andas in, låt huvudet vara upprätt (7A). Andas ut och låt höfterna sjunka, men inte ända ner till golvet (7B).

Fortsätt i 1-3 minuter.

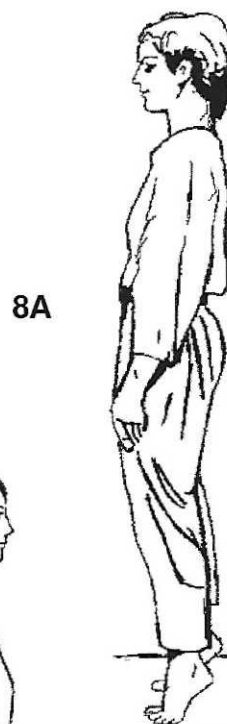


7A



8. Stå upp. Andas in och gå upp på tå (8A). Andas ut och sänk hälar till golvet (8B).

Fortsätt i 1-3 minuter.



8A



8B

9. Stå på tå. Andas in och lyft upp ett knä mot bröstet. Andas ut och sänk ned foten mot golvet fortfarande stående på tå. Andas in och lyft upp andra knät mot bröstet.

Fortsätt dessa alternerande rörelser i 1-3 minuter.



9