

REHAB YOGA - STARTPAKET 1

Detta är ett yogiskt grundprogram med olika övningar för fullständig balans:

1. Långa djupa andetag på rygg

Andningen är ett mycket bra sätt att börja din yogastund. Lugnar, syrsätter, balanserar.



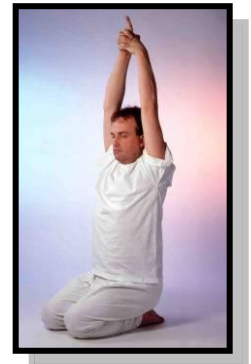
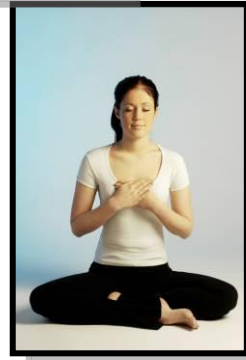
2. En ryggflexövning

Skön övning som mjukar upp ryggen, ökar genomblödningen i ryggmuskulaturen, stimulerar lymflödet längs ryggraden.



3. Sat Kriya – både en enskild övning och ett helt yogapass i sig själv

Kraftfull! Stimulerar matsmältningen, stärker uthålligheten i nervsystemet, balanserar chakrasystemet.



4. En meditation för hjärtat

Öppnar hjärtat emotionellt, lugnar och balanserar flödet av energi genom hjärtchakrat.

Du kan göra var och en av dessa olika sekvenser var och en för sig och få ut tydliga effekter av det – eller alla i följd på en gång. Du kan också göra några stycken i följd, t.ex. först *Andas*, sedan *Ryggflex*, därefter *Sat Kriya*, kort eller lång version och sedan avsluta med *Meditationen*.

Du kan ägna så lite som 5-10 minuter alternativt upp till 40 minuter åt ditt program, som du gör allra bäst på morgonen och sedan eventuellt hela eller delar av programmet igen under dagen eller tidigt på kvällen. Om du gör ett dagligt program baserat på *Startpaket 1* bör du, erfarenhetsmässigt, känna av de mer långsiktiga effekterna av din träning inom sex veckor.

Detta är ett enkelt men mycket effektivt IMY-RehabYoga program för balans och hälsa på alla plan, fysiskt, mentalt, emotionellt.