



Grounding Gyan Mudra



# Meditation

## Grounding Gyan Mudra med Energi Hale Rodlås

---

Sid i Easy Pose med Grounding Gyan Mudra, tommel- og pegefinger samlet og håndflade vender ned af. Lige ryg, løftet bryst, afslappede skuldre, spred dine balder så du er stærkt Rod forbundet til dit underlag, brug dybe åndedræt, - du ved det rigtige ilt givende åndedræt, maven langt ud på en indånding og dybt ind på udånding. Sid i 2 minutter og lyt til dit åndedræt. Tag nu en dyb indånding hold vejret blidt, lav Rodlås , - rul og spænd op i anus og kønsorganer (som når du træner til inkontinens), forestil dig nu, at du har en hale der går dybt ned i midten af Moder Jord, den modtager Energi fra Moder Jord. På udånd slip låsen og halen trækkes tilbage med alt den nye energi. Gentag 3 gange. Gentag med 2 minutter og 3 gange Energi Hale Rodlås. Har du mere tid så kan du øge minut tal til 4 min.

---

© **tost yoga**

[www.tostyoga.com](http://www.tostyoga.com)

