

1: Aura Renser



NB:
Kun højre om

Bliver du svimmel, åben øjne, kig lige frem, sæt tommer ind i øjenkrogene. Med indånding ind til pressur punkter og udånding. Ved svimmelhed når du drejer rundt hold også dine øjne åbne.

Dreje/hvirvle rundt højre om. Renser din aura og alle dagens påvirkninger. Sætter gang i chakra energi flow. Start med 3, arbejd dig op til max. 21 omg.

2: Ryste kroppen



Bevæg dig dansende og strækkende blødt ind i at ryste kroppen. Ryste alt fra fødder til hoved. Forløser stagnering og bringer nyt liv. **Tid:** 1-3 min. Evt. interval 1x1x1 min.

3: Hofte Rotationer



1. Stå så bredt med benene som du kan. Fodsåler i gulvet og parallelle. Albuer ind mod taljen og arme bøjet 90 grader.
2. Roter hoften i så store komplette cirkler, som du kan. Vælg selv hvilken retning du starter. Åndedræt naturligt.

Bevægelsen forløser spændinger omkring lændehvirvelsøjlen og grunder. **Tid:** 1-2 min. V og H

4: Spinal twist



*Bløde knæ når du twister

Hænder på skuldrene, tommer bagud, albuer lige linje. **Indånding venstre og udånding højre.** Stærke åndedræt. Bliver du svimmel så kom ind til midten og start igen når du er klar. **Tid:** 1-3 min.

5: Nakke forløseren



Udgangsposition

Indånding frem

Udånding tilbage

Brug 2 fingre på hagen som blødt skubber og styre hoved og nakke strækket frem og tilbage. Bevæg dig langsomt så nakken kan følge med. Du er inde og forløse små nakke muskel spændinger.

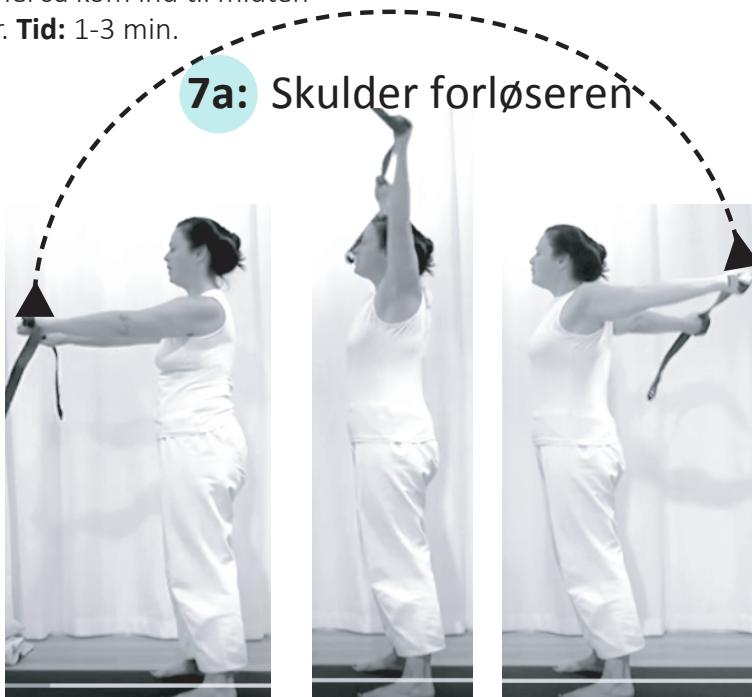
Tid: 1-3 min.

6: Skulder løft



Indånding løfte skuldre
Udånding sænke skuldre
Tid: 1-3 min.

7a: Skulder forløseren



Strakte arme i bælte greb. **Indånding før arme op over hoved og bagover. Udånding føre arme tilbage foran brystet.**
Tid: 1-3 min.

7b: Arm forløseren

Er ikke på video.



Brug bæltet til at strække ned efter på indånding. Holde strækket lidt. Udånding og løsne strækket.
Tid: 1-3 min. Skift arm. Strækker under arme.



8a: Skulder blad forløseren



Arm lås ved at krydse dem ind over hinanden og hænder foldes sammen.

Indånde strække frem og åbne skulderblade på bagsiden med forløsende stræk.
Udånde trække blidt tilbage. Forfra. **Tid: 1-3 min**

8b: Skulder blad forløseren

Er ikke på video.



*Giver stræk hele vejen rundt om skulderblade og dybere bag på hjertet

Indånde strække skråt op efter.
Udånde trække blidt tilbage. Forfra. **Tid: 1-3 min**

9: Side bøjninger



Indånde venstre side
Udånde højre side Tid: 1-3 min

10: Vindmøller



Indånde oppe med arme lige ud til siderne. **Udånde ned til venstre fod.**
Indånde oppe. Udånde ned til højre fod. Forfra. Husk hoved og nakke er bløde hængende ned efter i dit stræk. **Tid: 1-3 min**



11a: Mirakelbøjning

11 a+b+c giver et dejligt blødt flow



11a: Indånde bagover i stræk. **Udånde fremover** i bøjning. **Tid: 1-3 min.** Slut af i **11b:** Front hængeren bare stå og hænge med bløde åndedræt. Lad hænder hvile på gulvet. Eller bøj arme og grib om albuerne for mere tyngde i strækket. **Tid: 1-3 min.** Kom langsomt op og glid ind i **11c:** Hjerterammeren med højre håndflade i din venstre armhule, mærke dine hjerte slag og venstre hånd på din højre skulder. Evt stå og vugge lidt fra side til side. Indånde et par gange med udånde AAAAEEEE... **Tid: 1-5 min.**

11b: Front hængeren



11c: Hjerter Kram



12: Meditation Ro

Pranayam- Left nostrile



Easy pose. Højre pegefinger lukker højre næsebor, albuen hviler ind til kroppen. Indånde og udånde dybe og langsomme åndedræt igennem venstre næsebor, som er din feminine side/måne siden som bringer ro og blødhed. **Tid: 1-22 min.**