



1a: Ego Eradicator med BOF



EasyPose med arme oppe i 60 grader. Bøj fingre, tomler peger op efter som små antenner, dine øjne er lukkede. Fokus 3. øje inden fra med **Breath of Fire Tid:** 2-3 min.

1b: Armløft som alternativ



EasyPose med stærke arme lige ud til siden. **Indånde bevæge arme op ca. 8 cm. Udånde bevæge arme ned ca. 8 cm.** Hurtige bevægelser med stærke boostende åndedræt. **Tid:** 2-3 min.

Afslutning af øvel. 1a eller 1b



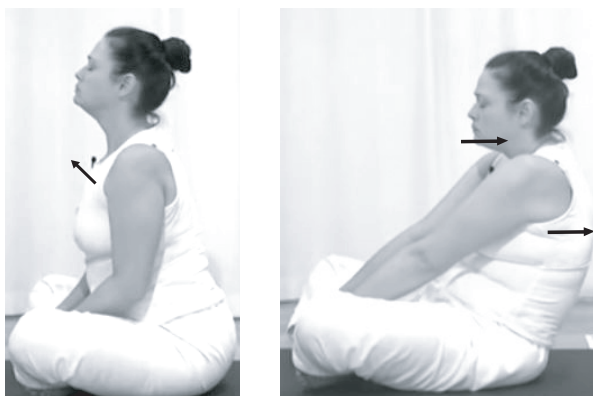
Slut af med indånde og føre tomler/eller hænder sammen over hovedet. Holde vejret lave rodlås og træk energien op langs rygøjlen hele vejen op til fingre. På udånding åbne hænder, dreje og føre håndflader ned igennem auraen for at rense feltet for alt hvad der ikke tjener dig mere og giv slip ned i Moder Jord.

2: Sufi Grind



Start med Rotere venstre om. **Tid:** 1-3 min. Så Rotere højre om. **Tid:** 1-3 min. **Indånde forsiden og udånde bagsiden.**

3: Spinal flex



Indånde frem med brystet løftet op efter. **Udånde tilbage**, husk lade hoved følge naturligt. Være aktiv i navlepunkt og mave region når du bevæger dig frem og tilbage for ekstra fleks til rygøjlen. **Tid:** 1-3 min.

4: Spinal twist



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

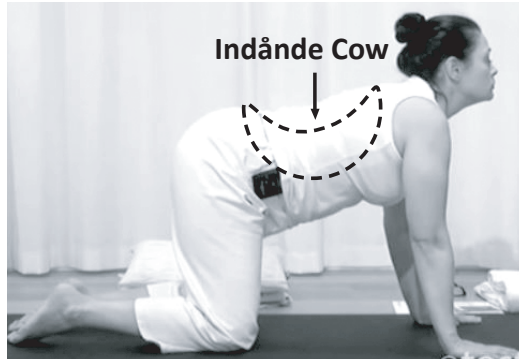


5: Skulderløft



Indånde løfte skuldre
Udånde sænke skuldre
Tid: 1-3 min.

6: Cat Cow



Cow - Indånde svaje ryg hoved op efter og nakke er bøjet bagud.
Cat - Udånde skyde ryg aktiver navlepunkt og mavemuskler op efter. Når rygsøjlen føles varm kan du sætte mere fart på bevægelserne. Fokus 3.øje. **Tid:** 2-3 min.



7: Hofte rotationer



På alle 4 med blide åndedræt og bløde, store, åbne roterende, og strækkende hofte bevægelser. Langt bagud, til siderne og forover. **Tid:** 1-2 min. V. og H.

8: Triangle Pose



Strække dig op i Triangle Pose. **Bliv stående med bløde åndedræt.** Husk sprede dine fingre lidt. **Tid:** 1-3 min

9: Baby Pose



Efter Triangle Pose så træk dig tilbage i Baby pose. **Tid:** 1-3 min

10: Aktivt rullende stræk



Indånde knæ til maven



Udånde rullende aktivt op forover og ned i stræk

Læg fladt på gulvet og træk knæene op til maven og grib om dem. Indånde dybt. Udånde mens du ruller op i en glidende bevægelse med strakte arme frem og dybt ned over benene i langt stræk. Indånd op og kom glidende tilbage med knæ til maven. Afslut med indånde op i lige siddende stilling, udånde og slap af. **Tid:** 1-3 min.

11: Meditation Sitali Pranayam - Kaldet Cooling Breath



Easy Pose, hænder i Gyan Mudra, lige ryg og nakke med hagen let tilbage. Rul tungen blødt sammen som i et "U" med spidsen udenfor læberne. **Åndedræt: Indånde dybt igennem rullet tunge, træk tungen ind og Udånde gennem næsen.** **Tid:** 2-11 min. eller 26 gange morgen og 26 gange aften.

*Den rensr din milt, lever og fordøjelse systemet. Er beroligende for dit nervesystem, balancerende og specielt effektiv hvis du er i urolige miljøer eller omgivet af aggressive mennesker. Den køler og er god til at nedsætte feber eller holde en balanceret krops temperatur om sommeren. Super god for nyre og binyre, for urinveje og støttende for hypofysen som har med dit nervesystem at gøre - en Selv Healer Meditation.