

the 5



tibetan

The Ancient Secret of the Fountain of Youth

Start dit YogaRitual for livet: =)



De 5 Tibetanere

The Ancient Secret of the Fountain of Youth

De 5 Tibetanere er 2500 år gamle foryngende Riter/øvelser, som stimulerer de indre organers Chi og vækker dit endokrine system, ved at aktivere dine Chakras energi centre. Øvelserne vitaliserer, centrerer og forener fysik, emotioner, mentalitet og spiritualitet.

Start dit Yoga Ritual for livet: =)



De 5 tibetanere

The Ancient Secret of the Fountain of Youth

Her på siderne får du inspiration til at komme godt igang med dit eget personlige hjemme Yoga Ritual. Forkæl dig selv ved at planlægge din egen personlige private tid, du ved selv hvornår der er luft i dine dage. **Commit dig, det er den første start.** Når først du har mærket hvilken forskel en daglig hjemme Yoga praksis kan gøre, vil det blive en naturlig og nødvendig del af dig. Som sundhedspleje, selvomsorg og dit bløde nærvær. Hver dag er ny og din krop vil føles ny, brug den tid i din praksis som du har tid til. **Selv 3 minutter er bedre end ingen minutter.** Vær blød og tålmodig ved dig selv, så er du trygt på vej. Jeg ønsker dig en berigende og glad fornøjelse.

Start dit Yoga Ritual for livet med:



De 5 tibetanere



4 Meditationer:

1. Mala Meditation
2. Hjerte Vibration Pranayam Meditation
3. Sitali Pranayam Meditation
4. Heavenly Prayer of Light



www.tostyoga.com

Alt materiale du har modtaget tilhøre TOST YOGA og må ikke kopieres eller gives til andre uden Mettes accept.

Mette Tost - Kundalini Yoga instruktør, inspirator og Yoga formidler- mobil 21731472- mail mette@tostyoga.com- www.tostyoga.com



1. Rite Dreje/hvirvle højre om

Rite 1 renser hele din aura og emotionelle felt omkring dig. Den styrker broen imellem din venstre og højre hjernehalvdel. Bevægelsen er balancerende, forfriskende, energi rig og skaber cirkulation til hjerne og krop. Dine Chakra aktiveres og sætter gang i en udrensning.



2. Rite Ben løft

Rite 2 styrker hjerte, mellemgulvets muskler og lymferne. Det forbedrer blodcirkulationen og styrker dit åndedræt. Stimulerende på skjoldbruskkirtel, nyre, binyrer, fordøjelsen og kønsorganerne. Forløser spændinger og har en gavnlig virkning på stivhed m.m..



3. Rite Bagover bøjninger

Rite 3 styrker musklerne i hele kroppen og strammer op. Virker foryngende på hele dit endokrinesystem, styrker og balancerer nervesystemet og balancerer hormonerne. Forbedret fordøjelse. Hele din forside åbnes som en blomst og spændinger forløses. Åndedrættet bliver dybere og de-stresser. Især 2+3+5 chakra vil rotere hurtigere og du vil føle et boost af fornyet vitalitet.



4. Rite Op i bro

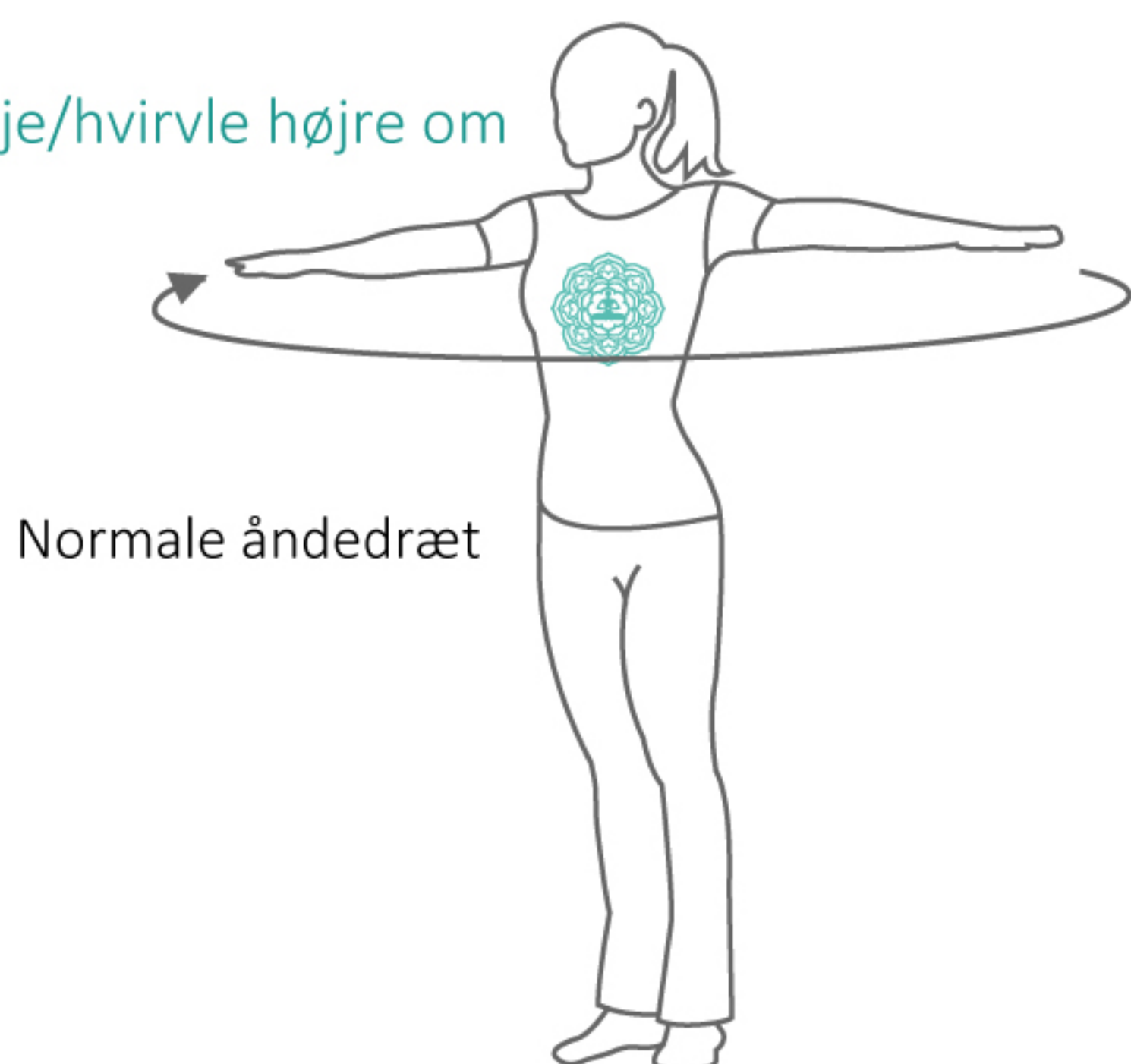
Rite 4 har en stimulerende virkning på skjoldbruskkirtlerne, skjoldbruskkirtlen, fordøjelsen, kønsorganer, immunforsvaret, blod- og lymfe cirkulationen. Styrker musklerne i hele kroppen og strammer op. Vækker din hjerne og skaber klarhed. Åndedrættet bliver dybere og lungerne iltes. 1+2+3+4+5 Chakra vil rotere hurtigere, balancere, fylde dig med vitalitet og grounde dig.



5. Rite Aktiv triangle i flow

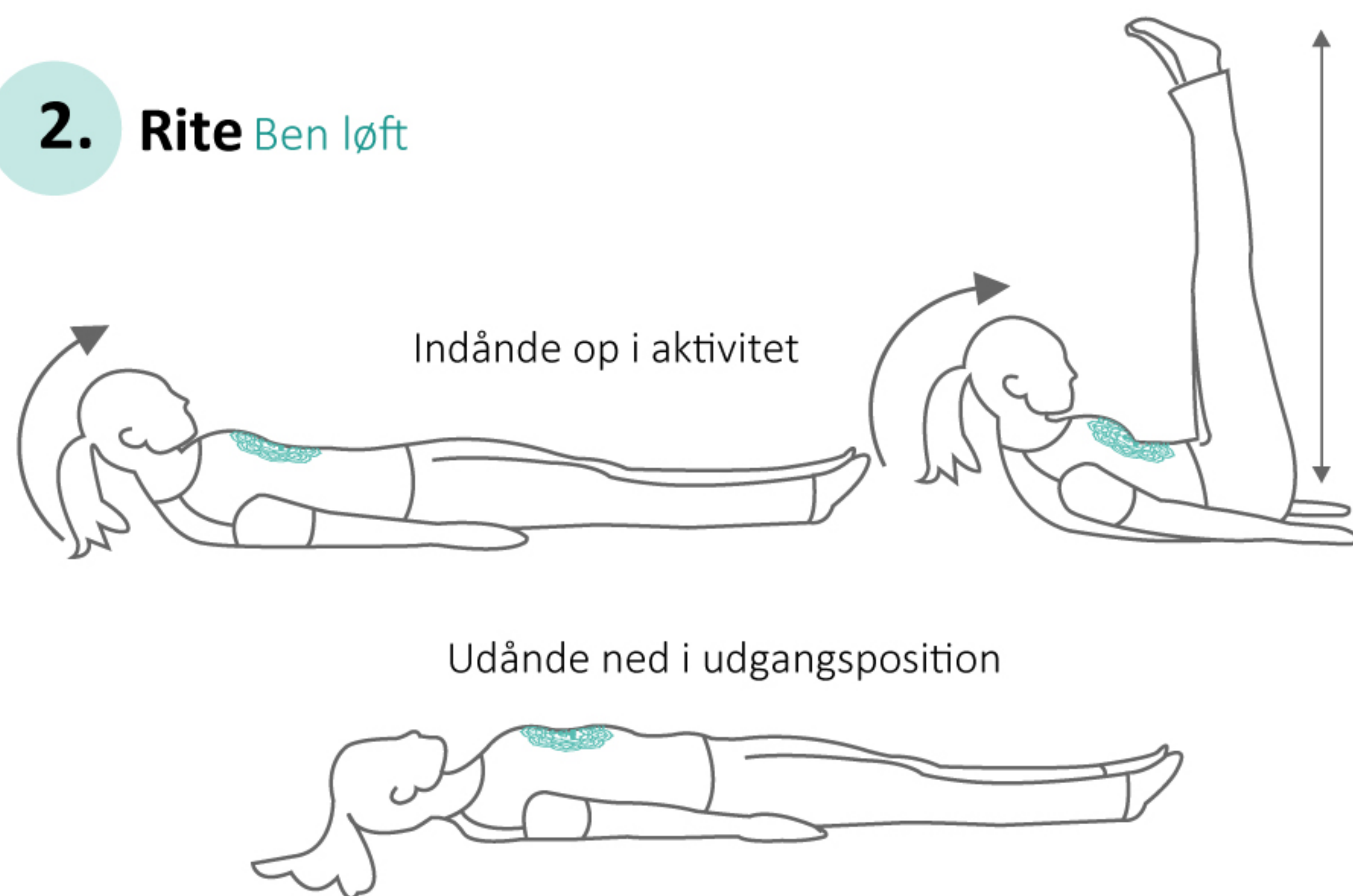
Rite 5 aktivere alle Chakra og du mærker en øjeblikkelig aktivering af fornyet energi flow i hele kroppen. Vitalitet og foryngelse til hele dit endokrine system. Blodcirkulation til hjerne, lunger og lymfer. Kroppen styrkes og du træner på balance, fleksibilitet og grounding. Din krop strækkes og spændingerne forløses. Åndedrættet bliver flydende, iltes og opleves energisk og dynamisk.

1. Rite Dreje/hvirvle højre om



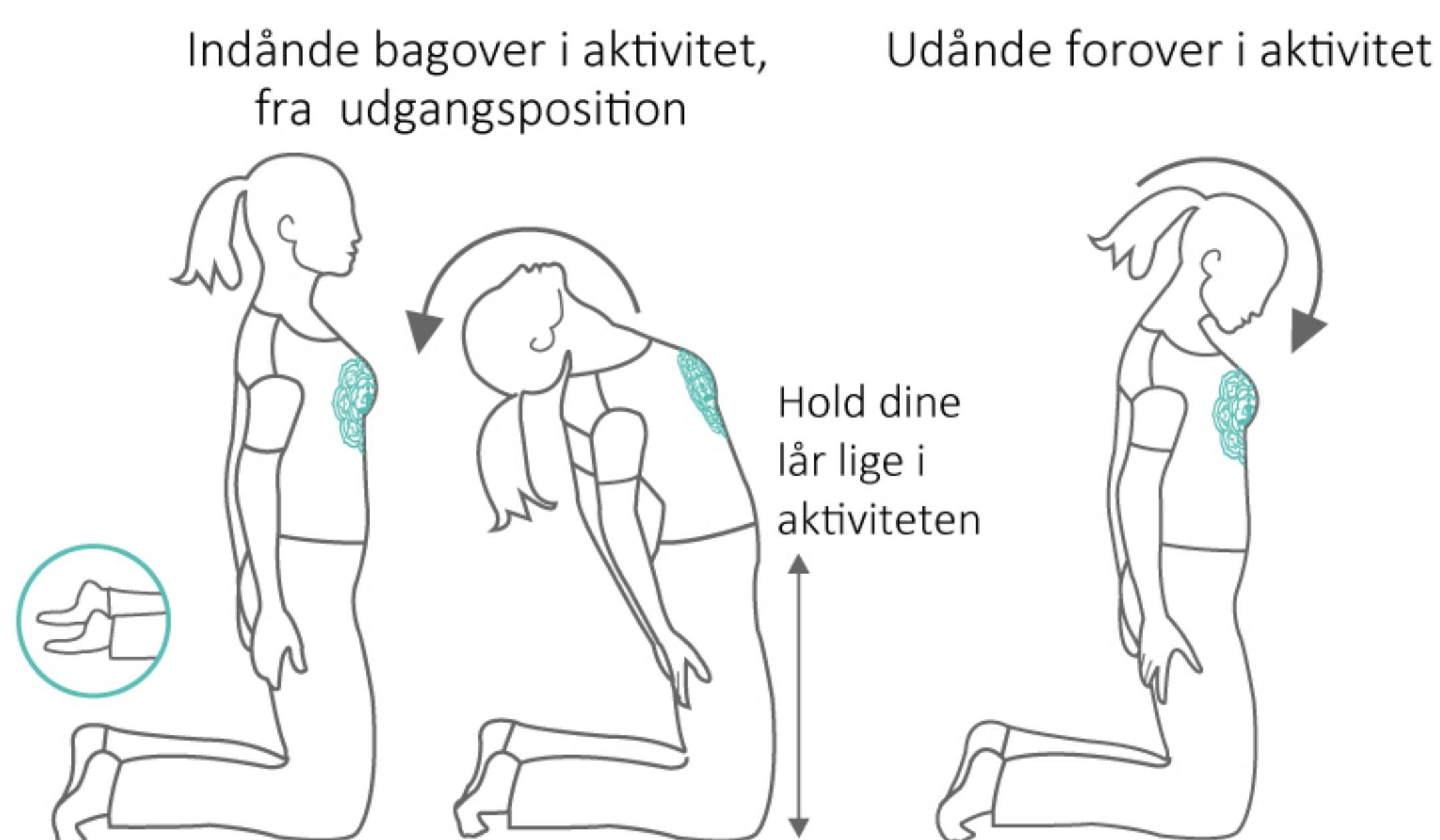
Du drejer højre om i urets retning, med strakte arme i skulderhøjde og håndflader ned af. Fingre er samlet. Øjne er åbne. Find et fikspunkt foran dig som du finder tilbage til, når du har hvirvlet en runde for at mindske eventuel svimmelhed. Afslutte til center med en dyb indånding og på udånding sænker du arme.

2. Rite Ben løft



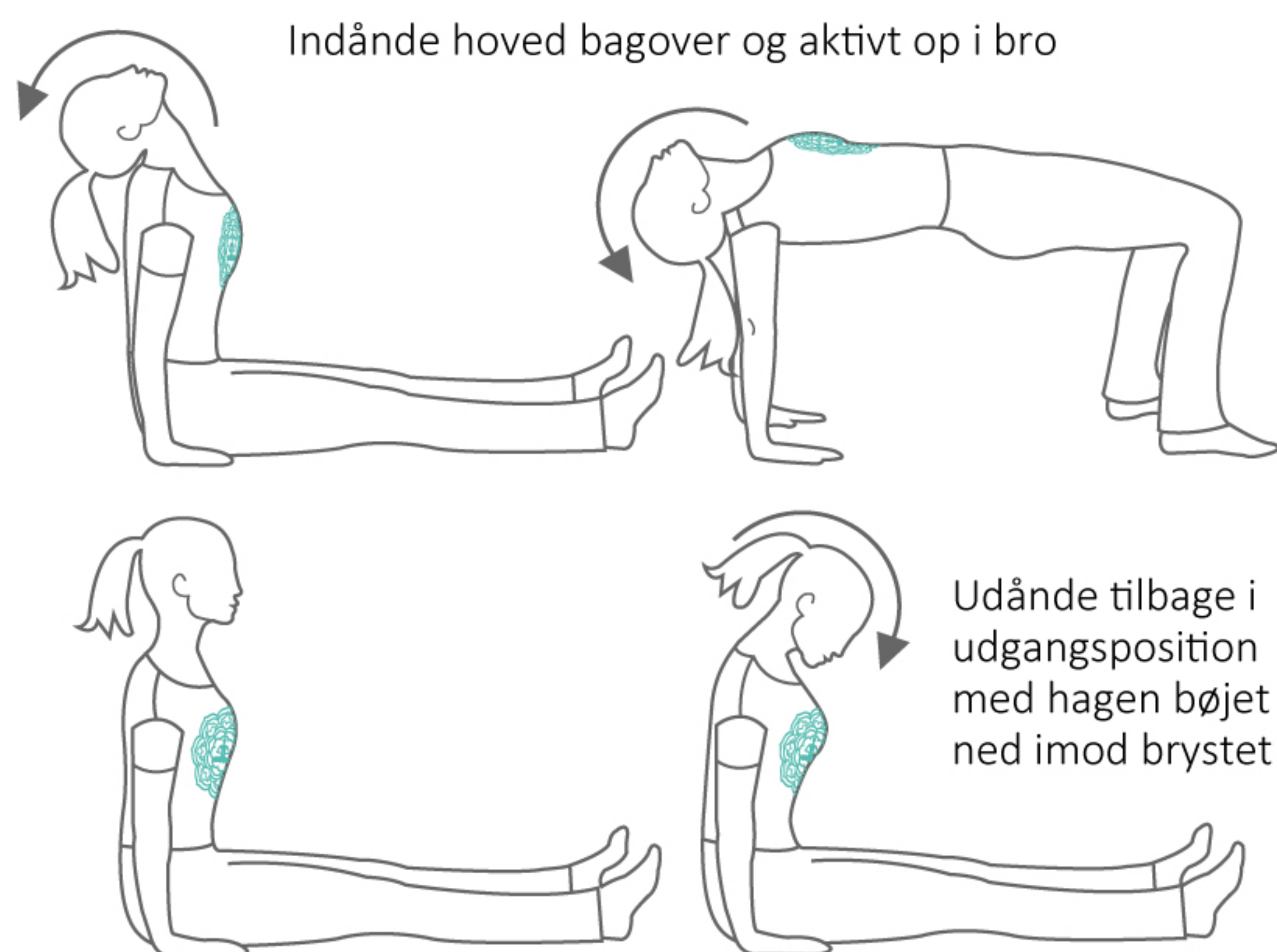
Indånde og løft hoved og ben samtidigt imod hinanden. Træk hagen ned mod brystet, idet du løfter benene op til lodret 90 grader. Knæ holdes strakte. Udånde og før hoved og ben tilbage ned i udgangsposition. Afslut med at ligge fladt og tag et dybt åndedræt inden næste øvelse.

3. Rite Bagover bøjninger



Hænderne anbringes mod lårmusklerne eller ved lænden. På knæ med bøjede tæer eller flade forfødder. Læg noget blødt under dine knæ hvis du har knæ problemer. Dyb indånding bøjende bagover, dyb udånding tilbage i udgangsposition med hagen bøjet ned imod brystet.

4. Rite Op i bro



Start indånde dybt og sænk hagen ned mod brystet og udånde. Indånde dybt og bøj hoved bagover og kom op i bro. Udånde tilbage i udgangsposition. *For mere stamina kan du holde vejret kort oppe i bro mens du spænder alle muskler.

5. Rite Aktiv triangle i flow



Begynd som hvis start på armbøjninger. Indånde og løft op i arme og stræk hoved bagover med svajende ryg. Udånde og kom op i triangle pose med hagen ind mod brystet og hold en lige skrå ryg. For stamina spænd alle muskler et øjeblik. Indånde og sving ned i en udgangsposition halvmåne-stilling med hoved bagover. Du bevæger dig aktivt ind og ud af stillingen.

Her får du et udvalg fra mit daglige Yoga Ritual

1.

Selv healing
Mala Meditation

Mettes musik tip!

Kunstner: Deva Premal
Itunes køb: CD Mantras
for Precarious Times
YouTube gratis: Søg
efter kunstner og
Mantraet

2.

Hjerte Vibration
Pranayam
Meditation



Meditation Sacred Mantra "Om Namoh Bhagavate Vasudevaya"

Mantraet repeteres 108 gange og du kan bruge en Mala for ekstra meditations fordybelse. De 108 er et magisk tal som aktivere fordybelse og transformation. Du kan vælge at bruge en Mala, Mudra eller blot Chante med.



Du sidder behageligt, lægger Malaen i den ene hånd. Start med Guru perlen som er den største i bunden. Hold perlerne imellem din tommeltot og langemand, start med at bevæge dine fingre omkring perlen imens du repeterer mantraet højt.

Matraets effekt: aktivere selv-healing på alle områder af din krop, sind og ånd. Det balancere både din psyke, fysik og du fyldes med optimisme og lys. **Betydning** – Liberation "Lord, may thy will be done".

Vælg imellem Mala eller Mudra. **Mudra Golden Triangle** aktivere indre selv-healing eller du kan bruge den specifikt på udvalgte krops områder. Tommel, pege og langemand samles. Lillefinger og ringfinger er blødt strakte.

Pranayam Meditation HUM for din kreative hjerte essens

Lyden vil berolige, bringe dig nærvær, tryghed og dyb grounding. Den forløser negativitet, skaber vitalitet, cirkulation og øger dit fokus. Du chanter HUUUUMMMMMM. [Lyden udtales HOOOUMMMMMM.]

Easypose med lukkede øjne.

1: Hænder foran brystet. Venstre håndflade nederst og højre øverst. Mellemrum imellem hænderne ca. 10 cm.

2: Indånde dybt og udånde med lyden af lange HUUUUMMMMM imens du projektere energi og lys fra dit hjerte. Forestil at hver gang du chanter HUUUUMMMMM bliver der skabt endnu mere lys imellem dine håndflader som fylder dig, hele dit indre, alt omkring dig, rummet, huset, byen, landet, planeten m.m...

Alternativ position - en mere blød terapeutisk aktivering

1: Liggende fladt med et tæppe over dig. Start chante HUUUUMMMMMM.

2: Afslut med en dyb indånding og udånde blødt igennem munden. Bliv liggende og fornem vibrationene der bevæger sig igennem din smukke krop.

Her får du et udvalg fra mit daglige Yoga Ritual

3.

Lever & Milt
Pranayam
Meditation



Sitali Pranayam - Cooling Breath, en blød kærlig selv-healer

Teknikken er helt igennem fantastisk og har en STOR og effektiv effekt. Du mærker en INSTANT fordybelse med indre stilhed, blødt nærvær og flow med en fornyet CHI/Livs-energi.

Siddende eller stående, med en Gyan Mudra, tommel og pegefingre samlet. **Rul tungen blødt sammen som i et "U" med spidsen udenfor læberne. Indånde dybt igennem en rullet tunge, træk tungen ind, Udånde igennem næsen. Forfra.**

Tid: 2-11 min. eller 26 gange morgen og 26 gange aften. 108 gange er en powerfuld healer for kroppen og fordøjelsen.

Effekt: Den rensrer 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 støtte til nyre, binyre, urinveje og for hypofysen som har med dit nervesystem at gøre.

4.

Heavenly Prayer
of Light

Heavenly Prayer of Light ♥ en dyb kærlighedserklæring

Denne smukke bøn repeteres om og om igen så længe du ønsker. Som et kærligheds Mantra, der involvere dig, dine omgivelser, hele verden og universet. Så SMUKT! **Mettes musik tip:** Du kan vælge at recitere bønnen monotomt, i stilhed mentalt eller bruge CD'en Pranic power med Dr. Joseph Michael Levry, den kan købes på Itunes.

Love before me
Love behind me
Love at my left
Love at my right
Love above me
Love below me
Love in me
Love in my surroundings
Love to all
Love to the Universe

Peace before me
Peace behind me
Peace at my left
Peace at my right
Peace above me
Peace below me
Peace in me
Peace in my surroundings
Peace to all
Peace to the Universe

Light before me
Light behind me
Light at my left
Light at my right
Light above me
Light below me
Light in me
Light in my surroundings
Light to all
Light to the Universe

For kærlig kropslig opmærksomhed kan du vælge: **1.** Læg din venstre hånd på hjertet og højre hånd ovenpå. **2.** Hjerte Krammeren, højre håndflade oppe i din venstre armhule hvor din håndflade mærker dit hjertes puls, venstre håndflade på højre skulder. **3.** Mudra Prayer Pose, pres håndflader sammen foran brystet. Fingre er strakte og dine tomler ligger ind til din sternum. Albuer er presset en smule ud efter. Neutraliserer positive og negative energier i dine to hjernehalvdele.

