LORDYOGARUM

KUNDALINIYOGA

Barbro Lord
Grönagatan 34
553 36 Jönköping

Telefon: 0708-12 26 76
www.kundaliniyogan.se
E-post: info@kundaliniyoan.se

YOGA

GRUNDNING

Tona in

Tona in med Ong Namo Guru Dev Namo
3 gånger.

Kråkan

Sitt på huk med hela forsulan i golvet. Tårna pekar framåt.
Ryggen rak.
Lägg armarna runt knäna med knäppta händer.
Eldandning 2 min.

Kobran till plattformen

Ligg på mage med handflatorna mot golvet under axlarna. Andas in och
lyft överkroppen, sträva med huvudet uppåt bakåt. Höftbenen ska vila i golvet. Andas ut.
Andas in och kom upp i plattformen genom att lyfta höfterna så att kroppen
Bildar en rak linje.
Andas ut och kom upp i kobran. Andas in och upp i plattformen.
Fortsätt 1-2 min.

Vila.

Framåtsträck

Sitt med benen framför dej. Böj dej framåt från höften, ta tag om tårna, vaderna eller vristen. Andas in, sträck ryggen rak. Andas ut böj dej framåt. Var kvar i ställningen framåtböjd och andas långa djupa andetag i 2 min.

Vila 5-8 min.

Vila

5-8 min på rygg.

Tona ut

Tona ut med 3 långa Sat Nam.