

Universalstillingen

Jathara Parivartanasana



Liggende på ryggen bevæges højre knæ imod brystet, venstre hånd placeres på ydersiden af højre knæ. Imens skuldrene er afslappede på måtten, bevæges højre knæ ned imod venstre side ved at løfte hoften fra jorden. Hvis knæet ikke behageligt rører jorden er det vigtigt, at højre fod hviler på indersiden af venstre ben, da dette er bedst for knæet. Højre arm kan nu strækkes vandret ud mod højre, og du kan kigge ud imod denne hånd. Husk at trække vejret. Slap gerne af i øvelsen og bliv her en god rum tid. Gentag derefter med den anden side.

God som afslutningsøvelse, da den afspænder og strækker hele ryggen ud.

Variation: Når armen skal ud i strækket, kan det foregå i en cirkulær bevægelse, hvor armen stopper i en skrå linje over hovedet, dér hvor strækket er størst, armhulen helt åben.

Universalstillingen

Jathara Parivartanasana

MÆRK EFTER:

Forestil dig at din rygsøjle vrides som en karklud. Alt imens alle subtile spændinger i og langs rygsøjlen løsnes og slipper ubesværet. Hver lille knirk- og knæklyd, der måtte komme, frigør energi. Du kan evt. gennemgå alle energicentre i rygsøjlen og sikre dig, at energien flyder frit alle steder.

VIRKNING:

Hjælper sindet med at slappe af.

Lindrer eventuel hovedpine.

Giver et blødt stræk i hofterne, og får dem samtidigt til at slappe af.

Forlænger hele rygsøjlen.

Forbedrer fordøjelsen.

Kan bruges imod menstruationssmerter.