

Katten Chakravakasana

Sæt dig på alle fire, lad rygsøjlen være nogenlunde lige. Pres hagen nedad mod brystet, rund rygsøjlen og nærmest løft din lænd opad, mens du puster jævnt ud. Kig ind mod navlen. Hold en lille udåndingspause, inden du jævnt begynder at svaje rygsøjlen på en indånding, der ligeledes foregår roligt. Koordiner bevægelse og åndedræt fuldstændig. Kig op midt mellem øjenbrynene, lad rummet i halsen åbne sig. Hold en lille indåndingspause, inden du fortsætter bevægelsen. Gentag 3-10 gange.

Øvelsen kan foretages beroligende – eller dynamisk og vitaliserende - alt efter det tempo, du beslutter dig for, og hvordan du bruger åndedrættet.



Katten Chakravakasana

MÆRK EFTER:

Mærk energiens flow i din rygsøjle - i en koordineret bevægelse af åndedræt, kroppens jævne bevægelse og sindets bevidste observation. Føl dig graciøs og vitaliseret.

VIRKNING:

Styrker ryggen.

Strækker og afspænder lænd.

Giver blid massage af rygsøjle og organer i maveregionen.

Styrker musklerne i underlivet og strammer maven op (er derfor god til efterfødselstræning)

Gør hagepartiet fastere.

Strækker hele kroppens forside.

Styrker armene.

Er stressreducerende.