

# Annika Undeborn

## MEDIYOGA PAKET LJUDFILER

Mina inspelade instruktioner utgår oftast från att du sitter/ligger på ett underlag på golvet, men med vissa korrigeringar kan du även sitta på stol. Känner du att du inte alls kan utföra övningen, tänk dig den mentalt.

Klä dig i mjukare kläder, gärna barfota. Ha i närheten filt/kudde, och var noga med att dricka vatten efter, och kanske även under passet.

Var lyhörd för din kropp. Du känner antagligen att det knakar och stramar här och där, men det ska inte göra skarpt ont. Bulla gärna upp med filt och kudde där det behövs, kanske under baken eller ett knä så att du lättare kan slappna av i ställningen. Du känner själv din kropp bäst, och lär känna den ännu mer under yogapassen.

Har du mens, är gravid eller har en intensivare inflammation i bäckenet, hoppa över eldandning och rotlås. Andas istället bara de långa djupa andetagerna.

Spela gärna skön avslappnande musik under passet.

## YOGAPASSEN

### Del 1 - 45 min

Ett pass för Glorian. Det går även bra att göra sittande på stol. Ett lite kortare pass, som stärker och balanserar övre delen av din aura, en balanspunkt mellan det fysiska och det andliga inom dig. Passet stärker din intuition och förmåga att manifesteras.

### Del 2 - 59 min

Ett pass som balanserar och öppnar upp ditt hjärta fysiskt, mentalt och andligt.

### Del 3 - 88 min

Ett ryggpas är alltid bra att göra, det ger oss en mjukare kropp, en ökad cirkulation ända upp till hjärnan, och stärker alla chakran. Det öppnar också upp för livsenergin att flöda genom dig..

### Del 4 - 58 min

Ett yogapass för magen. Det stärker upp ditt kraftcentrum i magen. Yogan säger att all vår kraft utgår härifrån, och sprider sig sedan ut i resten av kroppen. Med mycket energi här, kan vi nå hur långt som helst i den riktning vi väljer. Rent fysiskt jobbar vi med core-muskler.

### Del 5 - 70 min

Andningen går som en röd tråd i alla MediYoga pass. Det här passet öppnar upp andningen, ökar cirkulationen, renar blodet. Det går utmärkt att göra detta pass sittande på stol, om det är svårt att komma ner på golvet.

Om du är ny i yogans värld, rekommenderar jag att du först går igenom e-programmet "Yoga för Utmattade" där jag mer i detalj går igenom de grundläggande uttrycken och vad man bör tänka på, och där övningarna finns på video. Mer info på [www.annikaundeborn.se](http://www.annikaundeborn.se)

Lycka till,  
Annika Undeborn