

Dagliga yogakapslar

Kapsel 1 - Mantra sadhana

Direkt när du vaknar.

1. Maha Mritjunjaya Mantra 11x för healing, energi, styrka och immunitet

Om tryambakam yajaamahe
Sugandhim pushthivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan
Mrityor muksheeya maamritaat

2. Gayatri Mantra 11x för visdom, inre klarhet, intuitiv kunskap och inläring

Om bhur bhuvah swaha Tat savitur
varenyam Bhargo devasya dheemahi
Dhiyo yo nah prachodayat

Kapsel 2 - Asana

Före frukost.

Surya Namaskara - Solhålsningen

Tre x

1. Normal andning
2. Stanna i varje position med tre andetag
3. Snabbt

Tadasana

5x

Tiriaka Tadasana

5x

Kati Chakraasana

5x

Sarvangasana - Skulderstående

Övningen bör undvikas vid rygg-
och nackproblem, högt blodtryck
och hjärtproblem.

Kapsel 3 - Pranayama

Senare på förmiddagen.

Bhramari - Humlan

7x
lugnande

Nadi Shodana - Växelandning

7x
balans

Kapsel 4 - Yoga Nidra

På eftermiddagen.

Yoga Nidra - Kort

Kapsel 5 - Meditation

Före läggdags.

Valfri meditation

5-10 min

Efter att du gjort en sittande meditation gå igenom dagen baklänges (hamsa-meditation). Observera och analysera hur du har applicerat den Leva Yoga-övning du valt denna dag/vecka/månad i olika situationer under dagen. Avsluta med att repetera din Sankalpa tre gånger.

LEVA YOGA

GÄVLE YOGASKOLA

“ Nu

för tiden tycker människor om att ta sina vitaminer och mineraler som piller eller kapslar. Vi tycker om en "quick-fix". På samma sätt kan vi ta fem yogakapslar varje dag. Jag tror att vi av dygnets 24 timmar kan avsätta en timme åt vår personliga utveckling. Vi delar upp den timmen i 10-minuters block. 10 minuter mantra meditation som du gör tidigt på morgonen direkt när du vaknar och sedan 10 minuter asanas. Sen under arbetsdagen, närsomhelst när du har tid och känner dig trött och utmattad, praktisera 10 minuter pranayama. När du kommer hem från arbetet gör en kort "power nap yoga nidra" på 10 minuter för att rensa sinnet från alla intryck och stress som du samlat på dig under dagen. Innan du lägger dig och sover, gör 10 minuters meditation där du går igenom dagen så att du kan somna i ett avslappnat tillstånd och vara förberedd för morgondagen.

För oss som lever ett stressfyllt liv kommer dessa fem kapslar att vara till stor hjälp. Om du vill och har tid kan du göra flera övningar men fortsatt göra dessa fem kapslar så mycket du kan varje dag. Så småningom kommer du att vinna kriget mot din stress och uppleva ett nytt, kvalitativt jag. ”