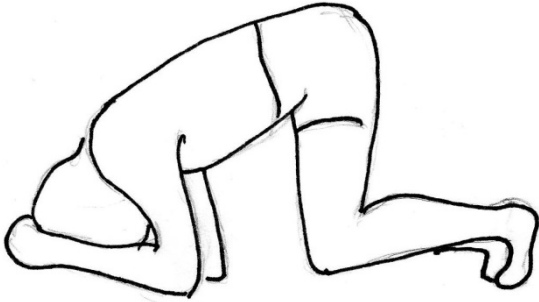


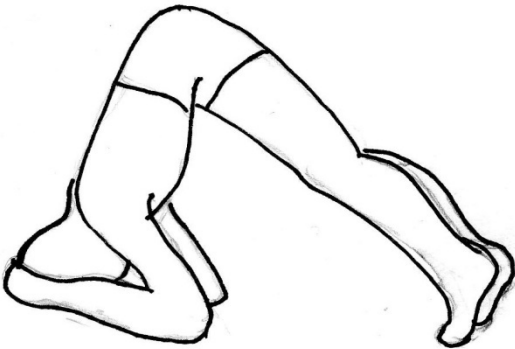
Sirhasana (huvudstående)

Sirhasana vitaliserar hela kroppen och sinnet. Elimineras ångest och annan psykisk ohälsa vilken ofta kan vara orsaken till annan ohälsa.



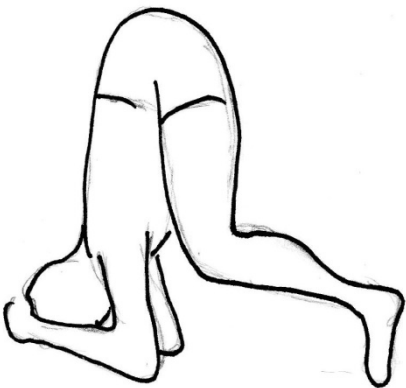
Steg 1.

Blunda och sitt i vajrasana, slappna av i hela kroppen. Öppna ögonen, placera underarmarna med fingrarna knäppta och armbågarna framför knäna. Avståndet mellan armbågarna ska vara lika långt som mellan fingrarna och armbågen. Placera toppen på huvudet mot fingrarna de knäppta fingrarna. Lägga händerna stadigt runt huvudet som stöd.



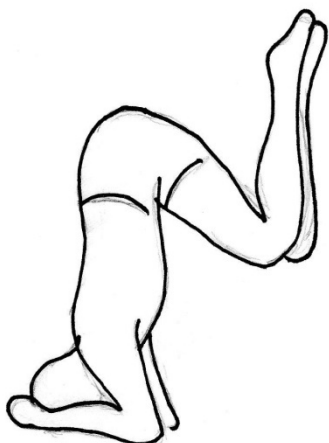
Steg 2.

Lyft knän och skinkor från golvet och sträck på benen.



Steg 3.

Gå långsamt så nära bröstet och huvudet som möjligt, till du når en så vertikal position som möjligt. Böj knäna lätt, pressa låren mot magen och sänk bröstet. Flytta långsamt kroppens tyngdpunkt från tårna till armar och huvud, se till att du har en god balans. Lyft en foten från golvet ungefär 20 cm, var noga med balansen, lyft sedan andra foten och balansera på huvud och armar.



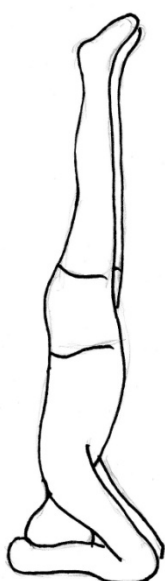
Steg 4.

Böj knäna och lyft gradvis vaderna i en kontrollerad rörelse. Korrigera bröstet för att balansera benens tyngd. Vik benen så att hälsarna hamnar ovanför skinkorna. Spänn musklerna i nedre delen av ryggen. Knäna pekar nedåt och benen hålls ihop. Stanna upp några sekunder tills du uppnår perfekt balans.



Steg 5.

Lyft benen vertikalt, behåll hälsarna mot, lyft långsamt höften så att låren rör sig från bröstet. Lyft knäna så att knäna så att de pekar rakt upp och låren kommer i linje med bröstet. Balansera kroppen.



Steg 6.

Sträck långsamt knäna och lyft vaderna. Hela kroppen ska bilda en rät linje och fötterna vara avslappnade. Det här är den slutgiltiga positionen. Blunda och balansera kroppen, slappna av i ställningen och stanna kvar så länge det känns bekvämt.

Steg 7.

Återgå till utgångsläget, böj knäna och sänk kroppen tills tårna når underlaget, stanna kvar med huvudet mot golvet i en knäsittande ställning för ett ögonblick, återgå sedan långsamt till en upprätt ställning.

