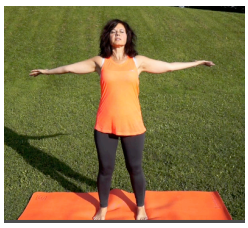
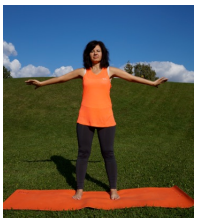
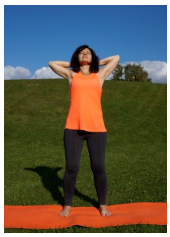
Låt hjärtenergierna flöda!

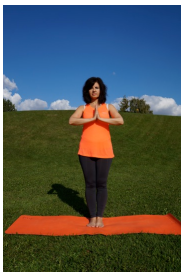
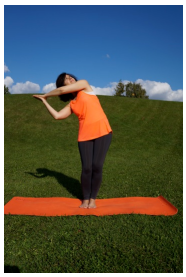
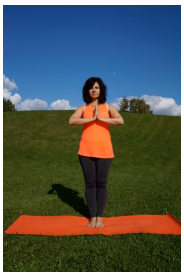
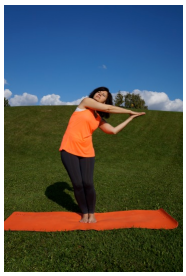
Stående övningar
Sträck ut armarna.
Andas it vänd handflatorna uppåt, visa hjärtmeridianen
Andas ut, vänd handflatorna neråt och bakåt, visa tunntarmsmeridianen

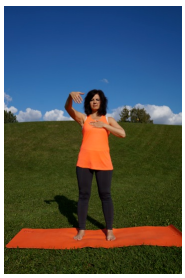
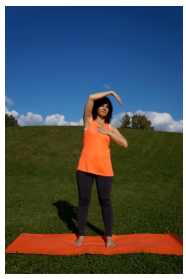
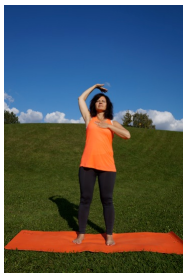
Händerna bakom huvudet, lyft upp hjärtat och pressar armbågarna bakåt

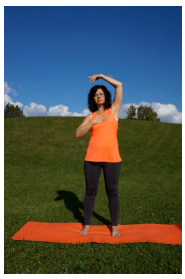
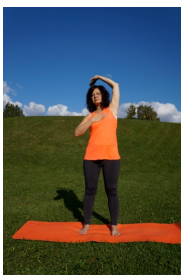


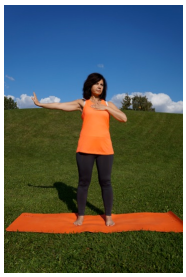
Händerna ihop fram hjärtat, för händerna åt vänster med fingrar som pekar åt vänster, höger höft till höger och titta uppåt, Sträck ut höger arm . Huvudet tippar åt vänster, vänster öra mot vänster axel. Händerna tillbaka till hjärtat, upprepa åt andra hållet.

Sätt vänster hand mot hjärtat, cirkla 3 gånger med höger arm över huvudet
Cirkla igen men sträck ut armen den här gången. Upprepa 3 gånger.
Sätt höger hand på hjärtat och upprepa sekvensen.

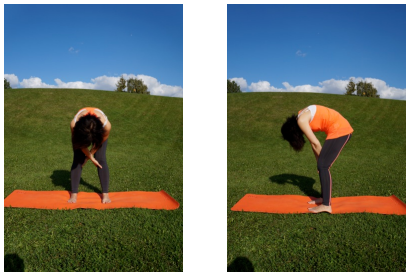
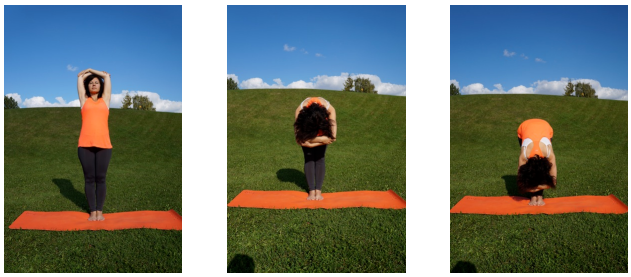






Stå med fötterna ihop och händerna i händerna ihop vid hjärtat. Böj knäna och sätt dig på "den osynliga pallen" = Glödposition. Rotera åt vänster och för höger armbåge mot vänster knä. Om det är möjligt, sätt armbågen bakom knäet. Stanna kvar i positionen i 3 andetag.
Andas in, kom upp. Tillbaka till glödpositionen och rotera åt höger, samma position med armbågarna.

Sätt fötterna lite bredare isär. Höger hand bakom vänster knäveck, vänster hand bakom höger knäveck. Kuta/runda ryggen = Stående kattsträckning. Rikta andning mot bröstryggen.
Sträck ut under några (valfria!) andetag.
Ta bort händerna från knävecken och rulla sakta upp.



Lyft upp armarna och krama om armbågarna, rulla ner sakta och när du står upp- och nervänd och har underarmarna under huvudet stannar kvar och andas mot bröstryggen. Låt skulderbladen glida isär och skapa mer utrymme för hjärtat.