



rite 1

Stå som billedet viser med armene strakt ud væk fra kroppen, horisontalt mod gulvet. Drej rundt med uret og hold dig mental koncentreret, så du tæller hver gang du når en omgang. Kan du, så fortsæt i et roligt tempo indtil du kommer op på i alt 21 omgange. Stop så rotationen og drej en halv omgang den modsatte vej, inden du samler hænderne i namaste foran brystet og med let spredte ben lukker øjnene og mærker efter, hvad der sker. Til sidst samler du fødderne med maksimalt en skulderbredde, giver slip på hænderne og lader armene hænge tungt ned til begge sider. Stå her et øjeblik med lukkede øjne og vend opmærksomheden indad.

Selve riten er egentlig ikke en yogaøvelse, men i stedet kendt fra den spirituelle del af Islam, også kaldet sufisme, hvor riten går under betegnelsen sufidans. Desuden bruger forskellige primitive samfund, såsom aboriginals den til at helbrede sig selv og komme op i omdrejninger. Helt instinktivt ser vi også børn snurre rundt i skolegården, rundt og rundt – simpelthen, fordi det føles godt. Kom langsomt kom op på 21 omgange om dagen. Hvis du føler dig svimmel i starten så køр meget langsomt rundt. Du kan eventuelt også helt undlade denne rite og nøjes med de andre 4. Så vil du efter et stykke tids praksis af de andre opdage, at du kan genoptage denne rite uden at blive svimmel, ene og alene fordi du er kommet mere i balance.

1



2



3



4



rite 2

Lig fladt på gulvet med ansigtet op. Stræk dine arme helt ned langs kroppen og placer håndfladerne ned mod gulvet. Tag en dyb indånding og løft dine ben lodret op med strakte ben og fødderne flekset sammen med overkroppen og hovedet med hagen ind mod brystet. Her kan du gøre riten endnu stærkere ved at holde vejret og løfte overkroppen lidt højere op. Sænk derpå langsomt overkrop, hoved og ben samtidig og tøm lungerne for luft.

Slap af og giv slip på alle muskler og fortsæt med at tage en dyb indånding, når du løfter hoved og ben op og tøm lungerne helt for luft, når du igen sænker kroppen.

Fortsæt i dit eget tempo og hold gerne en pause undervejs, hvor du vender opmærksomheden indad og oplever hvad der sker.

1



2





rite 3

Knæl ned på gulvet med kroppen ret og en skulderbredde mellem knæene. Sæt tæerne i gulvet som vist på billedet og placer håndfladerne bag på lårene eller balderne. Sænk så langsomt hovedet og pres hagen ind mod brystet og tøm lungerne helt for luft. Tag en dyb indånding, hvor du læner dig så langt tilbage som muligt, åbner brystet og svajer hele ryggen, så langt tilbage det er dig muligt.

Hvis det føles ok, kan du holde vejret et kort øjeblik, mens du med svajet ryg åbner helt op, inden du igen langsomt kommer tilbage til udgangspunktet med en dyb udånding og starter forfra med hagen ind mod brystet. Koordiner vejrtrækningen, når du går ind og ud af stillingen, så det dit åndedræt, der bestemmer tempoet.

1



2



3



**rite 4**

Sid ned på gulvet med benene strakt ud foran dig i en skulderbred-
des afstand. Med overkroppen ret, placer håndfladerne på gulvet
direkte udfra kroppen. Sæt hagen ned i brystet og tøm lungerne helt
for luft. Læn så hovedet tilbage så langt det går og med en dyb ind-
ånding løft kroppen ved at skubbe vægten frem og sætte fodsålerne
i gulvet, mens du bøjer knæene og strækker armene. Overkroppen
danner her en lige linie med lårene, parallelt med gulvet.

Spænd derefter hver eneste muskel i hele kroppen, idet du holder
vejret et øjeblik - og pust igen ud, idet du langsomt giver slip på
stillingen, kommer ned og sidder igen. Læg mærke til, at dine hæle
og hænder forbliver på samme sted. Fortsæt i samme rytme med
dybe vejrtrækninger, som bestemmer dit tempo - har du brug for en
pause ind i mellem, så er det dog ok.

1



2



3





rite 5

Rite 5 består af to klassiske yogastillinger, henholdsvis hunden med hovedet opad og hunden med hovedet nedad. Under hele øvelsen skal hænder og fødder holdes på samme sted samt ben og arme være så strakte som muligt. Start med at strække dine arme, så tæerne er trukket op under dig i gulvet, kroppen hænger med ryggen svajet, og hovedet tilbage. Bøj nu i hoften og bring kroppen ind i et omvendt V. Forsøg at strække hælene ned mod gulvet og hagen ind mod brystet og pres hænderne/armene ned i gulvet. Giv igen slip på kroppen og lad kroppen synke ned tilbage udgangspunktet, mens du tømmer lungerne helt for luft. Koordiner vejtrækningen, så du trækker vejret ind, når du går ned og puster al luften ud, når du går op.

Når du har brug for en pause undervejs, så respekter din krops signaler og udfør blot så mange omgange, at det stadig synes behageligt. Overanstrengelse er IKKE yoga! Når du har klaret dit maksimum, så sænk langsomt kroppen centimeter for centimeter med først maven, brystet og til sidst hele overkroppen ned mod underlaget, spred benene, så tæerne rager ud til siden og du har kontakt med den indvendige side af lår, ben, læg og knyst på foden og lav en pude med hænderne og drej hovedet til den ene side - slap af og oplev, hvad øvelsen har gjort. Tag nogle dybe vejtrækninger helt ned i maven, gerne hold vejret et øjeblik, hvor du presser maven ned i gulvet, inden du giver endnu mere slip i udånding og slapper helt af. Oplev effekten af det du har gjort og brug et øjeblik på at integrere øvelserne.

Læs mere i bogen om De 5 Tibetanere af Peter Kelder.

1

2

