

---

# Hel & Hållen



Frisk med yoga.



# Bäckenet

Att eftersträva ett neutralt bäcken.  
”Där vattnet inte rinner ur hinken”



# Rörelse på kroppens villkor

Som djur och små barn gör  
Gäspa  
Sträck på dig på inandning



# Du är en superhjälte

Allt finns inom dig.





# Hela dig



Från cell till cell.

Runt organ.

Vätskan däremellan.



---



# Fascinerande

Håller ihop och håller om oss!

Håller känslor och minnen  
bevarade.





## Ordspråk

Fjärilar i magen.  
Det knyter sig i magen.  
Skaka av dig det.





# Motorväg

Banar väg för nerverna,  
blodsystemet och lymfsystemet.  
Känner av snabbare än nerverna.



Trafikstockning, sockervadd.



# Strykningar

Havening  
Öronen - vagusnerven  
Fashia coffee



# Spiraler

Musklerna är som rep,  
tvinnade. I flera lager.  
Knutar spiralas och lirkas upp.



# Fyll på med vatten

Återfukta  
Spola, skaka & vrid ur mer.





# Healingeffekt

## Förstförsämring

- Törstig
- Kissnödig
- Snorig
- Gråt
- Illamående
- Ont
- Andra sjukdomssymtom, utan känslan av att vara sjuk!

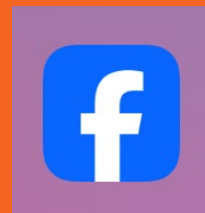



---

# Tacka dig själv!

ofta

---



HELa dig  Sensing Yoga med Helen  
Uppdaterades i måndags





---

# Övningar vi gjort idag

1. Andas 3 djupa andetag, tillåt dig att puta ut med magen och sucka
  2. Hållen
  3. Tung tunga
  4. Fotcirklar
  5. Bäckenspendel
  6. Rockringen
  7. Pausen
  8. Luciadiamanten
  9. Hoppa
  10. Stående kroppsgäsp
  11. Psoasrelease
  12. Skaka
  13. Andningsövningen Hjärta och hjärna-koherens,
  14. Havening
  15. Öronpill och strykningar
  16. Fashia coffe
  17. Stående gungningar
  18. Bläckfiskarmar
  19. Vadpandi
  20. Sittande trasan
  21. Upplev.....Tacksamhet
-