

deltagarmaterial

YOGISK INSPIRATION

för en vardag med bättre flöde i lymfa & fascia

Lymfsystemet är kroppens avfallssystem och det är viktigt för hälsan att det fungerar. Lymfan flödar genom kroppens fascia, så det är viktigt att den också är flödande. Genom mjuka rörelser, expansion, andningsövningar och tekniker från olika traditioner stödjer vi lymfans flöde och förbättrar rörligheten och främjar hälsan.

Annika Wallins
YOGA
Internationellt certifierad ljudterapeut

Varmt tack för att du har deltagit i stolsyoga med extra fokus på fascian och det viktiga lymfflödet.

OBSERVERA! Detta matierial är för dig som har deltagit i gruppen och får ej delas med andra. Varmt tack för att du respekterar detta!

Oavsett vilka hälsoutmaningar man har mött i livet är det ALLTID bra att hjälpa lymfan, eftersom den inte har någon egen pump. Har du operationsärr eller har gått igenom olika behandlingar med starka mediciner är det extra viktigt. Lymfödem kan komma långt efter avslutad behandling, men går både att förebygga och oftast förbättra om det redan har uppstått.

Jag har valt att gå bortom de traditionella yogarörelserna när jag har satt ihop det här dokumentet för att inspirera dig att skapa en mer yogisk vardag, även om du inte gör traditionell yoga. Yoga betyder att förena – förena alla delarna som är du. Och egentligen så kan allt som görs medvetet och närvarande med fokus på andetaget gå under benämningen yoga.

Och i all yoga och när det kommer till lymfan så är andningen den allra viktigaste ingrediensen och den röda tråden. Andas gör vi ju så länge vi lever, men när vi börjar fokusera på det yogiska andetaget så blir det genast lite mer utmanande, men ack så värdefullt för hälsa och välmående.

Andningen är också lymfans viktigaste pump och en fullständig andning är kanske det allra viktigaste vi kan göra för hälsan, även bortom dess påverkan på lymfan. Vi tror ju att det allra mesta i form av kroppens slaggprodukter lämnar oss på toaletten, men de ska faktiskt ut genom en fullständig andning.

Men då behöver diafragman, som är vår andningsmuskel, få jobba fritt och för att göra det behöver vi tillåta magen att expandera och bröstkorgen att expandera ut åt sidorna så att diafragman får sänkas och ge plats åt lungorna på inandning, för att sen få återgå till sin kupolform på utandning och hjälpa till att tömma lungorna och rensa ut slaggprodukterna.

Så vi inleder med en genomgång av det yogiska andetaget....



Det livgivande andetaget

Det kanske viktigaste av allt i alla yogaformer är andningen. Men andas kan jag ju automatiskt kanske du tänker. Men nej, tyvärr tappar vi bort den ursprungliga andningen alldeles för tidigt och de flesta vuxna har bara en andning som gör att de tar sig igenom dagen, inte så mycket mer.

Andningsmusklerna består av diafragman samt muskler i mage, bröst, nacke och axlar. 70 – 80 procent av muskelarbetet vid inandning bör utföras av diafragman, vilket gör den till vår överlägset viktigaste andningsmuskel. Faktum är att hjärtat och diafragman är de enda två muskler i kroppen som aldrig vilar. De är konstant aktiva, hjärtat med att pumpa blod och diafragman med att flytta luften in och ut ur lungorna och aktivera vårt lymfsystem.

Vi kan skapa ett motstånd på utandning för att träna upp diafragman och övriga andningsmuskler. När de fungerar bättre blir gasutbytet effektivare. Man kan exempelvis andas ut genom att vissla eller forma munnen till ett litet rör eller ljuda på ett sssssss. På så sätt skapar du ett motstånd och förlänger utandningen. Då tränar du upp andningsmusklerna. Öva helst en stund varje dag.



En aktiv diafragma ger också ett bättre flöde i lymfsystemet som kan liknas vid vårt avloppssystem och ska transportera bort slaggprodukter från kroppen. Men det har inget egen pump utan behöver hjälp av att vi rör oss och aktiverar diafragman när vi andas. Så med en aktiv andning hjälper vi kroppen att forsla bort slaggprodukter, både via utandningsluften när vi tömmer lungorna ordentligt och via diafragmans aktivering av lymfsystemet.

Om man vill sätta sig in mer i andningen rekommenderar jag varmt boken *Medveten andning* av Anders Olsson. Den boken borde faktiskt alla läsa. Men det har kommit fler böcker om andningen på senare tid som säkert också är jättebra. Exempelvis *Det perfekta andetaget: den nya vetenskapen om en förlorad konst* av James Nestor. Men ska man välja en så föredrar jag Anders Olssons bok. De går lite in i varandra eftersom författarna är deltagare i en andningsstudie tillsammans.

Det kompletta yogiska andetaget består av tre delar:

1) **Magandning**, även kallad bukandning, diafragmaandning eller mellangärdsandning. Lägg händerna på magen så att långfingrarna möts vid naveln. Andas in genom näsan och låt magen expandera. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan kort och släpp sedan ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen. I början hjälper du till med händerna och trycker in magen.

2) **Revbensandning**, eller bröstkorgsandning. Placera händerna mot revbenen så att lillfingrarna rör de nedersta revbenen. Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan kort, andas sedan ut genom näsan och pressa ihop revbenen med händernas hjälp. Här på nedre delen av bröstkorgen föreslår jag att ditt huvudfokus ligger.

3) **Nyckelbensandning.** Lägg en hand mot bröstkorgen, så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan kort, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

Dessa tre moment vävs sen samman i det kompletta yogiska andetaget eller det långa djupa andetaget.

Andas in genom näsan, börja med att magen expanderar, fortsätt genom att vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen - utan att lyfta axlarna. Håll andan kort och andas sedan ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Vila sen i stillheten efter utandningen och invänta kroppens egen signal på att det är dags för nästa andetag.

Ett bra sätt att träna in andningen i början är att göra det liggande på rygg. Du kan pröva att lägga några böcker på magen om du vill så får diafragma och magmusklerna arbeta ordentligt.

Öva gärna det långa djupa andetaget varje dag. Vi föddes en gång med detta andetag, tittar man på ett litet barn så andas det på det här sättet, men de flesta tappar bort det här naturliga andetaget med åren.

OBS! Ta för vana under dagen att lyfta dig själv upp ur bäckenet och ta några medvetna långa djupa andetag. När vi sjunker ihop trycks bröstkorgen ihop och andningen får inte fritt spelrum.



Detta grundläggande sätt att andas:

- Skapar lugn och avspänning
- Ger klarhet och tålamod
- Underlättar blodcirkulationen
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan
- Reglerar pH-värdet i kroppen
- Motverkar depression
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna
- Reducerar osäkerhet och rädsla
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura
- Påverkar hypofysen och öppnar upp din intuition
- Minskar risken för ackumulation av kolesterol i blodet
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Löser upp blockeringar i det praniska (flödet av livsenergi) flödet

Ge dagen en bra start

Min egen yogadag börjar redan i sängen och det är min varmaste rekommendation att du försöker att ge din kropp den gåvan du också. Efter en hel natts vila behöver kroppen få väckas mjukt och få hjälp att forsla bort det den har rensat under natten. Det behöver inte vara mycket för att ge resultat.

Det allra minsta jag rekommenderar att du gör före du sätter dig upp är att sträcka på dig 3 gånger.

Inom Sensing Yogan finns tre huvudingredienser, varav en av dem är en helkroppsgäsp, precis så där som vi gör när vi tillåter oss att sträcka ut i sängen. Så den i sin naturlighet är toppen att göra ofta och sen kan vi även utöka den lite under dagen, vilket jag går igenom längre fram.

Övergå gärna till att sätta i fötterna i madrassen och helt enkelt utöka andningsrörelsen lite grann, så att det blir en lätt böljande vågrörelse i ryggraden. *När du andas in tippar du bäckenet lite extra framåt och låter huvudet åka lite bakåt och när du andas ut låter du svanken åka ner i madrassen och hakan åka lite ner mot bröstet.* Håll samtidigt fokus fullt ut på din andning och följ hela resan från den första beröringen i näsvingen och hela vägen ner och låt magen expandera, sen bröstkorgen expandera ut åt sidorna och fyll upp till nyckelbenen, UTAN att axlarna rörs. När du andas ut tömmer du lungorna uppifrån och ner. Öva på det medvetna yogiska andetaget från föregående sidor. Låt andningen hjälpa till att väcka kroppen och lymfflödet.

Vill du ha **extra hjälp för lymfsystemet i hjärnan**, lägger du ut armarna som kaktusar, alltså ut vid axeln och sen böjda 90 grader. Underarmarna är vända uppåt när du låter huvudet tippas bakåt och du för dem nedåt när du andas ut och låter svanken åka ner i madrassen. Det här är speciellt bra om du har sovit dåligt och hjärnan inte har fått chans att spola rent sig under natten.

Sen kommer du ner med armarna och börjar du *gnugga kroppen mot madrassen*. Tänk dig att huden ligger kvar mot underlaget medan du förflyttar innandömmet. Jag tycker att det är lättast med fötterna i och böjda knän, men prova dig fram vad som passar dig bäst. Få in ett ganska snabbt gung och låt kroppen vara helt avslappnad medan du gnuggar dig själv.

Förflytta samtidigt kroppen helt utifrån vart kroppen vill komma åt och gnugga. Byt läge på knän, på bäcken, på armar, på nacke och så vidare. LEK fram rörelsen och lyssna på din kloka kropp!

Kanske vill du också gnugga svansen från sida till sida, eller komma över på ryggfiléerna och gnugga där. Gnuggandet lossar på spänningar och får in flöde och fukt i fascian (bindväv) som löper genom precis allt i din kropp och den behöver vara fuktig och glida lätt för att du inte ska bli stel och ha smärta.

Passa på att stämma av att käken är lös och tungan är bred.

Vill du jobba specifikt med lymfan kan du gärna massera lite i nacke och sidan av halsen och väcka lymfstationerna i nyckelbenen medan du gnuggar.

Du kan också prova att lägga in händerna under nacken och lyfta den lite. Då kommer gnugget åt den där puckeln i nacken, som är stagnerad lymfvätska. Rör armarna för att se vart du kommer åt bäst.

Innan du kommer upp är det toppen om du kan ta upp både armar och ben i luften och skaka dem. Det är toppen för lymfflödet!

Om du väljer att kliva upp sen så res dig försiktigt. När du sen ställer dig upp trycker du hälarna i golvet, händerna ner mot golvet och sjunker ner lite med huvudet och lyfter bröstet mot taket och liksom lyfter hela överkroppen uppåt. Så det blir en form av sträckning fast inte traditionell med armarna uppåt.

Skaka gärna en stund innan du går ut och möter dagen!

Men om du har tid kan du med fördel göra några rörelser sittandes på sängkanten före du reser dig.

Sätt händerna på knäna och **bölja igenom ryggraden** i vågor. Mjukt och varsamt, på kroppens villkor - låt ryggraden få väckas ännu mer innan du kliver upp.

Eller om du vill göra den utifrån de yogiska instruktionerna så tippar du bäckenet framåt på inandning, lyfter bröstbenet men inte hakan, ryggen flexas mjukt framåt.

När du andas ut, rullar du över sittbenen och tippar bäckenet bakåt och krummar ryggen. Huvudet glider på ungefär samma nivå hela tiden, så hakan följer inte med i rörelsen.

Gör gärna några **sidovridningar** där du vrider hela överkroppen som om du skulle titta dig över axeln. Endera använder du en korsande rörelse, där du nyper tag runt motsatta axel när du vrider och drar ner diagonalt till motsatta höft när du kommer fram. Hitta in i det andningsmönster som fungerar bäst för dig. **Det får inte göra ont i nacken eller ryggen**, ta det varsamt även om nacken kan följa med i rörelsen om det känns bra.

Jag brukar avsluta med att rulla axlarna bakåt några gånger och försöka komma åt och massera nacken med axlarna om det går för nacken.

En annan variant är att gnugga händerna mot varandra och lägga dem ovanför naveln där vi har en stor lymfstation. Andas in här i mitten och när du andas ut vrider du överkroppen åt ena hållet och strävar åt motsatta håll med motsatta höft. Vartefter lungorna töms på luft hjälper du till med händerna och trycker inåt och uppåt. När du sen andas in och vrider tillbaka till mitten släpper du efter med händerna. Upprepa några gånger åt båda hållen.

Båda varianterna har specifika hälsofördelar.

Under dagen

Det finns mycket att vinna på att få in vanan att göra någon övning då och då under dagen, och det fina med resten av övningarna är att de enkelt kan bäddas in samband med andra aktiviteter eller naturliga pauser. Lek dig fram och utforska de olika teknikerna och se vilka som blir dina favoriter. Se till att aldrig sitta still för länge utan att göra något som får kroppen i flöde igen.

Skaka i sig är bra att få in några gånger under dagen och gärna att kroppsgäspa flera gånger. En sån där härlig gammal hederlig sträckning med hela kroppen, med eller utan en gäspnning.

Kroppsgäsp lite mer styrt

Andas in, kom upp med armarna och expandera och håll andan, andas ut och kollapsa. Och här kan du om du vill jobba aktivt med att exempelvis expandera i sidorna av bröstkorgen. Det är jättebra att skapa rymd här för att främja en fri andning.

En annan variant är att hålla händerna som lucia. På inandning kommer du sen upp med ena handen mot taket och andra mot golvet med vinklade händer, som om du skulle skjuta golv och tak från varandra. Håll andan och expandera. Andas ut och kom tillbaka till lucia. Byt sida och upprepa så du gör 3 gånger på varje sida. Jättebra pausgymnastik!

I allt du gör utgår du från din kropps förutsättningar just för dagen. Är du nyopererad eller har någon skada tar du det extra varsamt. Inget får göra ont, då gör du mindre och varsammare - och du, det har effekt ändå.

För lymfan kan du gärna lägga in att aktivera de ställen där det är en extra ansamling av lymfnoder:

Dra lite från bak i nacken och framåt mot nyckelbensgroparna. Forma fingrarna till ett V och dra upp och ner på var sida öronen och ner på sidorna av halsen.

Aktivera nyckelbensgroparna (mitt i groparna) genom att rulla axlarna och kanske pumpa lite med fingertopparna i groparna. Kanske knacka lite och dra lite med ett finger ovanför och ett under nyckelbenen.

Pumpa i vänster armhåla (både mitt i själva hålan och ta tag runt bröstmuskeln och dra och pumpa) och sen höger (börja helst med vänster som är huvudporten). Har du tid kan du också stryka lite mot armhålan från arm och bröst. Du kan tänka dig att du börjar närmast armhålan och jobbar dig utåt, alltså överarmen före underarmen. Och från bröst mot armhålorna, speciellt om det är ömt.

Om du har tagit bort lymfnoder på ena sidan kan det vara en fördel att stryka över mot den andra sidan (även om det är höger sida). Alltså styra flödet mot den minst påverkade sidan.

Kanske massera lite runt naveln och vrida överkroppen lite från sida till sida, som om du skulle titta dig över axeln. Låt gärna fingrarna samtidigt massera över partiet ovanför naveln, här sitter en stor lymfnod som aktiveras av vridningar.

Pumpa eller knacka med sidan av handen i ljuskarna och klappa på baksida knän.

Du kan gärn stryka upp, lite som att du krattar benen upp med samma princip som armarna, lår först och sen underbenen. Jobba upp mot ljumsken. Fortsätt sen från sidorna av midjan upp mot respektive armhåla.

Promenader är fantastiskt bra för lymfan och för hälsan över lag. Få gärna med en ordentlig sving i armarna. Har du problem med att du svullnar så aktivera lymfportarna innan du går och gärna under promenaden. Kom upp med armarna i luften ibland och knip och öppna händerna. Kanske kan du stanna ibland och göra någon övning för lymfflödet.

Att lägga sig en stund med benen upp mot väggen är toppen för lymfflödet.

Att rita åttor i luften runt och över kroppen är bra för hälsan över lag, liksom det där med korsande rörelser. Båda jobbar energimässigt med kroppen, men de korsande rörelserna kopplar dessutom ihop våra båda hjärnhalvor, vilket är väldigt positivt.

Fri rörelse som kroppen önskar

Det kan vara fantastiskt att dansa loss till en härligt svängig låt, så om det tilltalar dig - gör för all del det också. Men här tänker jag mer dansliknande rörelser som är närvarande och inkännande och lekande och till en långsam musik utan direkt rytm. Långsamt så att du verkligen hinner känna in vart kroppen vill att du för rörelsen.

Hur kan du komma åt att expandera i sidan av bröstkorgen?
Hur kan du föra ut skulderbladen från ryggen?
Hur kan du röra armen för att expandera i armhålan?
Hur kan du spirala?
Hur kan du rita åttor så att du samtidigt kommer åt att öppna bröstkorgen?
Och så vidare.....

Vaderna är en pump för lymfsystemet, så ta för vana att föra in tåhänvningar under dagen. Du kan väldigt gärna kombinera ihop dem med att sätta ihop alla fingrarna till en “dutt” på båda händerna och hålla den här dutten ett par centimeter ovanför övre delen av örat. Skaka gärna kroppen efter tåhävningarna, genom att helt enkelt ha rejäl svikt i dina knän. Om du håller kvar dutten kan du gärna trycka in lite så att huvudsvålen förflyttar sig lite.



Du kan också gärna leta upp två punkter i “sidsömmarna” vid BH-bandet. Sätt fingrarna på bröstbenet och dra ner till det slutar och för ut en hand åt var sida, i höjd med BH-bandet och där sömmen skulle sitta på ett tight linne. Här kan du sätta ihop händerna till en dutt och knacka, eller om du tycker det känns svårt att hitta, sätt lillfingersidorna av handen (karateslaget) där och dunsa med händerna. Båda de här punkterna är energiportar in till lymfsystemet.

Det sitter också två till energiportar ungefär fyra fingersbredder nedanför nyckelbenen i linje med bröstvårtan. Det är mer ett område än en punkt och här brukar det vara ömt. Cirkla gärna här då och då.

Stora armrörelser är något som aktiverar lymfan, så ta för vana att pausa i vardagen och öppna i armhålorna, kanske göra några korsande rörelser med handen mot motsatta knä med yvig armrörelse. Eller hitta på andra armrörelser för att aktivera armhålorna.

Du kan ställa dig och “staka på skidor”. Alltså låter du armarna på inandning svinga i en vid cirkel framåt och uppåt, gärna med spretande fingrar. Om balansen klarar kan du gärna komma upp på tå.

När du andas ut svingar du tillbaka ner och böjer på knäna. Här kan du med fördel komma upp med tårna och spreta på dem.

Grimashera gärna med ansiktet under tiden. Kanske stanna till med armarna bak och göra spiraler med dem.

Änglavingar

Andas in och svep ut med armarna som änglavingarna du gjorde i snön när du var liten. Andas ut och kom ner igen. Gör några gånger och prova sen att byta håll. Utforska vilket som väcker mest sensationer.

Här kan du också med fördel göra tåhävningar och spreta med tårna.

Prova också att göra änglavingar med en arm framåt och den andra bakåt och utforska hur det känns. Byt sen och gör åt andra hållet.

Åttaloopar

Att komma ut med armarna bakåt uppåt så att armhålorna öppnas är bra. Gör gärna stora åttor, där du kommer med armarna upp åt ena hållet i den övre loopen på åttan, gärna så yvigt att motsatta häl lyfts när du sträcker lite diagonalt bakåt. Sträck ut bara om kroppen säger okej.

När du går ner till den nedre loopen på åttan gör du den diagonalt ner åt motsatta håll och böjer knät och låter andra hälen lyftas. Gör varsamt på kroppens villkor, men gärna yvigt några gånger åt ena hållet.

Skaka loss och upprepa på andra sidan.

Det här är en av mina egna favoriter och den kombinerar två väldigt hälsosamma kroppsrörelser sett ur ett energiperspektiv. Åttor och korsande kroppsrörelser.

OBSERVERA! Tanken är inte att alla övningarna ska göras i ett enda långt pass, även om du absolut kan sätta ihop flera som du tycker om till ett längre pass om du önskar. Det är mer som ett smörgåsbord av olika tekniker att utforska och helst få in då och då under dagen. Det är faktiskt mycket större värde i att få in en övning flera gånger under en dag än att göra ett längre pass någon enstaka gång i veckan.

I samband med dushen kan du med fördel passa på att göra lite extra för din lymfa på ett enkelt sätt. Det handlar bara om att lära in lite olika sätt att göra saker, inte nödvändigtvis att göra mer.

En deltagare tipsade om att hon passar på att skaka medan hon väntar på att duschen ska bli varm. Ett toppenbra tips!

Kanske kan du före du ens startar duschen aktivera lymfportarna också, eller gör det medan du tvålar in dig.

När du tvålar in dig, torkar dig efter dushen (frottéhandduk är ett toppenbra verktyg för att hjälpa lymfflödet) och smörjer in dig efter dushen - ta för vana att göra det i lymfans riktning.

Börja med vänster sida och överarmen före underarmen i riktning mot armhålan och vänster nycelbensgrop. Vänster bröst mot armhålan. Gör likadant på höger sida. Tänk dig att ovanför midjan ska i riktning mot armhålor och nyckelbensgropar.

Ta sen vänser ben och igen börja med lår och sen underben. Jobba upp mot ljumsken och upprepa på andra benet. Dra sen upp över skinkor och fram mot ljumskarna.

Det är inte hela världen om inte allt blir rätt, alla försök är välkomna, så släpp på prestationen. Allt du gör är en vinst för kroppen.

Känn gärna tacksamhet över allt din kropp gör för dig medan du tvålar in, torkar och smörjer. Den gör sitt bästa för dig varje dag och mycket tar vi för givet, eller hackar på den när den inte fungerar eller ser ut som vi önskar. Hitta dina ord, om inte annat tacka den för att den har vaknat till ännu en dag. Din kropp hör allt du tänker och säger, så skifta perspektiv så ofta du kommer ihåg!

Och som sound healer slår jag ju gärna ett slag för att sjunga i duschen. Sång och din egen röst är så otroligt läkande och gör massor av bra saker i din kropp. Och om det känns för utmanande så ljuda på MMMMMM på utandning.

Kom ihåg att göra allting på kroppens villkor.

Ingenting får göra ont, då gör du mindre och varsammare.

Känner du dig minsta lilla osäker så kontrollera med din läkare om rörelserna är lämliga för dig. Speciellt om du är nyopererad eller är under pågående behandling.

Utforska de olika förslagen och plocka ut några rörelser som du kan föra in under din dag. Knyt det gärna till en vana du redan har. Kanske kan du göra några tåhävningar medan du borstar tänderna som en deltagare tipsade om, eller någon rörelse medan maten värms i mikron som en annan tipsade om.

Fundera ut när under dagen just du kan få in en övning då och då.

För lymfans skull är det bättre att dricka oftare och mindre än att bälja i dig mycket vatten på en gång. Ha gärna lite Celtic havssalt i vattnet ibland. Det tillför mineraler. Ät med fördel mycket vätskefylld mat.

Byt gärna deodorant till en utan aluminium, vilket de felsta traditionella deodoranter innehåller.

Spara bygel BH till speciella tillfällen och undvik gärna BH helt när du är hemma. Egentligen är det bra att undvika allt som klämmer åt och stramar, men speciellt byglar. De ställer till med mycket oreda i flödet.

Tänk dig ett djur som har legat och vilat en stund, de gäspar, sträcker på sig och skakar sig sen. Härma djuren och för in detta flera gånger under dygnet, för det är vårt naturliga sätt att röra oss. På ett fint språk heter det pandikulation - men vi kan kalla det kroppsgäsp.

Lek mer och lyssna på kroppens önskan. Hur vill den röra sig just nu för att lossa och få in mer flöde? Och lika viktigt är att lyssna på när den säger att den vill vila och inte göra något alls.

Jag hoppas att detta har gett lite inspiration för att lägga in några övningar i din vardag som gynnar hälsan, fascian och lymfan. Allt är bättre än ingenting och bygg upp det en övning i taget istället för att försöka omfamna allting på en gång. Utforska, lek och utvärdera vad som passar just dig.

Försök att släppa tankar på att det ska se ut på något särskilt sätt, det är mycket anledningen till att jag valt att inte presentera traditionella yogarörelser i detta dokument. Lyssna in hur just din kropp vill tolka rörelserna och lyd kroppen, den är din främsta *guru*. Det finns inga rätt eller fel, det finns bara ditt sätt - och det är ALLTID rätt så länge du lyssnar på kroppen.

Det här är på inget sätt någon fullständig verktygslåda, utan ett smakprov på några saker du kan sträva efter att få in i din vardag. Om du har en problematik med lymfan så utforska gärna andra källor. En av mina lärare, Lise Benberg har skrivit en bok tillsammans med Anna Hallén som heter *Lymfan, levern och livet*. Den är en bra källa till information.

Kom ihåg att allt som du gör i medveten närvaro med fokus på andetaget blir yoga - så yogifiera din vardag lite mer kära du!

Jag önskar dig varmt lycka till med ditt utforskande!

Om du är nyfiken på min övriga verksamhet kan du gärna besöka min hemsida www.annikawallinsyoga.se.

Annika