

# Ögonyoga



Börja med att känna in andetaget, lägg en hand på magen och en på bröstet. Andas alltid in och ut genom näsan. Andas in och känn hur du fyller magen genom att aktivera diafragman och sen vidgar bröstkorgen. Andas ut och låt bröstet och sen magen sjunka in.

1. Titta så långt upp du kan och sedan så långt ner du kan. Rör med mjukhet ögonen upp och ner fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.
2. Titta så långt åt höger du kan, rör sedan ögonen så långt åt vänster du kan. Rör med mjukhet ögonen vänster och höger fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.
3. Titta så långt upp åt vänster du kan, rör sedan ögonen diagonalt ner så långt till höger du kan. Rör med mjukhet ögonen diagonalt upp och ner fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.
4. Titta så långt upp åt höger du kan, rör sedan ögonen diagonalt ner så långt till vänster du kan. Rör med mjukhet ögonen diagonalt upp och ner fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.
5. Titta ut i vänster ögonvrå, rulla sedan ögonen i överkant av ögat ända till höger ögonvrå och tillbaka. Rör med mjukhet ögonen fram och tillbaka i ögats övre kant, fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.
6. Titta ut i vänster ögonvrå, rulla sedan ögonen i underkant av ögat ända till höger ögonvrå och tillbaka. Rör med mjukhet ögonen fram och tillbaka i ögats undre kant, fem gånger. Slut ögonen, gnugga handflatorna mot varandra, lägg dem över ögonen och låt ögonen vila fem andetag.