

Om knees to chest

Knees to chest er en Asana, som bliver brugt rigtigt meget i Triyoga.
Den bliver ofte betragtet som en slags "mellem-stadie" – en hvileposition.

Det er dog en Asana, som har sin egen "berettigelse": den har den kraftfulde effekt at kunne bringe kroppen, åndedrættet og sindet i forening.

Fordi... man "bare" ligger der.

Og det gør man så alligevel ikke "bare" – udover ovenstående – så placeres rygsøjlen fladt i underlaget, med tyngde fra knæene – og det lille pres på rygsøjlen hjælper til at slappe af i ryggen.

Prøv at rette opmærksomhed på dette, næste gang du ligger i knees to chest.

Og, du kan også starte dagen – i din seng – med knees to chest.

Ligge der et øjeblik – og lade din krop, åndedræt og sind forene sig.

Så har du startet dagen med Triyoga.