

Enkla yogaövningar

Ge dig själv några minuter med yoga – det räcker för att göra skillnad.

Med enkla rörelser och andning kan du sträcka ut kroppen, stilla tankarna och fylla på med ny energi. Du behöver varken vara vig, stark eller erfaren.

3
♠



Bron



☯

Bron

Stärker ryggen och öppnar upp bröstkorgen

- Ligg på rygg med böjda knän, fötterna höftbrett isär.
- Pressa fötterna i golvet och lyft höfterna upp mot taket.
- Håll några andetag, sänk sedan höfterna ner igen.

10
♦



Katt-ko



♦

Katt-ko

Förbättrar rörlighet och främjar avslappning

- Stå på alla fyra, händer under axlar, knän under höfter.
- Andas in – svanka ryggen, lyft huvudet och svanskotan (Ko).
- Andas ut – runda ryggen, dra in hakan och svanskotan (Katt).

8
♠



Kobran



☯

Kobran

Stärker ryggen och öppnar upp bröstet.

- Ligg på mage, händer under axlar.
- Andas in – lyft bröstet uppåt, håll armbågarna nära kroppen.
- Håll några andetag, sänk sedan långsamt ner igen.

9
♠



Triangeln



☯

Triangeln

Sträcker och stärker hela kroppen.

- Stå med benen brett isär, vrid höger fot utåt.
- Sträck armarna ut, böj dig åt höger, placera handen på benet eller golvet.
- Sträck vänster arm uppåt, titta upp. Upprepa på andra sidan.