

ALVIDA

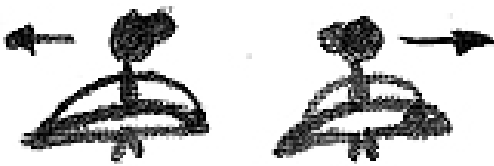
YOGA UPPVÄRMNING

Börja med att ligga ned på rygg. Andas djupa andetag. Gå med fokus innåt i kroppen och fokus på andning. Andas med:

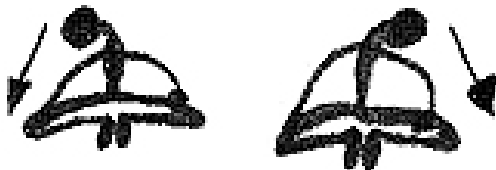
1. Magen
2. Bröstkorg
3. Axlar
4. Full yogisk andning (mage+bröst+axlar)

NACKE

1. Vrid huvudet från sida till sida.



2. Fäll huvudet nedåt från sida till sida.



3. Huvudet framåt & bakåt



4. Lär armarna bakom ryggen. Lägg höger hand i vänster och dra bak axlarna. Cirkla med huvudet.



ALVIDA

AXLAR

5. Dra upp axlarna till öronen, rulla ut axlarna bakåt.



6. Sträck ut armarna, placera händerna på axlarna. Rulla axlarna framåt, sen bakåt. Gå ihop med armbågarna framför kroppen.



HÖFT

7. Stå något mer än axelbrett isär med fötterna. Fötterna pekar rakt fram (alltid om inget annat sägs). Ha raka knän, håll överkroppen så rak som möjligt. Rulla med höften.



ALVIDA

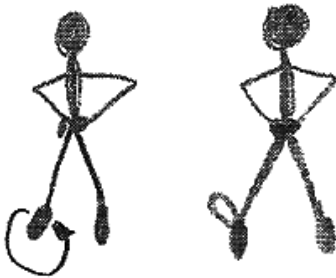
KNÄ

8. Böj knäna så djupt du kan. Andas ut rejält när du går ner.



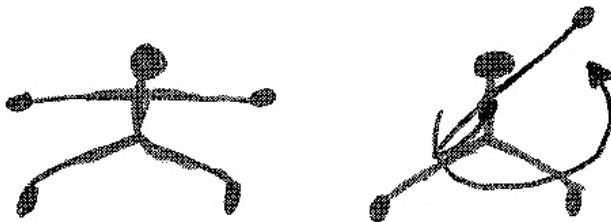
VRISTER

9. Rulla vristen först åt ena och sedan åt andra hållet. Sträck och böj vristen, knip med tårna. Upprepa med andra foten.



RYGG

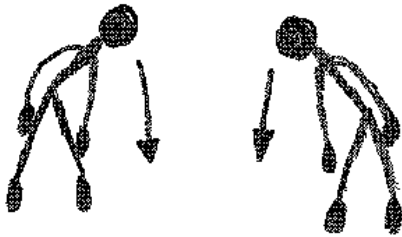
10. Ryggvridningar, stå brett isär med benen. Lås benen, vridningen sker från höften. Vrid arm och rygg bakåt, blicken följer handen som går bakåt.



ALVIDA

SIDAN

11. Sidböj, stå rakt. Böj kroppen rakt ned från sida till sida.



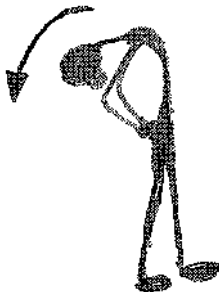
LÅR, SÄTESMUSKEL

12. Framåtböj. Stå rakt, lås benen. Böjningen sker från höften. Fall fram, håll kvar en stund innan du faller ner.



FRAMSIDA

13. Bakåtböj. Sträck upp kroppen. Placera händerna på rumpan. Tryck fram höfterna. Fall bakåt med överkroppen, slappna av i nacke och huvud.



Lägg dig ned på rygg och vila någon minut, fokus i kroppen och på andningen. Notera hur kroppen känns. Gå vidare med några vänder SOLHÄLSNINGEN.