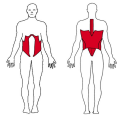
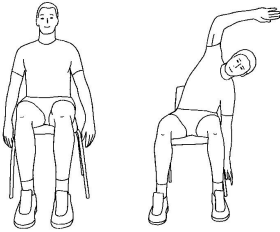


### 1. Siddende: arme op på indånding - ned på udånding

Sid i skrædderstilling på din måtte - måske siddende på en pude eller en lille skammel. Hold dine ryg så ret som muligt og sænk dine skuldre. På din indånding tegner du en cirkel ud fra kroppen med dine arme og lader håndfladerne mødes over hovedet. På din udånding fører du hænderne samlet ned foran hjertet. Gentag 3 gange.

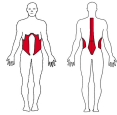
**Reps: 3**



### 2. Sidebøjning

Sid med armene ned langs siden i samme stilling som før. Placer den ene arm i gulvet samtidig med at du strækker den anden arm over hovedet og over mod modsatte side. Mærk et stræk hele vejen langs siden fra hoften og ud mod fingerspidserne. Hold stillingen i 3-5 sek og vend tilbage til udgangspositionen. Gentag til modsatte side og 3 gange ialt til hver side.

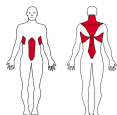
**Reps: 3**



### 3. Rotation

Fra den siddende stilling drejer du langsomt overkroppen til den ene side, indtil du mærker at det strækker i ryggen og generelt i overkroppen. Tag gerne fat på ydersiden af dit modsatte lår og kig over bagerste skulder. Hold stillingen i 3-5 sek før du drejer til modsat side. Gentag 3 gange til hver side.

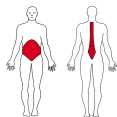
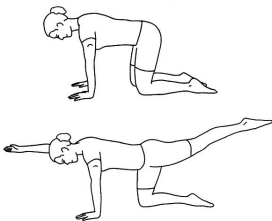
**Reps: 3**



### 4. Knæfirestående krum - svaj

Stå på alle fire - hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. På en indånding svajer du i ryggen og kigger op mod loftet. På udåndingen skyder du ryg og kigger på mod navlen. Gentag 5 gange i hver retning.

**Reps: 5**



### 5. Diagonalløft

Stå i knæfirestående. Hold ryggen lang og ret og nakken/hovedet i forlængelse af ryggen. Tænk på at trække navlen ind mod rygsøjlen for at spænde i maven. Med en indånding strækker du venstre ben og løfter højre arm op mod vandret. På udåndingen sænker du ben og arm tilbage i måtten. På næste indånding gentager du med modsatte arm og ben. Gentag 5 gange på hver side.

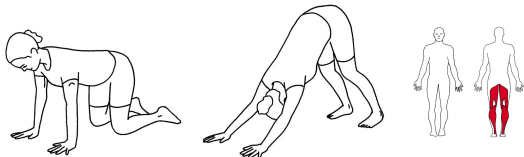
**Reps: 5**





### 6. Barnets stilling

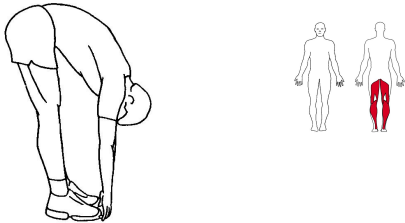
Sid på hælene og læn overkroppen frem over dine låre. Læg gerne panden mod måtten/gulvet. Placer armene ned langs siden eller frem foran dig. Fokus: bagdelen søger mod hælene. Fokuser på vejtrækningen. Slip spændingerne i kroppen, slap af i nakken. Bliv i stillingen så længe du har lyst.



### 7. Hundestræk (down dog)

Stå i knæfirestående og hold ryggen lang. Sæt nu tæerne i måtten, løft knæene op fra måtten og stræk knæene så godt som muligt. Løft bagdelen op mod loftet og forsøg samtidig at få hælene så tæt på gulvet som muligt. Træk vejret dybt og roligt gennem næsen mens du står i stillingen i mellem 20 og 60 sekunder, før du roligt kommer ned på alle fire igen.

**Reps: 3**



### 8. Foroverbøjning

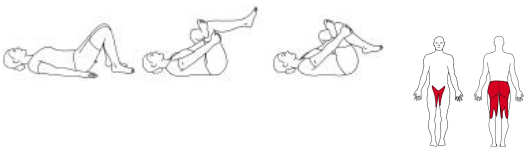
Stå med helt strakte ben. Bøj dig fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benene. Forsøg at lade overkroppen hænge slapt ned mod gulvet i ca. 30 sek.



### 9. Siddende fremoverbøjning

Stræk for bagsiden af benene: Sid på gulvet med samlede strakte ben. Tæerne peger opad. Ræk nu overkroppen fremover dine ben så langt du kan. Grib fat om dine ben eller dine tæer. Tænk på at forlænge rygsøjlen og lad maven søge ned mod lårene. Benene er samlet og tæerne peger opad. Slap af i nakken. Hold stillingen i mindst 30 sek.

**Varighed: 30 sek.**



### 10. Rygliggende lotusfrø

Stræk for balderne: Lig på ryggen og placer fodsålerne i måtten. Løft venstre ben op og placer ydersiden af venstre ankel på forsiden af højre knæ/lår. Venstre knæ føres let væk fra kroppen. Løft så højre fod op fra måtten og fold hænderne på bagsiden af højre låre. Hold armene strakt og skuldrene sænket. Lig i minimum et minut før du bevæger dig langsomt ud af stillingen og gentag derefter til den anden side.

**Varighed: 1 min 0 sek.**

