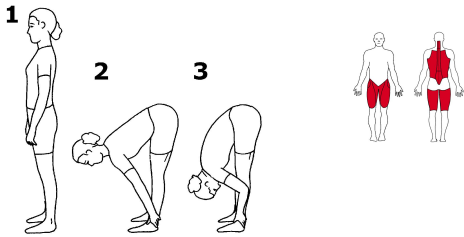


1. Bjergets stilling

Stå med let spredte ben og fødderne godt placeret i måtten. Armene ned langs siden eller hænderne samlet foran hjertet. Tag 3 dybe indåndinger og udåndinger her.

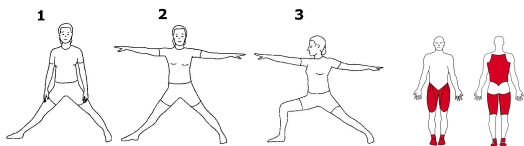
Reps: 3



2. Solhilsner

På en indånding fører du armene op over hovedet. På en udånding fold overkroppen forover og armene ned mod gulvet i en foroverbøjning. På en indånding stræk ryggen og løft op til vandret. På en udånding giv slip i en foroverbøjning igen. På en indånding rul ryggen op mod stående - tag armene med op over hovedet. På en udånding før hænderne samlet ned foran hjertet. Gentag 3 gange.

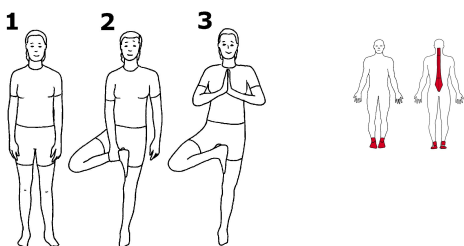
Reps: 3



3. Flow med krigerstillinger

Udgangsposition: Stå på gulvet med en benslængde afstand mellem fødderne. Højre tær peger 90 grader mod højre og venstre tær lige frem. Bøj ned i det venstre ben og placer armene lodret op over hovedet og ind til ørene i Kriger 1. Kig lige frem. Åbn herfra til Kriger 2: armen ned til vandret og hofterne åbner op til siden. Kig lige frem. Herfra til Omvendt Kriger: stræk det forreste ben, ræk forreste arm opad og bagud, mens bagerste arm rækker ned mod baglåret. Gentag det hele til modsatte side.

Reps: 2



4. Balance: træet

Udgangsposition: Stå på gulvet med benene samlet.
Variation 1: placer den ene hæl på modsatte ankel. Lad knæet pege ud til siden. Saml hænderne foran hjertet.
Variation 2: løft den ene fod og placer fodsålen på modsatte lægmuskel. Saml hænderne foran hjertet.
Variation 3: løft den ene fod og placer fodsålen på modsatte inderlår. Saml hænderne foran hjertet.
Hold balancen her.

