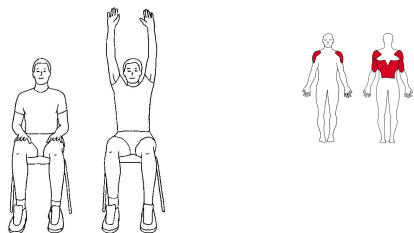


1. Siddende vejrtrækning

Sæt dig til rette på stolen. Placer den ene hånd på din mave og den anden på dit bryst. Luk dine øjne og vær bevidst om din vejrtrækning. Mærk vejrtrækningen i dine hænder når du trækker vejret ind og ud af brystkassen og maven. Tag 5 gode vejrtrækninger eller flere behov.

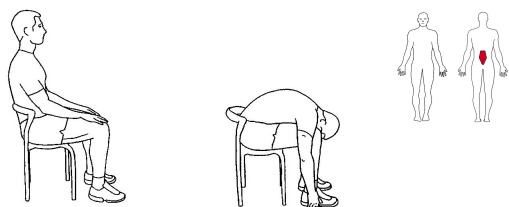
Reps: 5



2. Solhilsen

På en indånding strækker du armene op over hovedet. På en udånding samler hænderne og før dem med ned foran hjertet samtidig med at du rækker overkroppen frem i en foroverbøjning.

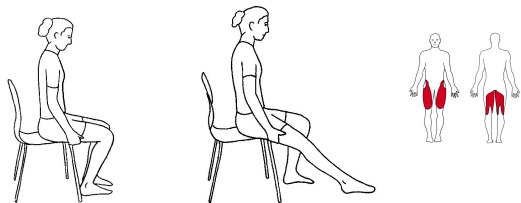
Reps: 3



3. Solhilsen (fortsat)

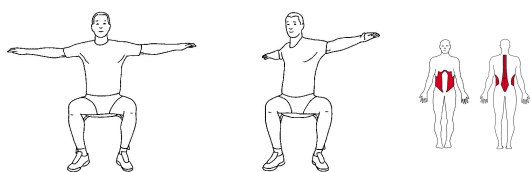
Fra foroverbøjningen retter du ryggen og kigger frem på en indånding. På en udånding giver slip i overkroppen og falder sammen i en foroverbøjning igen. Rul langsom ryggen tilbage op mod siddende. På en indånding før armene op over hovedet og samler hænderne. På en udånding før hænderne ned foran hjertet. Gentag hele solhilsnen 3 gange i alt.

Reps: 3



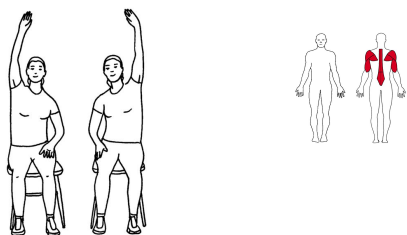
4. Kriger 1

Sid på kanten af stolen og stræk det ene ben frem foran dig. Lad det andet ben forblive bøjet. Ræk armene op over hovedet og kig lige frem. Hold stillingen i 3-5 sekunder. Gentag på modsatte side.



5. Kriger 2

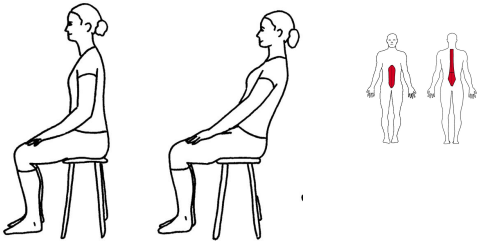
Sid på kanten af stolen og stræk det ene ben frem foran dig. Lad det andet ben forblive bøjet. Roter overkroppen og placer armene i vandret så den ene arm er fremme og den anden bag ved kroppen. Hold blikket rettet fremad. Hold stillingen i 3-5 sekunder. Gentag på modsatte side.



6. Omvendt kriger

Sid på kanten af stolen og stræk det ene ben frem foran dig. Lad det andet ben forblive bøjet. Stræk samme arm som det strakte ben op mod loftet og læn dig opad og let bagud. Kig mod loftet hvis du kan. Støt den modsatte arm på stolen. Hold stillingen i 3-5 sekunder og gentag på modsatte side.

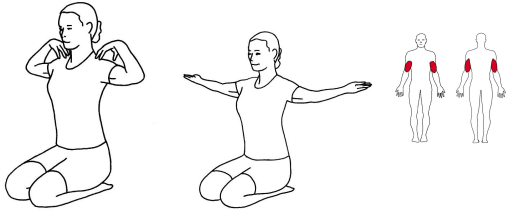




7. Mavebøjning

Sid helt yderst på din stol. Læn nu langsomt overkroppen tilbage mod ryglænet med skuldrene først. Når du kan mærke at du bruger dine mavemuskler til at holde stillingen bliver du der i 3-5 sekunder. Kom herefter tilbage til udgangsstillingen og gentag 3-5 gange mere.

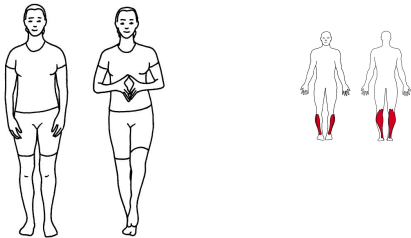
Reps: 3



8. Åbne bryst

Saml håndfladerne og placer dem foran hjertet. På en indånding åbn armene op ud til siden og åbn brystkassen (træk skuldrene tilbage). På en udånding ved tilbage til hænderne foran brystet. Gentag 5 gangen med fokus på vejtrækningen.

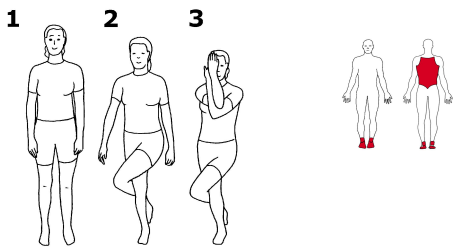
Reps: 5



9. Namaste pres

Bliv i siddende. Placer hænderne foran hjertet med håndfladerne samlet. Tag en god indånding her, mens du på udåndingen presser dine håndflader så hårdt sammen som du kan. Hold den på hele udåndingen. Slap af og gentag 3-5 gange, hvor du bruger vejtrækningen.

Reps: 3



10. Ørnen

Bliv i siddende. Kryds dine albuer ind over hinanden og bøj albuerne så dine underarme er lodrette. Pres håndfladerne mod hinanden og se om du kan få fat. Alternativt kan krydse albuerne og i stedet række hænderne om mod dine skulderblade. Få fat så langt omme på skuldrene som muligt. Hold stillingen i 3-5 sekunder og gentag til modsatte side, hvor du krydser albuerne modsat fra en start.

