

YOGA HEMMA

Videos:
yoganovisen.se/enkelt



SKÖNT FÖR RYGGEN

Ryggsträck med skruv

Fläta samman händerna och låt pekfingerarna peka uppåt. Andas in och sträck upp händerna ovanför huvudet. Pekfingerarnas position hjälper dig att sträcka upp i rygg och överkropp.

Slappna av i axlarna.

Prova att skruva lätt på ryggen som en korkskruv där fingrarna jobbar sig uppåt.

Efter en stund cirkla ner armarna igen och rulla bak axlarna några varv.



SIDOVRIDNINGAR



Lägg fingertopparna på axlarna och låt armbågarna peka ut åt sidan. Andas in och vrid överkroppen åt höger. Håll kvar en liten stund och håll andan. Andas ut medan du vrid överkroppen åt vänster. Håll andan och stanna kvar. Upprepa några gånger åt varje sida.

Andas in och låt armbågen peka ner mot golvet och den andra upp mot taket. Håll andan. Andas ut och låt armbågen vrida upp mot taket och den andra ner mot golvet. Upprepa några gånger.

Avsluta med att skaka loss och rulla axlarna bakåt.