

ÅTERHÄMTNING & UTSTRÄCK



Barnets Position



är en skönt återhämtande och återställande position.

Placera händerna långt framför dig. Låt knäna peka ut åt sidorna mot kanten av mattan så att du får gott om plats för överkroppen att dra sig tillbaka med rumpan ner mot fötterna.

Slappna av i axlar, nacke och andas med långsamma, djupa andetag.



Efter en stund, ställ dig i fyrfota.

Sträck bak den ena foten med alla tårna i mattan.

**Upprepa
flera
gångar:**



trampa långt bak med foten



rolla fram över tårna

**Stanna &
lyft upp:**



Lyft upp ditt knä med foten upp mot taket. Håll kvar i flera andetag. Återvänd till Barnets Position. Upprepa på andra sidan.

Video: yoganovisen.se/enkelt