

# STRAMAR DET? ANVÄND BLOCK!



YOGANOVISEN

## Fjärilen med block

Fjärilens position är en skönt avslappnande position som både stretchar lårets insida och dina ljumskar. Benens tyngd kan göra att det stramar och känns obehagligt, här kan ett Yogablock eller en bok göra underverk!



Lägg dig på rygg. För samman fötterna och låt dina knän falla ut åt sidorna. För den som inte känner något obehag, lägg händerna på låren och rör låren sakta upp och ner en stund. Stramar det mycket, ta två block och placera dem under varsitt lår.



Vrid på blocket för att hitta den höjd som passar dig bäst. För in blocket under låren. Lägg händerna avslappnat på låren, magen eller utmed kroppen. Ligg kvar en stund och låt kroppen fördjupa positionen.



Blocket kan även användas vid Savasana, som stöd under dina knän.  
Ha en skön Yogastund!

**Fler övningar: [yoganovisen.se/enkelt](http://yoganovisen.se/enkelt)**