

Yogapass Bli på gott morgonhumör

1. Ligg på rygg, sätt armbågarna i golvet vid sidan av kroppen, andas in och flexa händer och fötter mot dig, andas in och flexa händer och fötter ifrån dig. 1-3 minuter.
2. Ligg på rygg, sätt dina hälar så nära ändan som möjligt, fläta samman dina fingrar och lägg händerna under nacken. Andas in med knäna pekande uppåt, andas ut och medan du håller ihop knän och fötter faller du benen åt ena hållet, andas in i mitten igen, andas ut och fäll benen åt andra hållet. Skulderbladen är i golvet under hela övningen. 1-3 minuter.
3. Ligg på rygg, sträck ut ena benet, dra upp andra knäet mot bröstet, håll om knäet och andas in, andas ut och sträck benet *rakt ut*, andas in och tryck ner benet mot bröstet igen och håll om knäet, andas ut och sträck benet *rakt upp*. 1- 3 minuter. Byt ben. 1-3 minuter.
4. *Katt och ko*: stå på alla fyra, andas in, svanka med ryggen, pressa fram bröstet, titta upp i taket, andas ut, skjut upp ryggen som en katt, titta in mot naveln. 1-3 minuter.
5. *Kobran*: ligg på mage, håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna (eller så stannar du kvar på underarmarna), raka armar, upp med bröstet, hakan mot taket, stängda ögon med fokus i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen) och andas in, andas ut och kom ner igen. 1-3 minuter.
6. *Babypose*: sitt på dina hälar, lägg pannan i golvet (sära lite på låren så får du bättre plats för bröst och mage), lägg armarna framför dig med handflatorna neråt. Långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
7. *Roddbåten*: sitt med utsträckta ben, knyt händerna och håll dem i brösthöjd, andas in och luta dig långt fram med raka armar, andas ut, dra bak händerna som när du rör en båt och luta dig långt bak, spänn magen. 1-3 minuter.
8. Sitt i lätt meditationsställning (easy pose), knyt händerna och håll dem i axelhöjd, andas in och sträck armarna uppåt och spreta med fingrarna, andas ut och knyt händerna ner till axelhöjd igen. 1-3 minuter.

Detta yogapass mjukar upp, stärker och gör dig mer flexibel i höfter, rygg, skuldror och axlar. Le gärna med hela ansiktet när du gör övningarna och vilar där emellan – så blir du på extra gott humör ☺.