

Yogapass För mer kraft i din vardag

1. Jogga/gå på stället, gärna med stängda ögon, i 1-5 minuter.
2. *Knäestående höftstretching*: sätt höger knä i golvet, kliv fram med vänster fot, rak rygg, höger hand håller om vänster knä, vänster arm går bakom ryggen. Långa, djupa andetag i 1 minut, byt sedan sida.
3. *Triangeln och kobran*: ställ dig i triangeln (börja på alla fyra, tryck ifrån med handflator och tår och kom upp i en triangel, så raka ben, armar och rygg som möjligt, huvudet hänger mellan armarna) och ta 2 långa, djupa andetag. Kom sedan ner i kobran ((ligg på mage, håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna (eller stanna kvar på underarmarna), raka armar, upp med bröstet, hakan mot taket, stängda ögon med fokus i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen)) och ta 2 långa, djupa andetag. Fortsätt så, triangeln 2 andetag, kobran 2 andetag, i 1-3 minuter.
4. *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.
5. Sätt höger hand och höger knä i mattan, sträck vänster arm upp mot taket med handflatan framåt och vänster ben ut mot sidan och ta 2 långa, djupa andetag. Byt sida och ta 2 långa, djupa andetag. Fortsätt så i 1-3 minuter.
6. Ligg på rygg, armarna vilar avslappnat bredvid kroppen, vänster ben är rakt medan det högra är böjt (som ett upp-och-nervänt V) med foten i golvet. Andas in och lyft vänster fot upp mot taket, andas ut och lägg ner benet igen. Andas in och lyft vänster ben och hela kroppen upp mot taket (skuldror och nacke ligger kvar i golvet), andas ut och lägg ner igen. Fortsätt så, vänster ben hela tiden, i 1-3 minuter.
7. Stå upp, höftbrett mellan fötterna, andas in och lyft armarna uppåt i ett U med handflatorna vända mot varandra, andas ut med kraft genom näsan och lägg händerna på låren. Fortsätt så i 1-3 minuter.

Detta yogapass stärker dina andningsorgan och ditt nervsystem. Med starkare lungor kan du dra djupare, energirikare andetag och med starkare nervsystem blir du fysiskt och psykiskt mer uthållig.