

Ett skönt yogapass med övningar som mjukar upp och stärker höfter, rygg och axlar

- 1. Fjärilen:** Sittande position. Sätt ihop dina fotsulor och dra hälarna så nära underlivet som möjligt. Håll om fötterna, rak rygg och nacke. Andas långa, djupa andetag samtidigt som du vippar upp och ner med knäna. 1-3 minuter. Vila.
- 2. Framåtböj:** Sitt med utsträckta, särade ben. Kroka ihop tummarna och sträck armarna ovanför huvudet. Andas ut och sjunk ner över ena benet, andas in och gå upp i mitten, andas ut och sjunk ner över andra benet. Fortsätt så 1-3 minuter. Vila.
- 3. Höftrotation:** Stå på alla fyra. Släpp ner huvudet. Andas in och rotera med höften åt sidan och bak (sjunk ner mot dina hälar), andas ut och rotera med höften åt sidan och fram. Så stora rotationer du kan. Fortsätt så i 1-3minuter och byt sedan håll. Vila.
- 4. Höft- och huvudvrid:** Stå på alla fyra. Andas in och vrid huvud och höft åt vänster, andas ut och vrid huvud och höft åt höger. 1-3 minuter. Vila.
- 5. Ben- och huvudlyft:** Stå på alla fyra. Andas in, lyft huvudet och titta upp i taket samtidigt som du sträcker ut och lyfter upp vänster ben. Andas ut och låt huvud och vänster knä mötas under kroppen. Fortsätt så i 1-2 minuter och byt sedan ben. Vila.
- 6. Sidoböj:** Sitt i easy pose (skräddarställning). Lägg händerna på axlarna, tummarna bak och de andra fingrarna fram. Andas in och böj överkroppen åt vänster så långt du kan komma utan att tappa kontakt mellan ända och underlag. Andas ut och böj överkroppen åt höger så långt du kan komma utan att tappa kontakt mellan ända och underlag. Fortsätt så i 1-3 minuter. Vila.
- 7. Axelrullningar:** Sitt i easy pose. Lägg händerna på axlarna, tummarna bak och de andra fingrarna fram. Andas in och rotera underifrån och framåt med armbågarna, andas ut när armbågarna är upp mot taket och rotera bak. 1-2 minuter och byt sedan håll. Vila.