

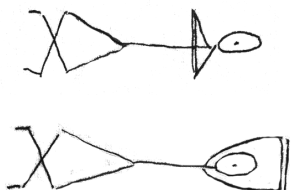
## LIGGENDE MINDFUL YOGA PAUSE

Beregnet til ca. 20 minutter - forleng gjerne Shavasana. Husk pauser mellom stillingene hvor du vender oppmerksomheten tilbake til opplevelsen av kroppen fra innsiden.



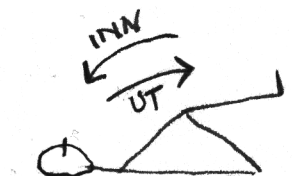
### KONSTRUKTIV HVILE

Lukk øynene eller mykne øyenlokkene og bruk de første minuttene til å lande og vende oppmerksomheten innover. Merk kontakten mellom kroppen og underlaget + pusten i kroppen. Ca. 3 min.



### SUPTA SUKHASANA VARIASJONER

Kryss bena ved midten av leggene og løft hendene opp mot taket - håndflatene mot hverandre. Senk skulderbladene mot gulvet mens du holder hver albu. Lag sirkler begge retninger før du fører armene mot gulvet bak hodet (så langt det er mulig). Skift krysset på bena og taket på albuene.



### DYNAMISK APANASANA

Hendene på toppen av knærne. Fingrene peker mot tærne og håndleddene mot ansiktet. Bruk magen for å trekke knærne nærmere på utpust og slipper dem bort fra overkroppen på innpust. ca. 10 ganger.



### DYNAMISK LIGGENDE UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

En fot i gulvet og det andre kneet mot brystet. Flett fingrene bak låret. Fleks ankelen, pust inn, strekk foten mot taket. Point tærne, pust ut og bøy kneet mot brystet. Ca. 5 ganger. Hold foten oppe på siste runde i ca. 5 pust mens du beveger ankelen. Skift side.



### DYNAMISK SUPTA SUCIRANDHRASANA VARIASJON - VINDUSVISKEREN

Armene ut til siden og føttene ut til mattekanten med fotsålene i gulvet. Beveg knærne fra side til side. Bestem tempoet og pusten selv. Beveg også hodet fra side til side - motsatt regning av knærne.

