

STÅENDE 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.



TADASANA - FJELLET

Start stående med føttene hoftebreddes avstand, øynene lukket eller øyenlokkene senket for å vende oppmerksomheten innover. Vend oppmerksomheten på kontakten mellom gulvet og føttene - kjenn pusten i kroppen.



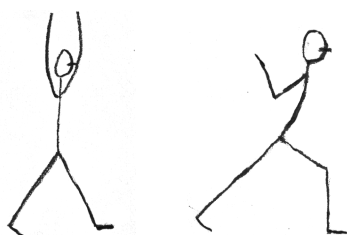
DYNAMISK TADASANA - DYNAMISK FJELLVARIASJON

Pust inn mens du kommer opp på tærne og flyt armene opp mot taket. Pust ut mens du senker armer og heler - synkroniser bevegelsene. 5-8 ganger.



DYNAMISK STÅENDE ROTASJON (QiGong)

Stå i fjellet. Start med å sving overkroppen fra side til side med avslappede armer. Etter ca. 5 runder ta du også med føttene - helene løfter seg fra gulvet på venstre fot om du svinger til høyre og motsatt. La blikket lede bevegelsen.



DYNAMISK VIRABHADRASANA 1 - MED BRYSTÅPNER

Start med begge bena rette og armene løftet opp mot taket. Pust inn og bøy det fremste kneet mens du senker armene ned i kaktus. Pust ut mens du løfter armene opp igjen og strekker ut det fremste kneet igjen. Repeter ca. 5 ganger på hver side.



DYNAMISK PRASARITA PADOTTANASANA

Håndflatene mot korsryggen. Bøy deg framover med rak rygg på utpust og kom tilbake opp på innpust. Stryk utsiden av hofter, lår og legger (avhengig av hvor langt du bøyer deg). Etter ca. 3 repetisjoner kan du bli i fremoverbøy noen pust før du kommer opp med rak rygg.

