

Sommarens skönaste utmaning

SKAPA EN NY VANA PÅ 40 DAGAR

1 & 2
Yoga för
höfter och
ländrygg

1. Mirakelböjen (sidan 74 i boken)

Position: Stå med fötterna på höftbredds avstånd.

Andning/rörelse: Andas in samtidigt som du lyfter armarna ovanför huvudet och böjer hela kroppen bakåt så mycket som känns behagligt. Armar och huvud är i linje med varandra. Andas ut och böj överkroppen framåt så att händerna kommer i riktning mot fötterna. Slappna av i nacken och låt huvudet hänga tungt. Om du känner av din ländrygg, så sträck och förläng ryggen lite extra när du andas in och lutar dig bakåt. Böj lätt på knäna när du andas ut och lutar dig framåt.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Sträcker ut hela ryggraden och öppnar fram- och baksida av kroppen. En perfekt rörelse att både börja och avsluta dagen med. Kan göra



2. Ryggflex (sidan 76 i boken)

Position: Sitt på stol eller i lätt meditationsställning på yogamatta. Vila händerna på låren om du sitter på stol, eller på främre underbenet ner mot foten om du sitter på matta.

Andning/rörelse: Andas in, lyft bröstkorgen snett uppåt, håll hakan lätt indragen, nacken sträckt och ansiktet rakt fram. Andas ut, krumma ryggen bakåt samtidigt som du behåller ansiktet rakt framåt. Andas i takt med rörelsen. Börja med små rörelser och gör dem successivt större när du känner att det är möjligt.

Tid: Tre till fem minuter.

Effekt: Ökar rörligheten och cirkulationen i länd- och bröstrygg.



3. Öppna bröstet – fördjupad andning (sidan 46 i boken)

Position: Sitt på stol eller i lätt meditationsställning på yogamatta. Sätt ihop handlatorna framför hjärtat.

Andning: Andas in och för samtidigt ut händerna i höjd med axlarna med handflatorna riktade framåt. Andas ut och för ihop handflatorna framför hjärtat. Fortsätt i snabbt tempo.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Ger ökad energi och släpper stress och spänningar i bröstet.

3 & 4
Yoga som
förebygger
stress



4. Stretcha din hjärna – gör dig fri från stress (sidan 49 i boken)

Position: Sitt på stol eller i lätt meditationsställning på yogamatta. Håll ryggen rak och nacken sträckt. Sträck armarna snett upp i 60 grader. Handflatorna riktade framåt. Spreta med fingrarna vilket skapar en spänning i händer och underarmar.

Andning: Andas in genom näsan och ut genom rundad mun. Långa djupa andetag.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Lugnar och balanserar, gör dig redo att möta utmaningar.



Övningarna är hämtade ur boken
Medicinsk yoga – en väg till bättre hälsa
av Ulrika Berglind.
© Ulrika Berglind och Yogakraft Förlag


YOGA
KÄLLAN
www.yogakallan.nu



Vinn!

Sommarens skönaste utmaning

40 DAGAR TILL NYTT LIV

Yoga en kvart om dagen med Yogakällan i 40 dagar och var med om utlottningen av ett gratis gongbad, ett fritt yogapass eller nya boken Medicinsk yoga – en väg till bättre hälsa. Antar du utmaningen vinner du förhoppningsvis högsta vinsten – lugn och harmoni.

På 40 dagar skapar du en ny vana. "Keep up and you will be kept up", säger vi inom yogan. Bestäm dig och håll ut när motståndet dyker upp. Observera dina tankar. Hör du en röst som säger att du inte har tid, orkar eller kan, så prova att gå emot tanken.

Anta Yogakällans utmaning att prova sommaryoga en kvart om dagen i 40 dagar bara för att se vad som händer. **Vi börjar på måndag den 14 juni klockan 6**, då träffas vi digitalt på Facebook. Inte vaken då? Ingen fara, filmen ligger kvar och du yogar din kvart när det passar dig under dagen.

Vi litar på dig.

Efter 40 dagar mejlar du oss på info@yogakallan.nu och är med i utlottningen, under tiden ses och hörs vi på Facebook.

www.yogakallan.nu



Varmt
välkommen!