

# Yoga med Anne Marie



## Fjällställningen

### Tränar hållningen/styrkan i hela kroppen

Stå med fötterna något isär. Ha lika mycket tyngd på hela foten och sära på tårna. Dra in naveln mot ryggraden och svanskotan ner mot golvet. Dra tillbaka axlarna och pressa bröstet framåt. Aktivera musklerna i benen och böj knäna lätt. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag.



## Trädet

### Tränar balansen, magmusklerna

Sätt det ena benet intill benet (låret när du har gjort övningen några gånger) och placera händerna mot varandra framför bröstet. Se till att höfterna är parallella. Dra in naveln mot ryggraden och svanskotan ner mot golvet. Dra tillbaka axlarna och pressa bröstet framåt. Aktivera musklerna i benen och böj knäna lätt. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag.



## Framåtböj

### Sträcker baksidan låren och ryggen

Ta fjällställningen som utgångspunkt och böj framåt. Böj gärna knäna för att få ner händerna i golvet. Slappna av i nacken och låt händer hänga mot golvet. Aktivera musklerna i benen och känn att det sträcker bra på baksidan låren. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag.



## Hunden

### Styrker och sträcker baksidan av kroppen, samt armarna

Gå gärna från framåtböj och flytta benen bakåt ett i taget tills du står som en pyramid med rumpen som den högsta punkten. Ha lika mycket tyngd på händerna och fötterna. Böj gärna knäna. Skjut upp rumpen mot taket och pressa bort axlarna från öronen. Skjut hälar ner mot golvet och sträck ut knäna så mycket du orkar. Slappna av i nacken och låt huvudet hänga mot golvet. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag.



### **Barnet**

#### **Slappnar av ryggen och axlarna, lugnar andningen och sinnet**

Lägg dig i vilopositionen barnet. Lägg ner händerna längs sidorna och låt axlarna falla utåt genom att du slappnar av mellan skulderbladen. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag.



### **Twist**

#### **Sträcker musklerna längs ryggraden, samt förser organen med nytt blod**

Sätt dig och sträck ut det ena benet framför dig och böjd det andra över. Ta armbågen på samma sida som det utsträckta benet och lägg det på utsidan av knäet på det ben som är böjt. Andas in och vrid över medan du andas ut. Andas långsamt, andas in och ut genom näsan. Håll positionen i fem andetag och upprepa med det andra benet.



### **Shavasana**

#### **Slappnar av kroppen och sinnet**

Blick stilla som det heter på svenska är övningen som vi alltid avslutar yogapasset med. Lägg dig på rygg med lite avstånd mellan benen och armarna en liten bit från kroppen. Koncentrera dig på att slappna av i hela kroppen från tårna upp till huvudet. Glöm inte musklerna i ansiktet! Håll positionen i 5 minuter innan du reser dig upp sakta med huvudet sist.