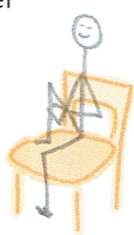
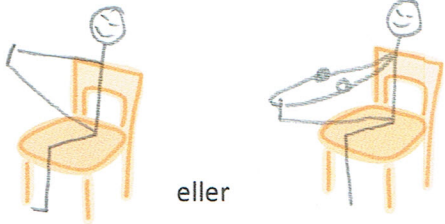
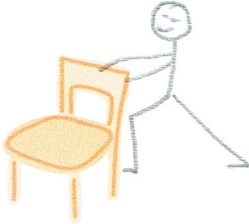
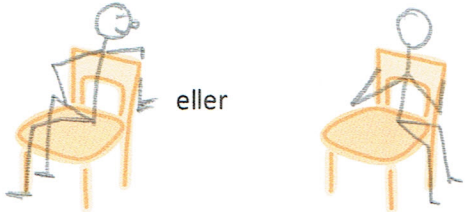
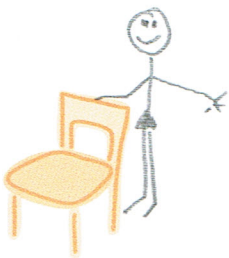
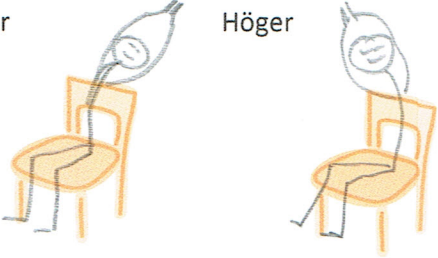
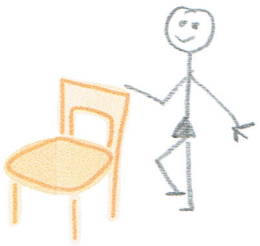
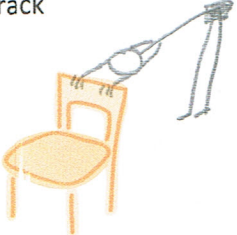


Sivarenda Yoga på stol



Här kommer ett förslag på några övningar. För ett kort program gör övningarna i fet text. Kom ihåg att känna efter emellan ställningarna.

1. Avslappning Död mans ställning På stol OBS! Även på slutet! 	2c. Knä mot bröst – börja med höger Håll 5 andetag på varje sida 
2. Uppvärmning 2a. Andas in  Andas ut  3 ggr	3. Bakåtböj  eller  håll 10 andetag
2b. Andas in o sträck (ko)  Andas ut böj fram (katt)  3ggr	4a. Framåtböj - Över benen eller mellan  Håll 10 andetag 

4b. Bensträck med eller utan bälte – börja med höger  eller Håll 10 andetag varje ben	7b. Krigare höger och vänster  Ca. 10 andetag
5. Rotation – börja med att vrida åt höger  eller Håll 10 andetag på varje sida	7c. Stå på tå och ev. släpp en hand i taget  Ca. 10 andetag
6. Sidosträck Vänster Höger  Håll min 5 andetag varje sida	7d. Stå på ett ben och ev. släpp en hand i taget  Ca 10 andetag
7. Bakom stol 7a. Rygg- och bensträck  Håll min 10 andetag	8. Ledmobilisering kombinera med andningen (sträck ut eller lyft på inandning, böj eller sänk på utandningen). Känn efter emellan! 8a. Böj och sträck på tårna 5x 8b. Böj och sträck på fotleden 5x 8c. Roterar fotleden 3x ett håll sedan 3x andra 8d. Böj och sträck knäleden 5x 8d. Roterar höfter 3x varje håll 8e. Böj och sträck fingrarna 5x 8f. Böj och sträck handlederna 5x 8g. Roterar handlederna 3x varje håll 8h. Böj och sträck armbågarna 5x 8i. Roterar axlarna 3x varje håll
Växelandning – förslag: in vänster 4sek, håll 8sek, ut höger 8sek, in höger 4sek, håll 8sek, ut vänster 8sek. Kör 5 runder och känn efter. Sen dags för avslappning....	