

RYGGYOGA - FEM ENKLA ÖVNINGAR

Här följer en serie enkla övningar som du kan göra, en i taget, eller tillsammans som ett pass. Arbeta mjukt och försiktigt. Det ska inte göra ont att träna yoga. Andas in genom näsan (tänk SAT) och ut genom näsan (tänk NAM), långa, lugna, djupa andetag. Behåll ögonen slutna genom hela passet. Lycka till!

1. ELDANDNING/NERVSTÄRKARE. Sitt rak i ryggen. Sträck raka armar upp 60 grader. Andas in och spänn samtidigt ut magen. Andas ut och dra aktivt in magen igen. Andas så snabbt du kan på detta sätt under 1 min. Ta ner armarna. Vila.

2. RYGGFLEX. Rak i ryggen sätter du dig en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna. Andas in och flexa ryggraden/bröstkorgen framåt, dra bak axlarna. Andas ut och flexa ryggraden bakåt, dra fram axlarna, håll huvudet rakt. 1-3 min. Vila.

3. RYGGVRIDNING. Sätt händerna på axlarna. Fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, dra vänster armbåge bakåt samtidigt som höger går framåt, vrid kroppen åt vänster. Andas ut och vrid samtidigt över åt höger. 1-3 min. Vila.

4. RYGGBÖJNING. Sätt upp händerna på samma sätt igen. Andas in och böj nu överkroppen och vänster armbåge ner mot golvet samtidigt som höger armbåge går upp mot taket. Andas ut och skifta, höger armbåge neråt, vänster upp mot taket. 1-3 min. Vila.

5. NACKRULLNING. Låt hakan sjunka ner mot bröstet och rulla sedan hakan via höger axel hela varvet runt, långsamt, mjukt och kontrollerat. **OBS! Får ej göra ont i nacken.** Ett varv tar 10 sek. Efter 10 varv byter du riktning, 10 varv tillbaka igen. Räta upp huvudet. Vila i 3-5 min. med slutna ögon.



