Pausyoga på 5 minuter!

Alla kan vi behöva en liten paus i vardagen när vi bara sträcker lite grann på kroppen, andas lite djupare och hämtar ny kraft.

Innan du börjar, öppna gärna fönstret och sitt en stund med slutna ögon. Andas några djupa andetag in och ut…

TEXT Hanna Larsson
FOTO Henrik Jern

1. Sittande halvmåne

Sitt på främre delen av stolen med bägge fötterna i golvet och ta ett djupt andetag. Samtidigt lyfter du bägge armarna upp över huvudet knäpper händerna och vänder handflatorna upp mot taket. Sträck upp allt vad du kan.

På utandningen böjer du armarna och överkroppen till höger. Andas in, kommer tillbaka till mitten och andas ut och böjer kroppen till vänster.

Fortsätt i takt med aningen från sida till sida ett par gånger. När du är klar andas du ut samtidigt som armarna kommer långsamt ner igen.

2. Axelrullning

Sitt med ryggen så rakt som möjligt, bägge fötterna i golvet. På inandning låter du axlarna komma bak och upp. På utandning fram och ner. Bara fortsätt några varv i takt med andningen. När du är klar byter du riktning.

3. Glädjens andetag

Nu är det dags att resa sig upp. Fötterna är höftbrett isär, axlarna lite tillbakadragna och ryggen någorlunda rak. Djupt andetag in och armarna kommer upp ovanför huvudet. Spänn baken och benen och luta dig lite bakåt.

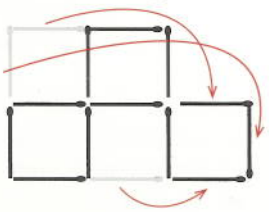
På utandningen tar du tag med händerna på motsatt axel och ger dig själv en kram. Hakan in mot bröstet och rak i ryggen. På inandning kommer händerna upp igen och

på utandning ger du dig själv en kram.

Tredje gången kommer armarna upp och bak en sista gång och denna gång när du andas ut tar du händerna mot varandra och fäller kroppen framåt med så rak rygg som möjligt. När du inte kommer längre ner slappnar du bara av i ryggen, axlarna och huvudet. Med böjda knän skakar du loss kroppen som om du vore en trasdocka.

Låt rörelsen komma från knäna. Skaka loss kroppen ordentligt och låt all trötthet komma ut. När du känner dig klar andas du in och rullar sakta upp kota för kota, hela vägen upp till stående.

Huvudet kommer sist på plats.

Källa: Maha Yoga & Ayurveda

Lösningsförslag till Utmaningen sid 3