



Enkelt yoga for hofter

Yoga er ikke først og fremst for atleter. Det finnes øvelser som passer for alle. Yogalærer Xavier Baron Bonarjee skal i denne og påfølgende to utgaver presentere noen øvelser som smører kroppsmaskineriet vårt og får det til å vare lenger.

TEKST: XAVIER BARON BONARJEE
FOTO: STURE NEPSTAD

Med litt anstrengelse kan vi holde hofteleddene inntakt slik at vi kan glede oss lenger over en sunn og aktiv kropp. Jeg håper du vil forsøke alle disse stillingene. Prøv deg litt fram. Hvis mulig bør du puste gjennom nesen. Få kontroll over pusten, og når du føler deg vel i stillingen konsentrerer du deg om den delen av kroppen du strekker. Hold posisjonen og pust dypt fra magen.

Ta en to minutters pause etter hver øvelse.

