

# Yoga

**Ny yogatime!** Lærer Xavier Baron Bonarjee veileder oss videre. Dette er annen av tre artikler om denne måten å holde kroppen myk og fin.

**1** Mye stress samles i nakke og skuldre og resulterer i dårlig kroppsholdning og dårlig pust. Vi begynner med en effektiv nakke og skulderstrekk.

Sett begge fotsålene flate i gulvet. Hold rundt ankler eller bukseben. Bøy hodet en vei og trekk i motsatt ben.

Bøy ryggraden fra korsryggen opp til hodet. Hold stillingen i 10 dype pust. Slapp av og gjenta på motsatt side.

**2** Denne klassiske yogastillingen er bra for ryggraden. Start med å ligge med haken ned mot en matte eller pledd. Pust inn mens du løfter hode, nakke og bryst. Slapp av i mageområdet. Kom ned mens du puster ut. Gjenta øvelsen fem ganger, kom opp og ned veldig langsomt, virvel for virvel.

**3** Denne stillingen er litt vanskeligere, men veldig enkel og effektiv med litt øvelse! Hold rundt ankene dine (du kan også gripe fatt i buksene dine om du ikke når ankene i begynnelsen). Slapp helt av og pust dypt fra magen. Pust inn mens du løfter hode, nakke og bryst; prøv å løfte



STURE NEPSTAD

knærne også! Pust ut mens du kommer ned. Strekk armene over hodet og bena bak. Gjenta øvelsen 3 ganger, hvil så 2-3 minutter.

**4** Denne intense øvelsen styrker ryggmuskulene og hjelper deg til en bedre holdning. Begynn liggende på ryggen med knærne bøyd og tærne mot veggen. Pust inn og gå føttene oppover veggen mens du løfter hofter og rygg. Kom langsomt ned mens du puster ut.

Etter litt tid vil du kanskje kunne holde posisjonen litt lengre. Pust dypt noen ganger før du kommer ned igjen.

**5** Vi avslutter ryggøvelsene med en avslappende vri. Forsikre deg om at knærne er inntil hverandre og helt ned i gulvet. Snu hodet motsatt vei. Slapp helt av, åpne håndflatene og la pusten flyte uanstrengt. Kanskje du vil spille litt rolig bakgrunnsmusikk mens du ligger i stillingen noen minutter. Gjenta på andre side.

