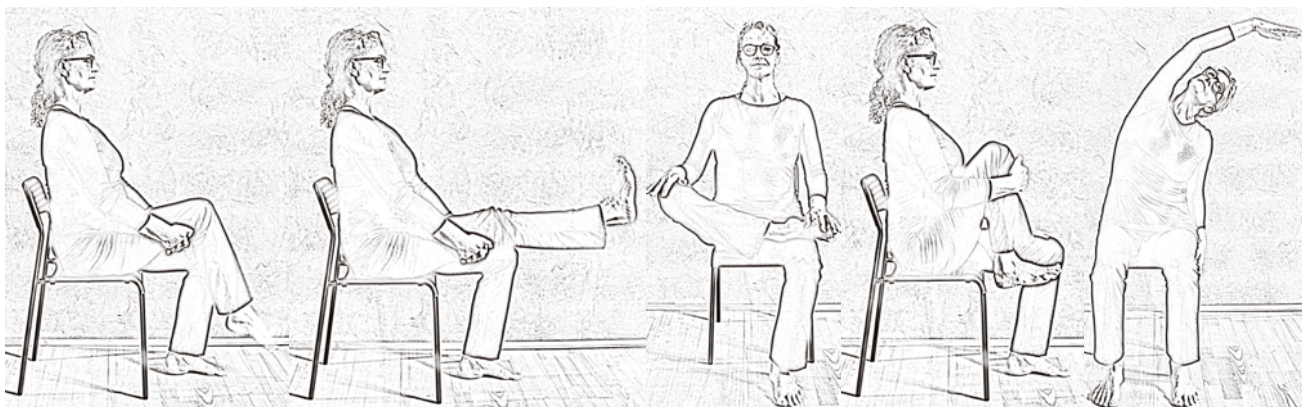


Stol på yoga

yoga-serie fra stol

v. Susanne Lifschitz





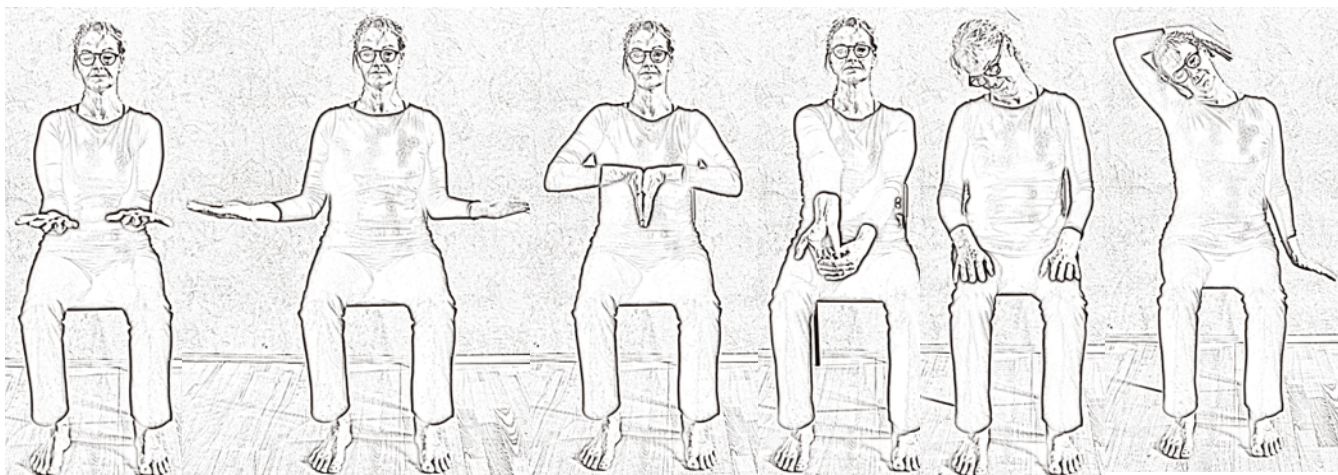
Flekse og Rotér fodled.
Spred og krum tæerne

Bøj og stræk ben

Placér fod på lår
- stem knæ ned
med hånden

Knæ til bryst og ud til
siden på udånding - ind
på indånd. U-bevægelse

Sidestræk - stød
med modsatte hånd
på stolesæde



Albuer i siden,
håndflader opad. Stræk
og krum skiftevis

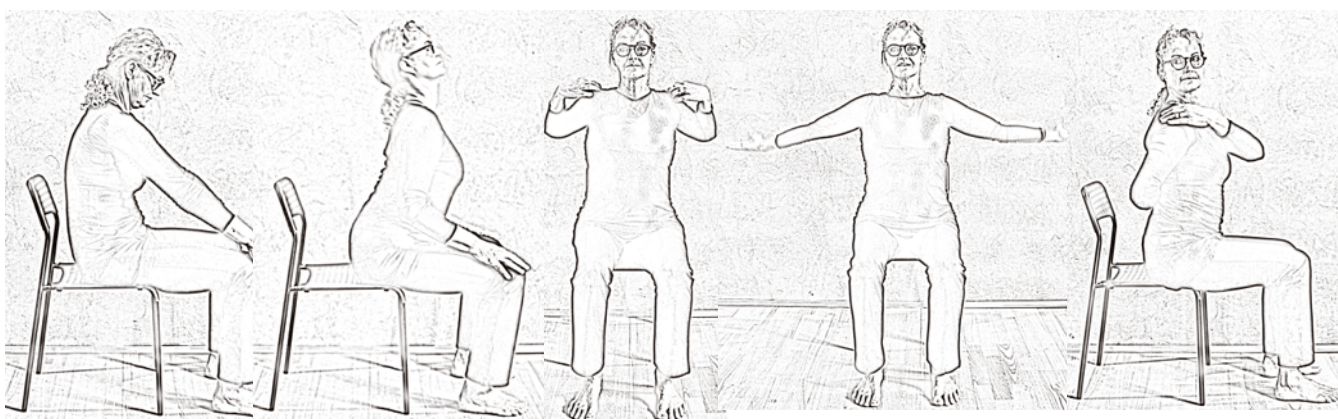
Før langsomt
armene ud til
siderne - bevar
kontakt albue-talje

Saml hænder foran
brystet og langsom
før dem frem og ned

Med strakt arm,
træk hånden
bagud. Hold

Rotér hoved
langsomt
begge veje

Øre mod skulder,
blid hjælp af hånd,
fleks modsatte
håndled



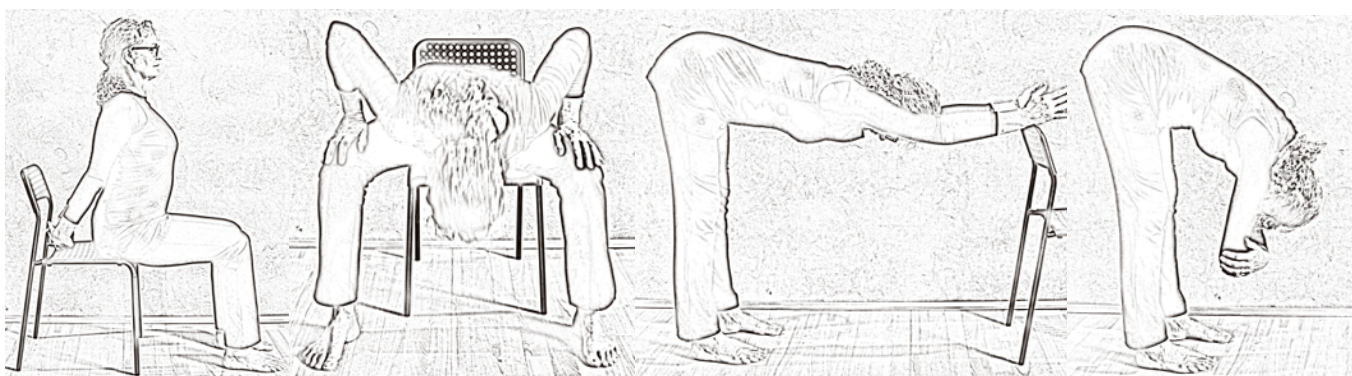
Krum ryggen nedefra
på udånding

Svaj ryggen nedefra på
indånding

Fingre på
skuldretoppe -
rotér begge veje

Arme parallel med
gulv, håndflader
op, træk bagud

Ene arm i lænden, anden
hånd på skulder, drej
langsom øvretorso og hoved



Flet fingre bag ryg, strakte
arme. Løft fra brystbenet

Hænder på knæ, lang lige ryg,
fæld forover fra hofteleddet.
Lad hoved hænge frit.

Støt med hænder på stoleryg. Ører ud for
albuerne, gør ryggen lang

Hold albuer med
hænderne. Slip i kroppen,
bøj evt. knæene lidt