

Tip

Brug en skridsikker yogamåtte til at lave øvelserne på.

2. Ånd ind, mens du fører armene op over hovedet, skubber bækkenet frem og ser op. Stræk armene, hold overarmene ud for ørerne, og lad håndfladerne vende fremad.



1. Stil dig med strakte ben, samlede fødder og tæerne pegende lige frem. Saml hænderne foran brystet med fingrene opad, så fingerspidserne er under hagen.



3. Ånd ud, idet du i en glidende bevægelse bøjer fremover fra hofterne, til fingerspidser eller håndflader rører måtten på ydersiden af fødderne. Stræk benene, giv efter i nakken, og pres panden let indad mod knæene. Kan du ikke stå med strakte ben, bøjer du bare knæene.



4. På en indånding fører du højre ben bagud, så knæ og underben hviler i måtten, og tæerne er strakt bagud. Maven er i kontakt med låret; bøj nakken og se op. Vær opmærksom på, at knæet er over ankel eller fod og ikke presses ud over tæerne.



5. Hold vejret, lad armene blive i samme stilling, og stræk venstre ben bagud. Fødderne er tæt ved hinanden, og du står på tæerne. Kroppen udgør en lang linje fra fod til nakke, og hovedet er i lige forlængelse af ryggen. Vær opmærksom på hverken at svaje i lænden eller at skyde hofterne opad.



6. Sænk kroppen ned på måtten på udåndingen. Bevar en let bøjning i hofterne, så tæer, knæ, mave og pande rører måtten. Arme og albuer er tæt til kroppen, og hoften er løftet.



Hilsen til solen

Solhilsen er en blid yogaserie, hvor du skal indpasse øvelserne efter dit åndedræt. Solhilsen giver energi og varmer hele kroppen op. Den består af 12 øvelser som udføres så sammenhængende som muligt. Hver stilling er en modstilling til den foregående og giver et nyt stræk. Solhilsen består af to runder – første runde er højre ben bagudrettet i stilling 4 og 9, i anden runde er det venstre ben. Lær først bevægelserne at kende, og når du er fortrolig med dem, kan du koordinere dem med dit åndedræt.