


12. På udåndingen fører du armene ned langs siden, retter op gennem kroppen og står med samlede fødder. Tag en dyb indånding, og gentag hilsen til solen, så du bruger venstre ben, hvor du brugte højre i første omgang.



11. Træk vejret ind, løft overkroppen, og løft de strakte arme frem og op over hovedet. Benene er strakte, og hofterne er skubbet frem. Hold armene strakte, overarmene er ud for ørerne, og håndfladerne vender fremad.




10. Ånd ud, og træk venstre fod frem mellem hænderne eller fingerspidserne. Stræk benene, så du bøjer overkroppen og har hovedet ud for knæene. Kan du ikke strække benene helt, lader du dem blot være bøjede.




*Solhilsen udført hver dag giver slank talje og smidige led.*



7. Træk vejret ind, mens du glider frem, svajer i ryggen og stemmer overkroppen op i strakte arme. Træk skulderbladene nedad, og se op. Arme og albuer forbliver tæt på kroppen.



9. Ånd ind, mens du fører højre fod frem mellem hænderne og lægger venstre knæ og underben i måtten. Maven hviler på låret, og du ser opad. Hold knæet over ankel eller fod, og vær opmærksom på ikke at presse det langt ud over tærne.



8. Ånd ud, idet du kommer op at stå i et omvendt V med strakte ben. Pres hælene så langt mod underlaget som muligt, og stræk armene, så hovedet er ud for overarmene.

*Tip*

Lav yogaøvelser udendørs, når vejret tillader det, det giver en ekstra dimension med smukke omgivelser.