

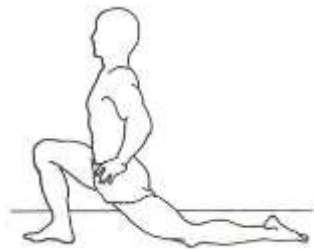
Supta Padangusthasana – Aftanlærirteygja



Lengd á lykkju eftir dagsformi. Hné eins beint og þú mögulega getur. Táberg eins og þú sért að ýta á pedala

á báðum fótum. Innanvert herðablað þeirrar hliðar sem togar þrýst í gólf. ATH teygjan á að koma í miðjan vöðvan (ekki upp við rass og ekki í hnésbót).

Psoas teygja framan á mjöðm



Settu handklæði eða teppi undir hné sem er í gólfi. Mjaðmir eru framar en hné á gólfi þannig lærleggur halli fram. Búkur er uppréttur (má styðja sig við gangstætt hné,

stól eða kubb eftir þörfum). Spenntu rassvöðva til að þrýsta mjöðmum fram.

Salabhasana – Engispretta



Hafðu teppi eða handklæði undir þér. Lyftu brjósti upp og settu olnboga í gólf örlítið fyrir

framan og utan axlir. Lófar í gólf og togaðu þig áfram, það opnar maga og lengir hryggsúlu. Haltu svo áfram að lyfta brjóstinu en færðu handleggi afturfyrir eins og sést á mynd.

Tadasana – Fjallið/standandi staða



Mikilvæg staða til að halda hryggsúlunni í góðri stöðu. Fætur undir mjöðmum, bringubein upp. Handleggir beint niður eins og togað sé í fingur. Hvirfill upp (og haka niður) eins og hengdur upp á þráð. 1-3 mínútur og anda rólega í gegnum nefið.

Virhabdrasana 1 - Stríðsmaður 1



Úr standandi stöðunni. Stigið aftur þannig að táberg aftari fótar sé í gólfi og aftari fótleggur réttur eins og hægt er. Hné fremri fótar er beint yfir ökkla og handleggir útréttir, vísa beint upp yfir öxlum. Forðumst að fetta bakið. Stefnum á

að fá fremri lærlegg láréttan, en förum ekki dýpra en svo að við getum haldið bók (hrygg og mjaðmagrind) í sviparði stöðu og í standandi stöðunni. Nokkrir andardrættir og skipta svo um hlið. 2-3 umferðir.

Arda Adho Mukha Svanasana - Hálfur hundur



Mjaðmabreidd milli fóta. Leggðu hendur á vegg aðeins fyrir neðan axlahæð. Slakaðu á öxlum og leyfðu höfði að síga. Ýttu rassi frá vegg til að fá lengingu í bak.

Uttanasana – frambeygja með bogin hlé



Beygja kemur frá mjaðmalið! Þegar þú hefur beygt þig fram liggja neðstu rifbein á lærum (þar eiga þau að vera!). Slakaðu á höfði og handleggjum. Réttu úr fótleggjum en rifbein eiga ekki að fara af lærum.

Ardha chandrasana – Hálf tungli



Byrja í stuttu framstigi, halla sér fram þar til höndin snertir kubb (eða gólfið). Lyfta aftari fótlegg og rétta úr honum, tær vísa til hliðar. Lausa

höndin á mjöðm og vinda upp á búkinn. Réttu úr handlegg. Réttu úr fótlegg. Halda í nokkra andardrætti og skipta um hlið. Opnar brjóst, teygir aftan á lærum, styrkir mjaðmir rass og bak. Bætir jafnvægi.

Ljósheimar - Jóga
Borgartúni 3
www.ljosheimar.is