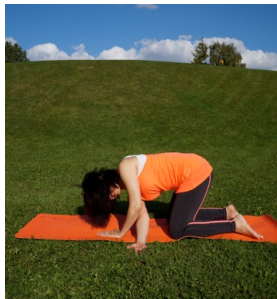


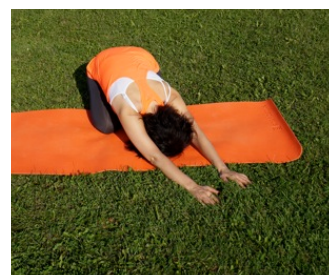
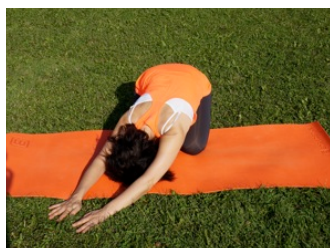
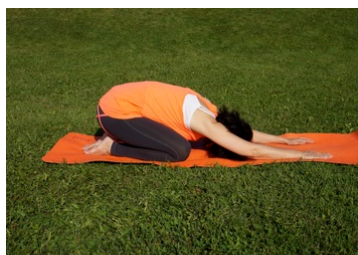
Böj knäna, sätt ner händerna och ta dig ner till alla 4

Sätt vänster hand mellan höger hand och knä och för in handen i "nålsögat". Rulla ner tills du kan vila vänster axel i underlaget. Lyssna neråt med vänster öra. Rikta andningen mot underkanten av vänster skulderblad. Stanna kvar i positionen under några andetag. Låt handen rulla ut så att ställ dig på alla 4 igen. Upprepa med höger hand i nålsögat.



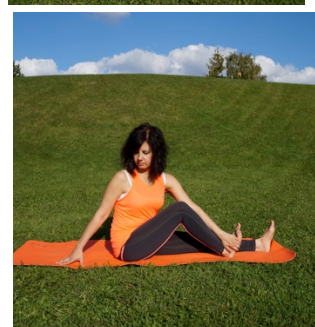
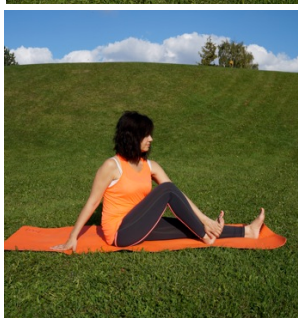
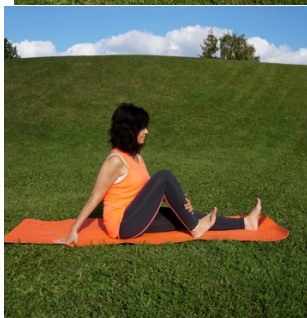
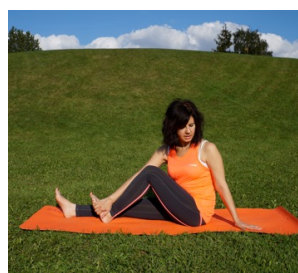
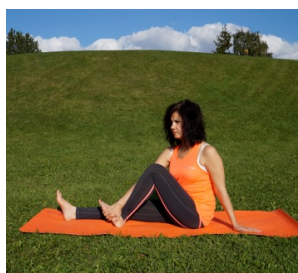
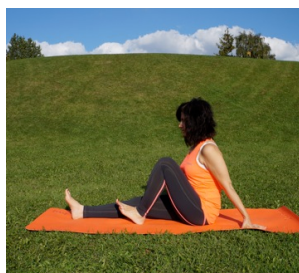
Sätt dig bak i Barnets position med utsträckta armar framåt

Låt armarna vandra åt vänster sida så att du ligger med armarna och ryggen lätt vinklade åt höger. Efter några andetag kan tryck ut vänster höft till vänster för att göra utsträckningen ännu längre. Upprepa på andra sidan.



Ta dig upp till sittande

Vänster ben rakt. Dra upp höger knä mot bröstet och sätt hälen i mattan. Ta tag i utsidan av höger fot och förläng ryggen och ta 2-3 mikrosteg framåt, slappna av i armen och låt vänster skulderparti sträckas ut. OBS: aktiv avslappning i armen och rak rygg. Efter ett tag kan du 1-2 mikrosteg till om du vill. Flexa foten sedan, ta bort handen, sätt ner höger ben och sitt rakt igen. Upprepa med höger arm och vänster fot.



Sätt vänster fot i mattan, höger ben rakt, sträck ut höger arm framåt och lyft över armen över vänster knä. Roter brösttryggen. Ta 3-5 andetag lyft tillbaka höger arm. Lägg ner vänster ben och upprepa sekvensen med höger fot i mattan och vänster arm över högerknä.

