

# Sommer ved Sundet

## GUIDE TIL YOGA I VANDKANTEN

### 1. Bjergets stilling

Start med at stå i Bjergets Stilling et minuts tid, oprejst med hoftebreddes afstand mellem fødderne, hænderne ned langs siden og ret ryg. Brystet frem.

### 2. Chair Pose

Herfra bøjer du godt i knæene, som skulle du sætte dig i en stol, og samler dine hænder over hovedet – Chair Pose. "Hæng" her mens du trækker vejret ind og ud fem gange.

### 3. Stræk

Stræk nu benene ud igen, og med de samlede hænder over hovedet, strækker dig skiftevis, 4-5 gange, så du får et godt stræk på både højre og venstre side.

### 4. Kriger 3

Bøj nu din overkrop frem, med armene strakt ud foran dig og løft nu skiftevis benene bagud i en Kriger 3. Her træner du balancen – prøv at lukke øjnene undervejs.

### 5. Cobra-stillingen

Læg dig nu på maven og hæv dig op på dine arme. Stræk også dine fødder fladt ud, og pas på ikke at overstrække; Velkommen i Cobra-stillingen!

### 6. Barnets stilling

Slut af i Barnets Stilling hvor du sætter dig på dine knæ, med knæene godt ud til siden, uden at presse for hårdt. Saml dine storetæer med overkroppen ned mellem benene. Læg din nu din pande mod gulvet og stræk armene ud foran dig.

Tip: Bliv her så længe det er behageligt – og lad solen varme din krop (hvis den er fremme).

