

# YOGAØVELSE

Broen



Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne fladt i gulvet.

Lad armene ligge langs siden.

Tryk fødderne ned og løft mave og numse op, så du bliver til en robotbro.

Knæene peger lige frem, og skuldrene bliver i gulvet.

Sænk kroppen roligt igen.

Lav 10-15 gentagelser i et roligt tempo.

Hold evt. et øjeblik pause imellem hver gentagelse.

# YOGAØVELSE

## Planke



Gå ned på alle fire.

Læg underarmene i gulvet lige under skuldrene, og stræk benene bagud ét ad gangen.

Gør kroppen helt lige fra hoved til hæle - som en hård metalplade.

Spænd i maven, så du ikke hænger ned, og løft ikke numsen op.

Kig ned i gulvet og tag rolige vejrtrækninger, mens du holder stillingen.

Prøv om du kan holde stillingen i 10-20 sekunder.

Derefter kan man øge gradvist, hvis børnene kan holde fokus i længere tid.

# YOGAØVELSE

Kobra



Læg dig på maven med samlede ben og strakte fødder.

Sæt hænderne i gulvet under skuldrene.

Hold albuerne tæt ind til kroppen, og løft hoved og bryst op.

Brug ryggen, og tryk let i hænderne. Kig frem.

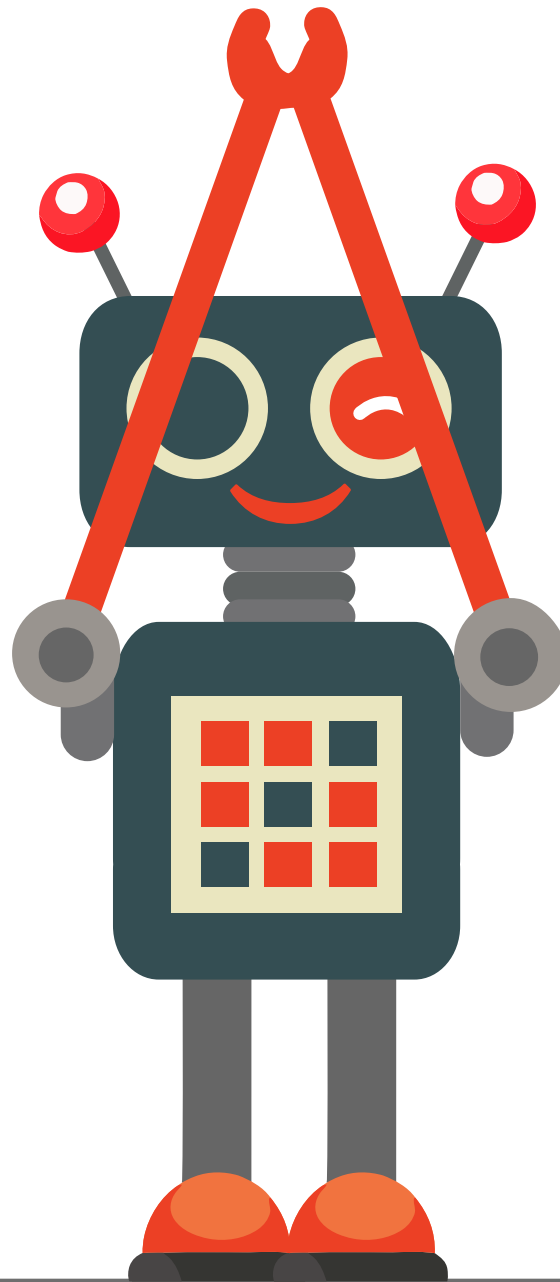
Hold løftet i ca. 10-15 sekunder.

Fokus skal være på at kigge frem og at trække vejret roligt.

Gentag 2-3 gange.

# YOGAØVELSE

## Raket



Stå med fødderne samlet.

Stræk armene højt op mod himlen.

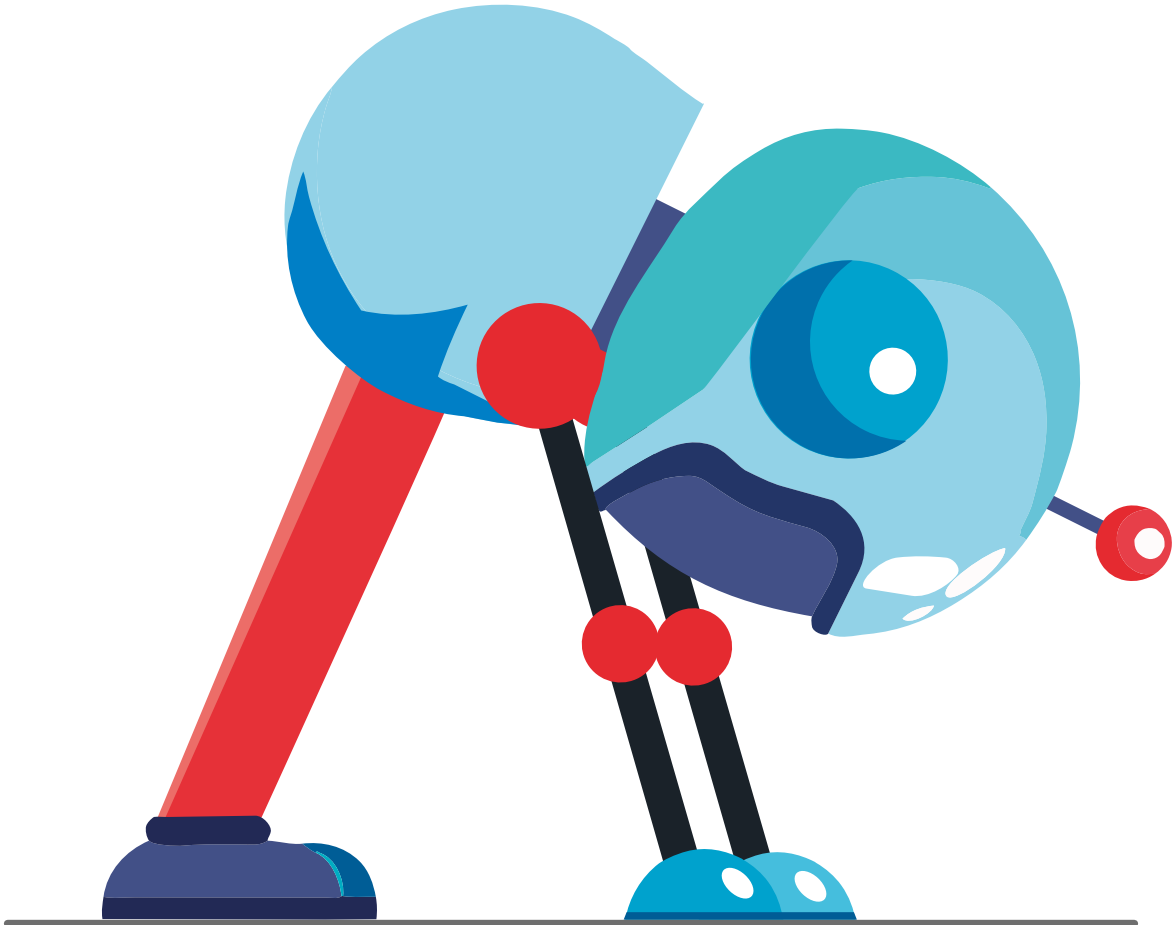
Stå på hele foden eller kom op på tæer, hvis du kan holde balancen.

Gør dig så lang som en raket, der er klar til at lette.

Tag en stor indånding og stræk dig en lille smule mere. Hold posituren i 5-10 sekunder af gangen. 3-5 gentagelser i et roligt tempo er passende.

# YOGAØVELSE

## Pyramide



Stå med fødderne lidt fra hinanden.

Stræk armene op, og bøj dig langsomt fremover.

Lad hoved og arme hænge afslappet ned mod gulvet.

Hold benene strakte, men uden at presse.

Forestil dig, at du folder dig sammen som en træ robot.

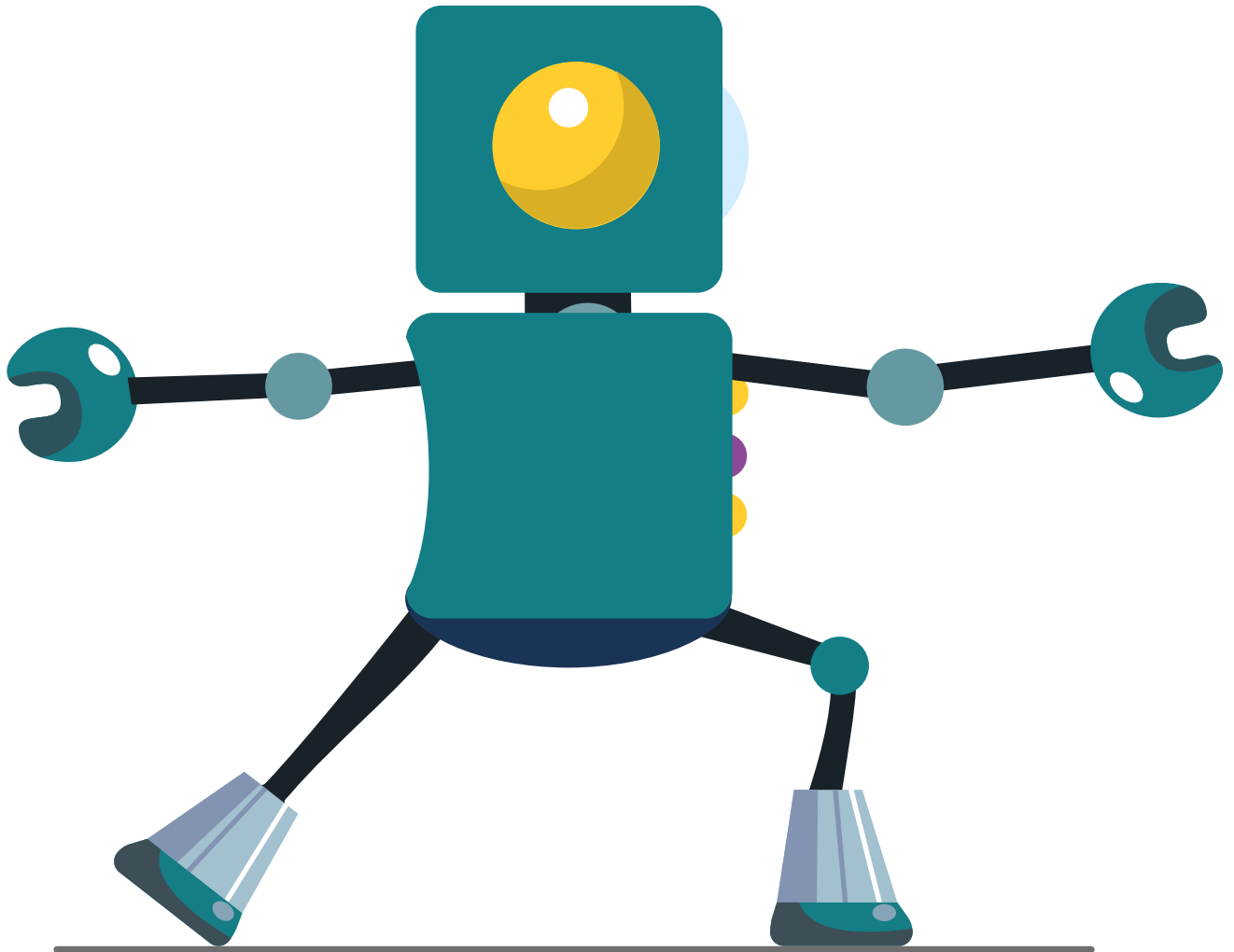
Hvis du kan nå jorden, mens benene er strakte, så gør det.

Prøv om du kan holde posituren 10-15 sekunder.

3-5 gentagelser i roligt tempo er passende.

# YOGAØVELSE

Kriger



Stå ret med hele kroppen og tag et stort skridt tilbage med det ene ben.

Bøj det forreste knæ, så det står over foden.

Stræk armene ud til siderne som to lange geararme.

Hold overkroppen rank og kig frem.

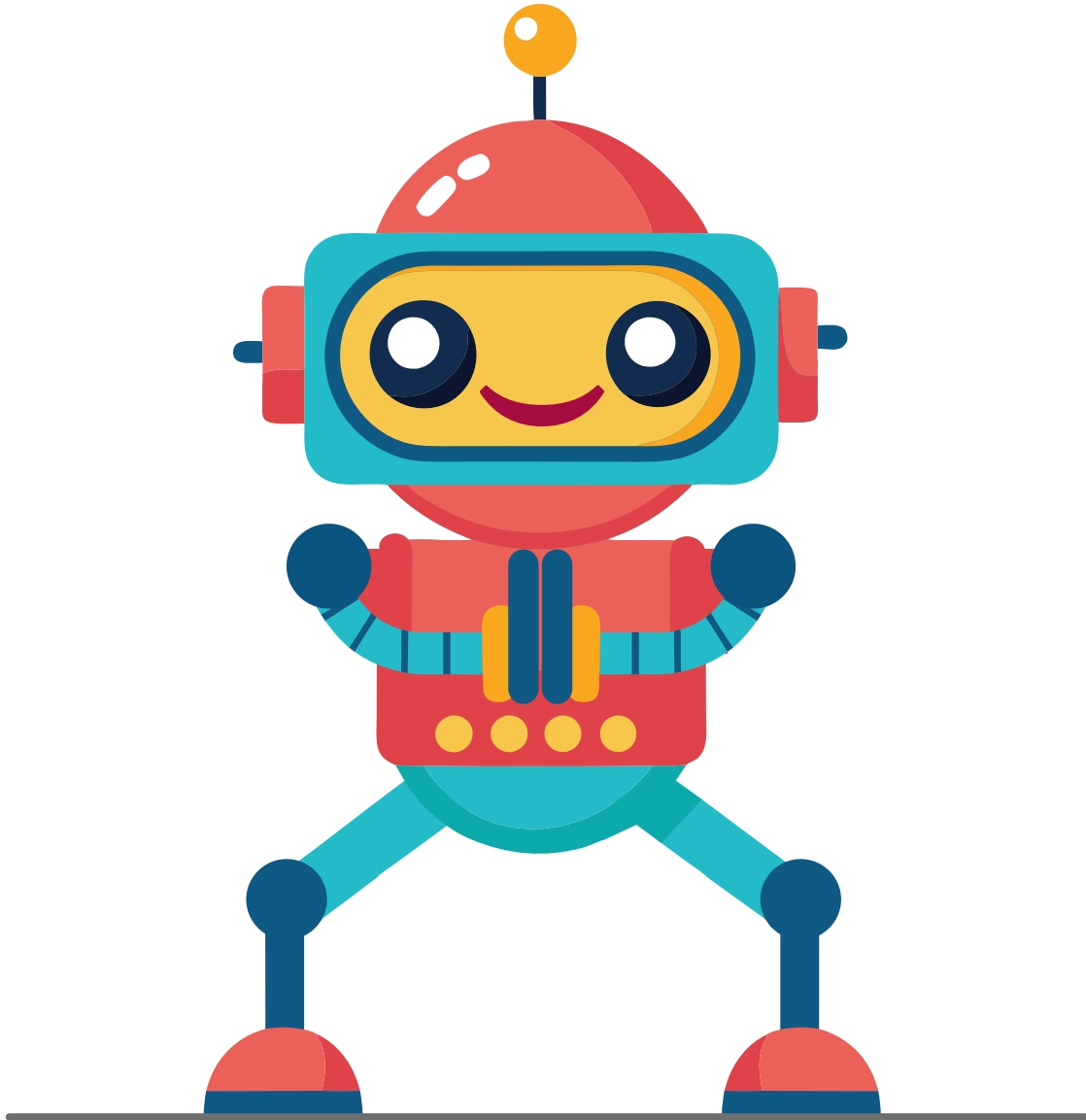
Stå stærkt og roligt, som en robot i sit power-gear.

Hold gerne posituren i 10-15 sekunder pr. gang.

Og lav gerne 2-3 gentagelser til hver side.

# YOGAØVELSE

Gudinde



Stå med benene bredt.

Bøj knæene lidt og peg dem ud til siden.

Hold ryggen ret og maven let spændt.

Lad håndfladerne mødes foran brystet, og kig frem.

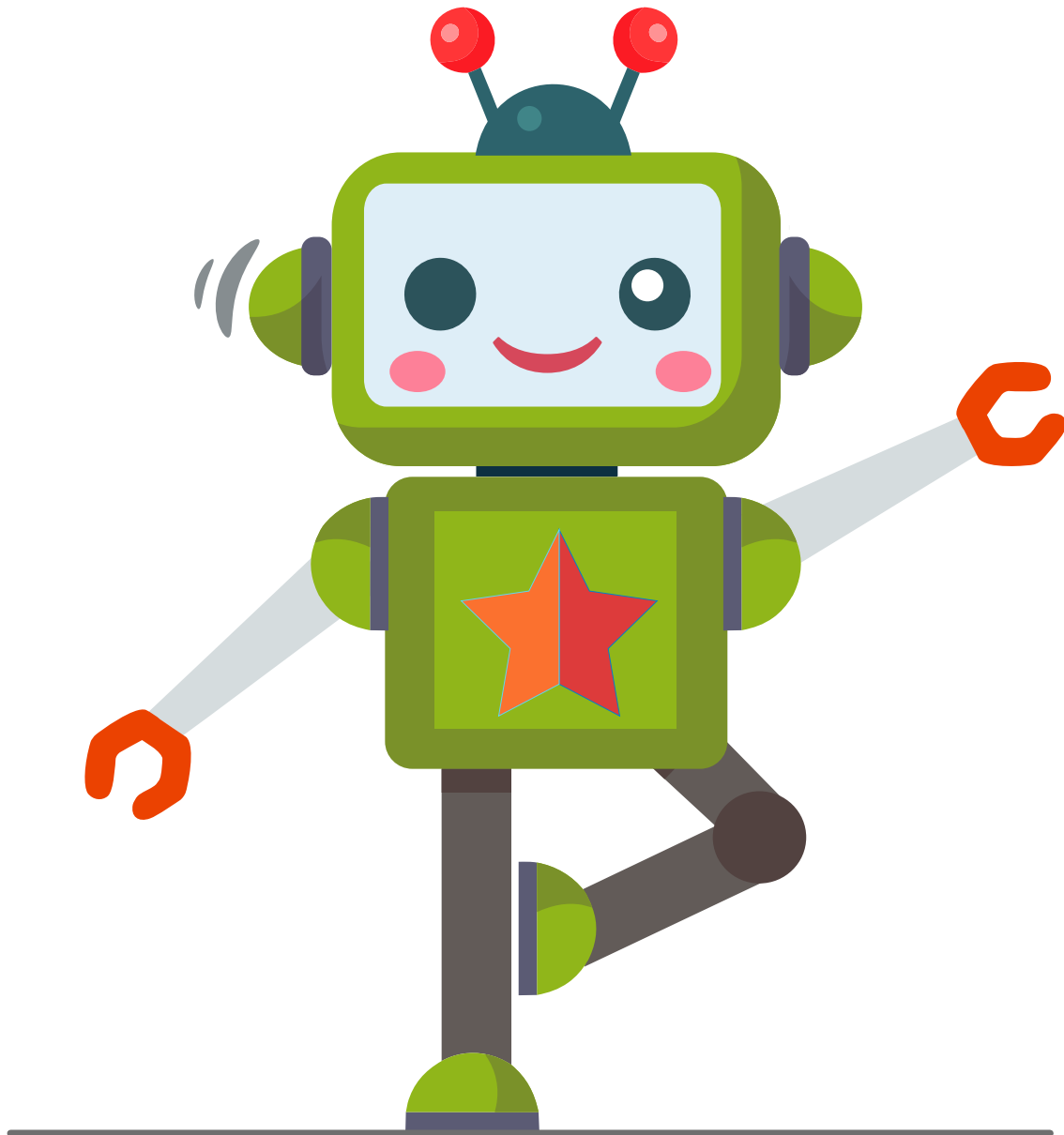
Bliv i stillingen og tag to-tre rolige åndedrag.

Hold gerne posituren i 10-15 sekunder.

Og lav gerne 3-5 gentagelser.

# YOGAØVELSE

Balance



Stå helt stille og find et punkt foran dig at kigge på.  
Løft det ene ben fra gulvet og lad foden støtte på det andet ben.  
Hold armene ud til siderne som robotarme.  
Stå så stille du kan – også selvom det wobler lidt.  
Når du er klar, skifter du til det andet ben.  
Hold gerne posituren i 10-15 sekunder pr. gang.  
Og lav gerne 2-3 gentagelser pr. ben.