

# Motion

**28 sider yoga:** Glæd dig til vores store sundheds-Puls på torsdag, hvor yoga, meditation og mindfulness har hovedrollen.

**1** Stå ret op med næsten samlede ben. Tag en dyb indånding. Ånd ud, samtidig med at du samler hænderne foran brystet.



## Send en hilsen til solen



**2** Ånd ind, samtidig med at du strækker armene så højt som muligt og skyder hoften helt frem.

**Guide:** Den grundlæggende træningssekvens inden for yoga er en hyldest til solen og får pulsen op. Find måtten frem og tag de 12 skridt i yogaens solhilsen.

JAKOB RUBIN  
jakob.rubin@jp.dk

Vil man sig selv det godt, kan 15 minutters morgengymnastik gøre underværker. Yogaens bedst kendte øvelse er den såkaldte solhilsen, oprindeligt kaldet Surya Namaskara, der består af 12 positioner, som laves i takt med åndedrættet.



**3** Ånd ud, samtidig med at du bøjer forover, lægger håndfladerne på hver side af dine fødder (helst med strakte ben, ellers bøj dem) og med ansigtet bøjet ind mod benene.



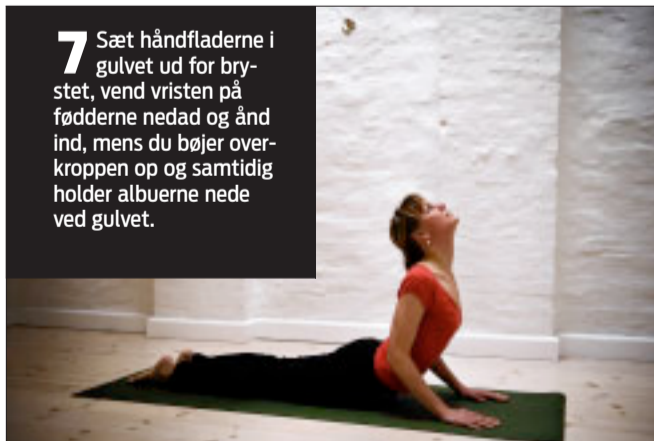
**4** Ånd ind, samtidig med at du strækker det højre ben så langt bagud som muligt, lægger knæet i gulvet og vender ansigtet fremad.



**5** Hold vejret, mens du strækker det andet ben bagud, står på tæerne med hele kroppen strakt i fuld arms højde.



**6** Ånd ud, mens du går ned med først knæene, så brystet og panden og til sidst hele kroppen i gulvet.



**7** Sæt håndfladerne i gulvet ud for brystet, vend vristen på fødderne nedad og ånd ind, mens du bøjer overkroppen op og samtidig holder albuerne nede ved gulvet.



**8** Ånd ud, mens du stiller dig i et omvendt V. Forsøg at presse hælene ned i gulvet.



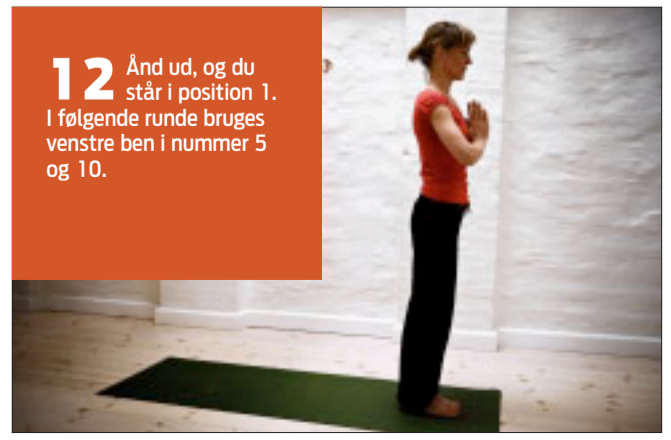
**9** Ånd ind, mens du svinger højre fod frem mellem dine hænder, lægger venstre knæ mod gulvet. Kig frem. Som nummer 5.



**10** Ånd ud, mens du stiller dig på benene, holder håndfladerne i gulvet og bøjer ansigtet ind mod benene. Som i nummer 4.



**11** Ånd ind, mens du svinger armenene ud foran dig og op i strakt stilling med hoften skudt frem. Som i nummer 3.



**12** Ånd ud, og du står i position 1. I følgende runde bruges venstre ben i nummer 5 og 10.