

3 Yogaövningar för ryggen

Här är några bra yogaövningar för ryggen. Du kan göra alla tre övningarna på raken, eller göra en eller två.

1. Stående framåtböj med särade ben.

Ställ dig upp, stå stadigt med benen så brett isär du kan, tårna pekar framåt. Om du kan, grip tag i stortårna, sätt annars handflatorna i golvet så långt ut mot fötterna som du kan, alt. håller du om underbenen. Ryggen är rak. Lyft huvudet. Slut dina ögon och fokusera in i 3:e ögat. Andas långa djupa andetag. Tänk SAT när du andas in och NAM när du andas ut. 1-3 minuter. Andas in och håll andan 5-10 sekunder. Andas ut, gör ett rotlås och kom sedan försiktigt ur ställningen. Vila
Detta är en skön stående övning som sträcker ut i benen, arbetar med bäcken, rygg och nacke, samtidigt som den ger ökad uthållighet och nervstyrka.



2. Ryggvridning.

Sitt med benen i kors. Placera vänster fot till höger om höger lår. Vrid samtidigt överkroppen och huvudet åt vänster. Vänster hand stöder mot golvet bakom dig. Håll om vänster ben med armen och press lätt benet inåt kroppen. Andas långa djupa andetag. 1-3 min. Byt sida och flytta höger fot till vänster om vänster lår. Vrid överkroppen och huvudet till höger. Placera höger hand mot golvet bakom dig. Håll om höger ben med armen och press lätt benet inåt kroppen. Andas långa djupa andetag. 1-3 min. Vila på rygg. Du kan också göra denna övning med det ena benet rakt utsträckt. Då börjar du att sitta med benen utsträckta framför dig och lyfter sedan över ena benet och vrider överkroppen på samma sätt. På stol: Här kan du sitta med ena benet över det andra låret. Ta tag om knät med händerna och dra upp knät mot bröstet. Vrid överkroppen åt samma håll som det ben du tar upp. Dvs om du tar upp höger ben vrider du åt höger.

Stretchar nedre delen av ryggen

3. Tiger-stretch.

Sätt dig på hämlarna med handflatorna platt i golvet alldeles utanför knäna. Sträck ut vänster ben rakt bakåt. Dra bak axlarna, öppna upp bröstkorgen, vik huvudet bakåt. Långa djupa andetag i 1-3 min. Byt ben, 1-3 min. Vila en stund.

Underlättar för andningen, stärker upp i ryggen, sköldkörteln.

