

# Levi i muet

Tre yogapositioner som hjälper dig att hitta lugnet och bli mer närvarande i muet.



## Kon

Ställ dig på alla fyra på ett bekvämt underlag. Händerna ska vara axelbrett isär och knäna höftbrett isär, raka armar. Titta rakt fram, dra skulderbladen bakåt och skjut fram bröstet samtidigt som du långsamt andas in.



## Bondkatten

Gå över till bondkattens position när du andas ut; titta mot naveln och böj försiktigt ryggen i en båge mot taket. Bredda mellan skulderbladen och rikta svanskotan mot golvet. Rör dig långsamt mellan kon och bondkatten ca tio gånger.



## Bonden på höskullen



Lägg dig ner på rygg med armarna längs sidorna och handflatorna uppåt. Blunda och slappna av i hela kroppen. Känn hur den blir tyngre när du slappnar av mer och mer. Försök ligga stilla i fem minuter eller längre.

Baserat på yogapositionerna: kon, katten & savasana.