

# SOLHILSEN

Solhilsen er en fin øvelse å starte dagen med. Den kan gjøres når du selv måtte ønske det alene som en egen yoga sekvens eller som oppvarming før et lengre yoga program. Lytt til egen kropp, du bestemmer selv og kan når som helst legge deg ned hvis du føler for det.



- Stå i fjellstillingen med samlede ben
- Stram lårene og magen lett og tipp bekkenet bakover (antisvai)
- Pust rolig et par runder



- Pust inn mens du strekker armene over hodet og sett håndflatene mot hverandre



- Pust ut mens du bøyer deg forover og tar i gulvet
- Bøy gjerne knærne



- Pust inn se opp/frem og rett ut ryggen



- Pust ut, sett håndflatene godt i gulvet gå eller hopp til høy planke
- Sett gjerne knærne i gulvet



- Pust inn, skli fremover og åpne brystet
- Strekk armene hvis det er greit for ryggen (hvis ikke bøy armene albuene nærme kroppen)
- Ha aktive lår og mage



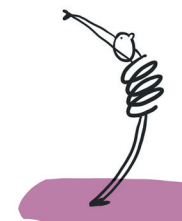
- Pust ut mens du dytter hendene i gulvet, ruller over føttene og løfter setet opp i taket.
- Fokus på lang og fin rygg, lave skuldre
- Bøy gjerne i knærne
- Bli stående i 5 rolige pust



- Pust inn se frem
- Pust ut hopp eller gå frem til armene



- Pust ut, by deg fremover og se mellom knærne dine
- Pust inn og dytt kraft ned i fotsålene og rull ryggen virvel for virvel opp



- Pust inn og løft ryggen opp med strake armer, samle sammen håndflatene og strekk dem opp mot taket



- Pust ut tilbake til fjellstillingen (startstillingen)

Gjenta gjerne denne serien 2-12 ganger.  
Tegninger av Tove B. Sylte. Beskrivelser av Hilde Eckhoff



