

# FILM 6

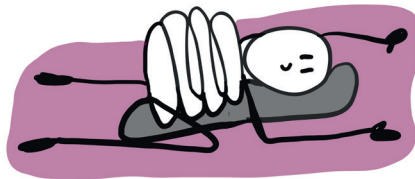
Yin yoga er enkle roglivende øvelser for kropp og sinn og passer for alle. Stillingene holdes i 1-5 minutter. Denne yoga formen kan være spesielt nyttig for deg med ADHD, for du hjelper muskler og vev til å gi slipp på spenninger slik at du enklere kan slappe av og få en god energiflyt i kroppen. Det viktige er ikke å gjøre stillingene helt riktig, men lytt til egen kropp og bygg deg opp med puter slik at du kan slappe av.

Denne yoga sekvensen kan du gjerne gjøre 4-5 ganger i uken eller så ofte du vil. Har du ikke tid til alle stillingene så gjør en eller så mange stillinger du rekker. Men husk at du må ligge i hver stilling i minst 3 minutter.

Felles huskeliste for alle øvelser

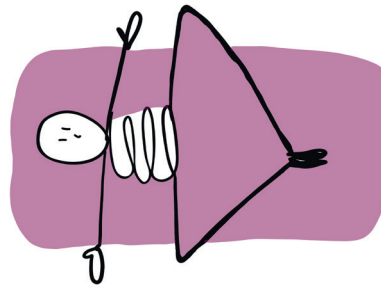
- Lukk øynene
- Kjenn at du ligger godt og kan slappe helt av, hvis ikke juster stillingen
- Det er greit at det strekker litt, men ikke mer enn at du kan slappe av og puste rolig
- Kjenn pusten i nesene og tell til 4-5 på innpust og 5-6 på utpust, etter hver kan du gjerne slutte å telle å bare slappe av
- Bli her i minst 3 minutter før du reiser deg rolig opp

## Barnet liggende på pute



- Ligg forover med bøyde vide knær og hvil overkroppen i gulvet eller på en pute

## Liggende sommerfugl



- Sett fotsålene sammen og lend deg bakover på noen puter
- Legg noen puter under knærne hvis det får deg til å slappe av bedre

## Svane



- Sitt med et bøyd ben foran deg og et strakt ben bak deg
- Støtt deg gjerne med puter slik at du kan slappe av
- Len deg forover å støtt deg på hendene dine eller hvil mot gulvet eller en pute
- Kjenn at det er greit for knærne dine