

Näin jaksat paremmin! 😊

Auringon tervehtiminen notkistaa koko kehoa.

Se on miellyttävää kahdentoista asennon yhdistelmä, joka suoritetaan yhtäjaksoisena harjoituksena. Sen jokainen asento on vastapainona edelliselle. Päivittäin suoritettuna tämä sarja notkistaa tehokkaasti selkää ja jänteitä sekä harjoittaa vyötäröäsi.

Liikkeet sopivat monelle kun ne tehdään omaa kehoa kuuntelemalla 😊👍 Toista sarja 3 kertaa jos jaksat👍



Varmista , että painosi jakautunut tasaisesti. Hengitä ulos.



Hengitä sisään. Venytä samalla käsivarsiasi ylös ja taivuta selkää vyötärön kohdalta ja työnnä lantiosi eteen. Pidä niska rentona. (Tee oman jaksamisen mukaan).



Hengitä ulos, taivuta vartaloasi eteenpäin ja paina kämmenesi alas, sormenpäät linjaan varpaitten kanssa. Taivuta polviasi, jos on tarpeen.



Hengitä sisään. Vie vasen/oikea jalka taakse ja tue sen polvi lattiaan.



Pidätä hengitystä. Pidä pää ja muu kehosi suorana ja katso lattiaan käsien väliin.



Hengitä ulos. Laske polvesi maahan. Pidä lähtöosi ylhäällä ja varpaat taivutettuina.



Hengitä sisään ja laske lantiotasi. Käännä varpaat osoittamaan taakseenpäin ja taivuta selkääsi. Pidä olkapäät alhaalla.



Hengitä ulos. Käännä varpaasi eteenpäin ja nosta lantiotasi. Taivuta itsesi ylösalaisin V-kirjaimen muotoon.



Hengitä sisään. Ota askel eteenpäin ja aseta vasen/oikea jalka käsiesi väliin (asennon 4 tapaan)



Hengitä ulos ja tuo toinen jalkasi eteen. Suorista jalat pystyyn (asennon 3 tapaan)



Hengitä sisään. Venytä kättäsi eteenpäin ja sitten pääsi yli taakse (asennon 2 tapaan)



Hengitä ulos. Tule rauhassa takaisin suoraan seisontaan. Ajattele jotain kaunista! 🧘💖
Toista sarja 3 kertaa jos jaksat 👍