

Elefantandning

ANDNING

Stå upp med fötterna brett isär.

Sätt ihop handflatorna och gunga med armarna framför dig, som en elefantsnabel.

Andas in genom näsan och sträck upp armarna högt ovanför ditt huvud, och luta dig lite bakåt.

Andas ut genom munnen, böj dig framåt och låt armarna "gunga in" mellan benen.

Repetera 3-5 gånger.

POSITIVA EFFEKTER

* Ger energi och gör dig pigg.



Karinarandning

ANDNING

Sitt ner på dina ben, med händerna på låren och med rak rygg. Skjut bak axlarna lite grann så att du öppnar bröstkorgen och gör plats för lungorna och din andning.

Håll ner din haka lite grann och "sniffa in" luft genom näsan tre gånger i snabb följd efter varandra.

Andas ut långsamt genom näsan, tills all luft tar slut.

Börja om och "sniffa" igen och repetera 5-7 gånger.

POSITIVA EFFEKTER

- * Ger energi.
- * Gör dig pigg och alert.



Ormandning

ANDNING

Sitt på din yogamatta med rak rygg.

Andas in riktigt djupt genom näsan.

Andas ut långsamt genom munnen med ett väsende ljud (som en orm) - ssssssssss.

När luften tar slut börjar du om och tar återigen ett riktigt djupt andetag och andas ut igen, långsamt, som en orm.

Repetera 3-5 gånger och känn hur du blir lugnare för varje utandning.

POSITIVA EFFEKTER

* Gör dig lugn och avslappnad.

