

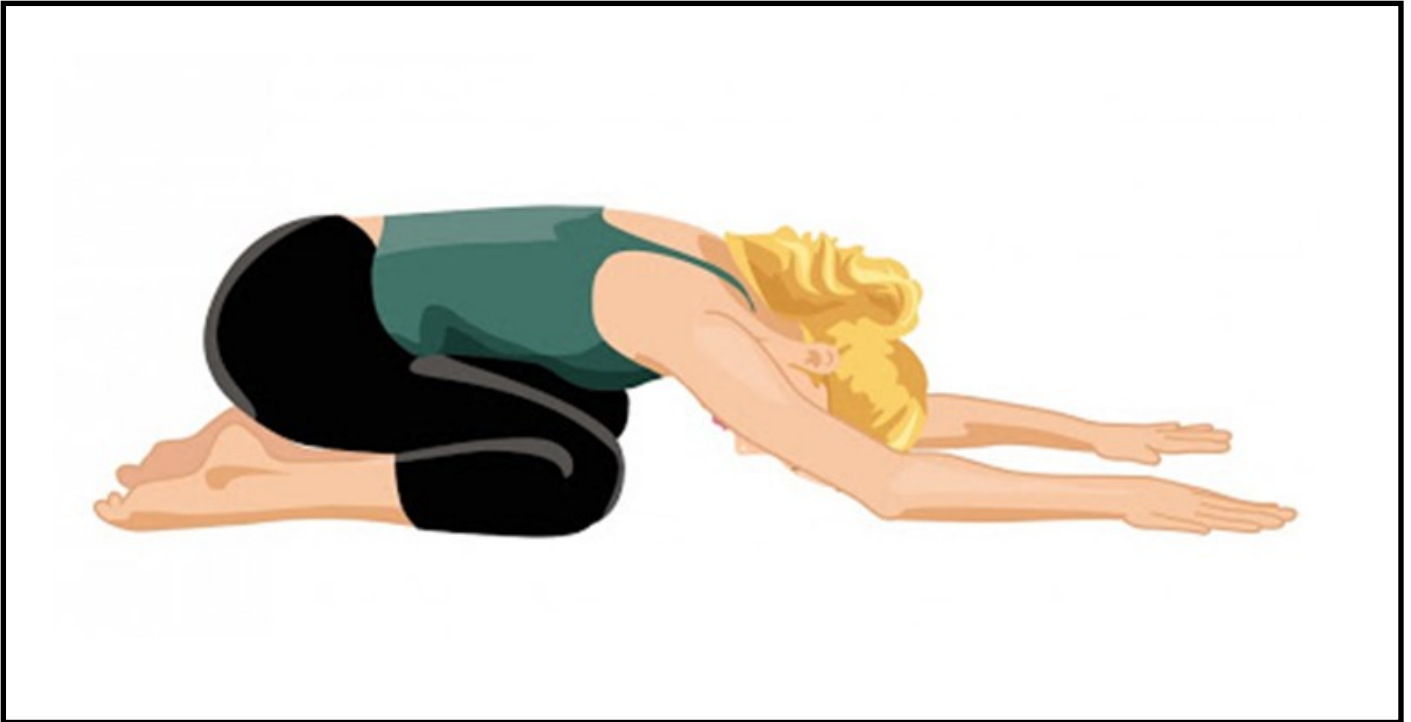


Jóga

Kennari:

Gíjja Bjargadóttir

1. BARNIÐ



Þessi staða er mjög góð fyrir líkama og huga.

- Teygir á baki og mjöðmum
- Róar hugann
- Minnkar stress

Gott að hafa eitthvað mjúkt undir hnjúnum, og/eða púða undir bringunni.

Reynið að halda stöðunni í að minnsta kosti 30 sekúndur og muna að **anda djúpt og rólega**

2. Öndunaræfing – Blöðruöndun



1) Anda inn



2) Anda út

1. Anda að og fylla magann af lofti
2. Anda frá og tæma magann – naflinn inn
3. Gera 10 sinnum

Þessi staða er mjög góð fyrir:

- Róar huga og líkama
- Minnkar stress
- Styrkir lungun

3. FIÐRILDI



Þessi staða er mjög góð fyrir bak og fætur.

- 1)Teygir á neðra baki, mjöðmum og nára
- 2)Gott fyrir blóðflæðið
- 3)Góð æfing í að anda rólega þó við séum að hreyfa okkur

- Mikilvægt að rétta vel úr bakinu
- Reynið að halda stöðunni í amk 30 sekúndur, hreyfa hné upp og niður
- Muna að **anda djúpt og rólega**



Vor 2020