



Katten

Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Lägg ned ovansidan av fötterna mot golvet så att fotsulorna pekar mot taket. Stå med rak rygg och håll upp huvudet så att nacken blir en förlängning av ryggraden. Under utandning, släpp ned huvudet mot golvet samtidigt som du trycker ryggen upp mot taket som en katt som skjuter rygg. Gå tillbaka till en rak rygg under inandning.



Kobran

Ligg på mage med underarmar och handflator mot golvet. Sänk skulderblad och axlar och titta rakt ned i golvet. Lyft sedan upp överkroppen. Se till att hålla axlarna sänkta och placera huvudet så att nacken blir en förlängning av ryggraden. Andas in när du lyfter upp överkroppen och andas ut när du sänker ned. Om du vill göra övningen svårare, gå upp lite högre med bröstkorgen så att armbågarna lyfter ifrån golvet.



Criss-cross

Ligg på rygg och lägg händerna under huvudet. Lyft upp höger knä mot bröstet samtidigt som du vridit bröstkorgen så att vänster axel går mot höger knä. Behåll vänster ben rakt och lyft det upp ifrån golvet. Byt sedan ben så att du sträcker ut höger ben någon decimeter ovanför golvet och kom upp med vänster knä mot bröstet. Vrid överkroppen så att höger axel strävar mot vänster knä. Andas in när du sträcker ut det ena benet och andas ut när du sträcker ut det andra benet. Upprepa 8-10 gånger per sida.



Hundra

Ligg på rygg och lyft upp benen så att underbenen blir parallella med golvet (90 graders vinkel både i höftled och knäled). Lyft upp huvudet från golvet och sträck på dig så du får en lång nacke. Lyft armarna från golvet och för händerna upp och ned ca 15 cm i rask takt. Håll handlederna raka. Försök att andas in och ut på lika många armrörelser dvs om du andas in under fyra armrörelser försök att andas ut under fyra armrörelser. Om du vill göra övningen tyngre sträck på benen och sänk dem ned mot golvet. Ju längre ned du sänker benen desto tyngre blir övningen.

Bryggan

Ligg på rygg med böjda ben. Fotsulorna är ned mot golvet nära rumpan. Hälarna är ihop. Håll ihop knäna och lyft upp höften ifrån golvet så att du får en rak linje ifrån knä till höft till axel. Andas in när du lyfter upp och andas ut när du sänker ned. Om du vill göra övningen svårare sträck ut ena benet när du lyfter upp höften. Byt ben nästa gång du lyfter höften.