



# Bergs Pose

**Hela kroppen drar nytta av korrekt hållning**



**“Jag står rakryggad inuti mig själv.”**

Stå med fötterna parallellt bekvämt under kroppen, armarna längs sidorna. Axlarna är breda och i linje med öronen. Sträck, med stabila fötter, ut hela din kropp genom toppen av ditt huvud. Håll ögonen stilla när du andas in och ut. Stanna i posen under ett par andetag.

Sittande berg: Sitt på en stol med knäna placeras över anklarna.

Varning: Vid fot-, ankel- eller bensvaghet ska du använda en stol eller en vägg som stöd.

© Happy Poses 2019