



Happy Poses Sekvenser

Idéer för träningsrutiner. Prova de här motionsrutinerna på 10-15 minuter.

Början av dagen

Bergs Pose
Sidostretch
Mild Vridning
Soluppgång /
Solnedgång
Stark Pose
Kläm och
slappna av
Lugn Andning
Hjärta Fullt Pose

Flexibilitet

Bergs Pose
Sidostretch
Huvudet
Vändningar
Mild Vridning
Hakan upp och
hakan ner
Träd Pose
Flygplans Pose

Öppnande av hjärtat

Bergs Pose
Mild Vridning
Hakan upp och
hakan ner
Soluppgång /
Solnedgång
Stark Pose
Lugn Andning
Stilla Sinne
Hjärta Fullt Pose

Slutet på dagen

Hakan upp och
hakan ner
Huvudet
Vändningar
Mild Vridning
Kläm och
slappna av
Lejon Pose
Lugn Andning
Stilla Sinne
Vila och
återställning

Balans

Andning genom
vänster näsborre
Andning genom
höger näsborre
Huvudet
Vändningar
Mild Vridning
Stark Pose
Träd Pose
Flygplans Pose
Bergs Pose

Förtroendeskapande

Lugn Andning
Bergs Pose
Huvudet Vändningar
Stjärn Pose
Träd Pose
Gå på stället
Humleandetag
Stilla Sinne

Stretchnings

Avbrott
Kläm och
slappna av
Soluppgång /
Solnedgång
Sidostretch
Stark Pose
Träd Pose
Huvudet
Vändningar
Mild Vridning
Leende Pose

Avslappning

Andning genom
vänster näsborre
Humleandetag
Huvudet
Vändningar
Kläm och
slappna av
Lejon Pose
Lugn Andning
Stilla Sinne
Vila och
återställning

Inre frid

Lugn Andning
Hjärta Fullt Pose
Stark Pose
Lejon Pose
Huvudet
Vändningar
Hakan upp och
hakan ner
Stilla Sinne
Leende Pose

Stimulera

Soluppgång /
Solnedgång
Energigivande
Andning
Stark Pose
Stjärn Pose
Gå på stället
Träd Pose
Flygplans Pose
Andning genom
höger näsborre

Stress och ångest

Bergs Pose
Soluppgång /
Solnedgång
Stjärn Pose
Andning genom
vänster näsborre
Lugn Andning
Stilla Sinne
Vila och
återställning
Leende Pose

Bygga tilltro och gemenskap

Humleandetag
Hjärta Fullt Pose
Mild Vridning
Bergs Pose
Stark Pose
Träd Pose
Vänskapsbro
Skogscirkel