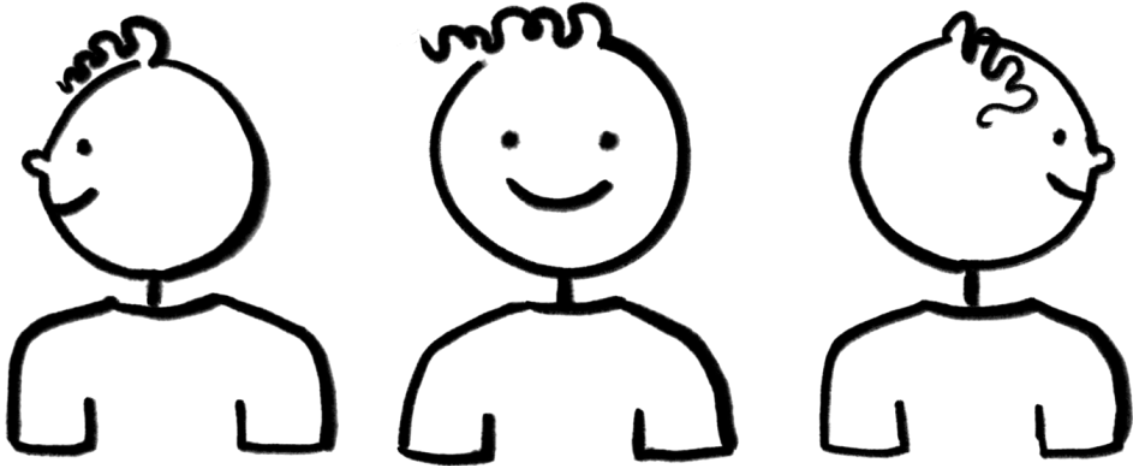




Huvudvridning

En mild stretchning av nackmusklerna



“Jag andas in det jag behöver.”

Stå eller sitt bekvämt med ansiktet och kroppen framåt. Håll axlarna och överkropp på plats. Andas in samtidigt som du sakta vänder huvudet åt ena sidan. Andas ut när du vrider ansiktet framåt. Upprepa mot den andra sidan (andas in sväng; andas ut framåt). När du andas in, så säger du till dig själv, "jag andas in vad jag behöver." Efter några gånger, slappna av.

Varning: Var försiktig om du har ont i nacken eller axlarna.

© Happy Poses 2019