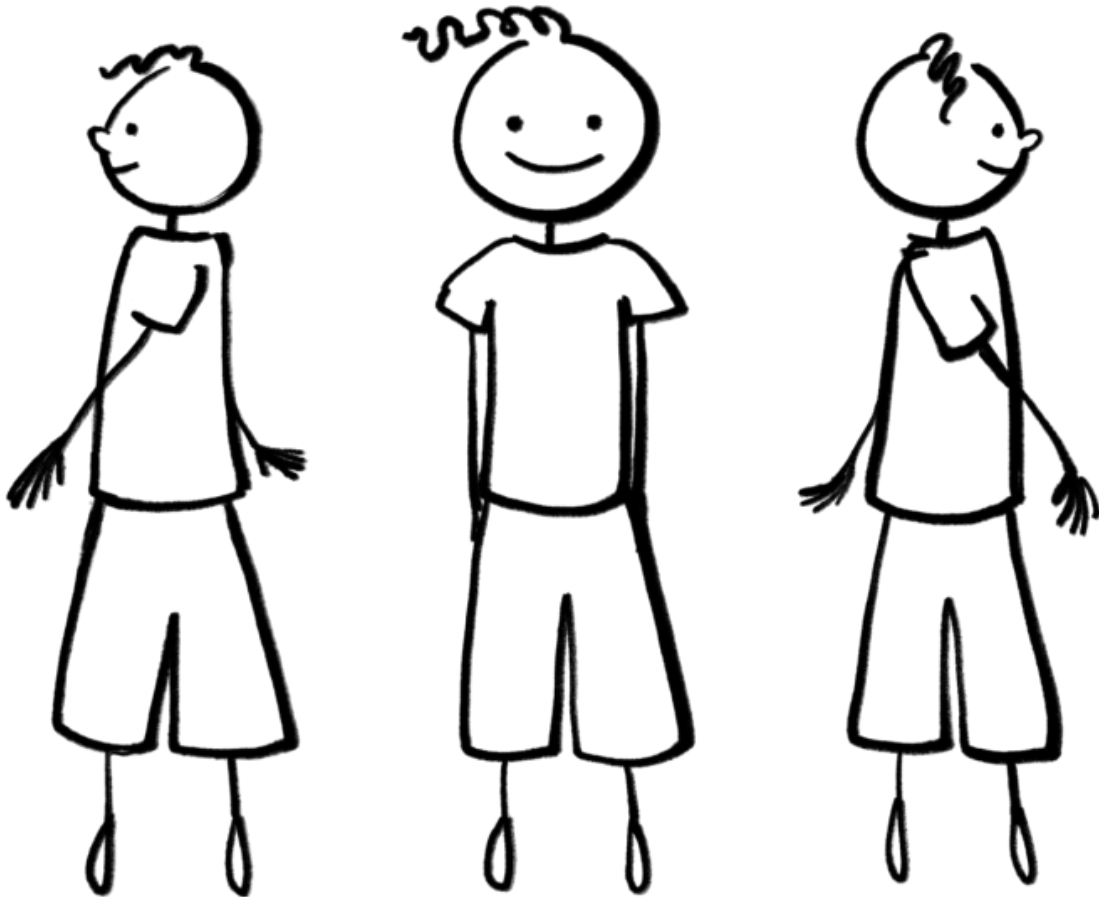




Mild vridning

För flexibilitet i överkroppen



“Jag är modig.”

Stå med fötterna bekvämt under kroppen och armarna längs sidorna. Benen är stabila och fötterna stannar på plats. Andas in och vrid kroppen i en riktning. Andas ut och vrid dig mot den andra sidan. Fram och tillbaka, andetagen följer rörelsen, allteftersom du försiktigt vrider dig från sida till sida. Nacke och axlar är mjuka. Efter några gånger ska du börja svängen från andra hållet.

Varning: Undvik med graviditet eller mag- och ryggproblem.

© Happy Poses 2019