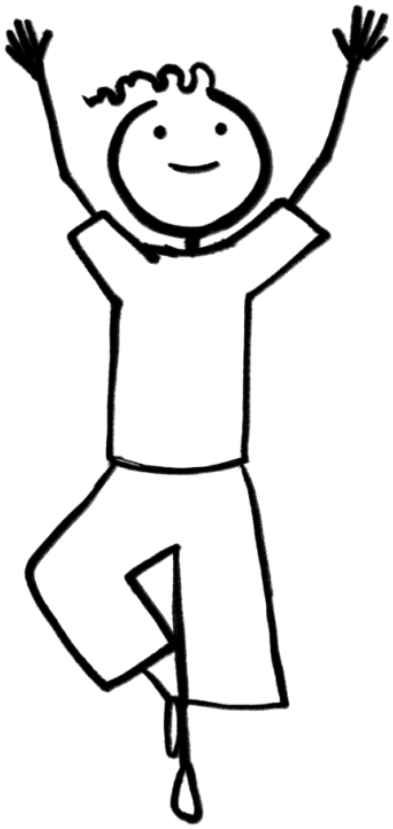
Träd Pose

Stärker benen och förbättrar koncentrationen



“Jag är rotad i jorden.”

Stå med fötterna ihop. Balansera så gott du kan på ett ben, samtidigt som du böjer det andra knäet och sätter den foten på ankeln eller vaden (inte knät) på benet som du står på. Sträck sidorna på kroppen och hålla midjan vågrätt. Armarna kan vara utåt åt sidorna eller över huvudet som grenar. Stanna upp några andetag, och för sedan armarna neråt och foten på golvet. Upprepa på andra sidan.

Obs: Använd en vägg för ytterligare stöd om det behövs.

Varning: Undvik med graviditet eller rygg-, höft- eller blodtrycksproblem.

© Happy Poses 2019