



## ”Klasseyoga”

Få løsnet op for spændinger i ryg og skuldre og få ny energi til undervisningen med disse enkle yogaøvelser!

Øvelserne kan laves både siddende eller stående. Brug 30-60 sek. på hver øvelse.

**Vejrtrækning:** Tag først et par dybe vejrtrækninger, hvor du suger luften ind gennem næsen og puster ud gennem munden. Fortsæt gennem øvelserne.

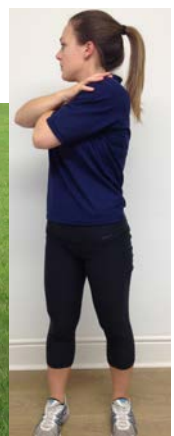
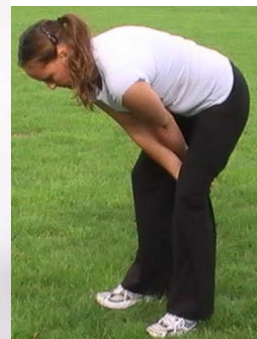
**Skub til loftet:** Flet fingrene og vend håndfladerne mod loftet. Forestil dig, at du skal skubbe loftet op med dine håndflader. Skub skiftevis den ene og den anden håndflade op.

**Skub til væggene:** Stræk armene ud til siden, så din krop laver et T. Forestil dig, at du skal skubbe til væggene med dine håndflader. Skub skiftevis til den ene og den anden side.

**Sidestræk:** Stå med spredte ben, stræk den ene arm op og hen over hovedet.

**Skyd ryg:** Sid eller stå med let spredte ben, kryds armene og tag fat i knæhaserne, rund ryggen op mod loftet.

**Rygtwist:** Kryds armene og sæt hænderne på skuldrene. Rotér først til den ene side og gentag til den anden side.



I kan udvide eller variere øvelserne med fx stræk for nakken eller ryggen. Eleverne kender med sikkerhed også forskellige stræk for kroppen 😊