BAMSELOPPET PRESENTERAR BRUMS YOGAPASS

Starta dagen eller varva ner efter loppet tillsammans med Brum. Yoga är rörelser i takt med andetaget.

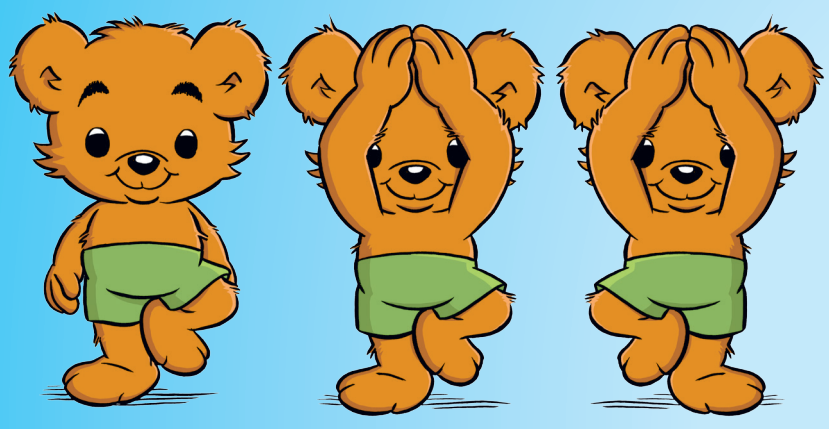
1. Bergets position

Stå med fötterna axelbrett och lägg händerna på magen och bröstkorgen. Ta tre djupa andetag, så magen blåser upp sig som en ballong när du andas in, och som en ballong som töms när du andas ut. Känn efter hur det känns.

Testa att komma upp på tå, prova att balansera här. Kom ner och stå på hela din fot igen. Testa att andas in när du sträcker dig upp på tå, och att komma ner på hela foten när du andas ut.

2. Osynliga stolen

Böj knäna och sitt på den osynliga stolen. Sträck samtidigt upp armarna i luften.



3. Trädets position

Trädet har starka rötter långt ner i marken, och långa grenar högt upp mot himlen. Testa att stå på ett ben, och sträcka dina armar högt! Kom ihåg att andas när du står här (ca 3-5 långsamma andetag). Plötsligt kommer en vind, och trädet börjar vaja! Men det är starkt med rötterna djupt ner i jorden och står kvar ändå! Byt sedan sida och upprepa.

4. Trasdockan

Luta dig framåt. Ryggen blir lång och armarna hänger och dinglar. Låt ansiktet bli alldeles mjukt och öppna munnen och säg AAAAAAAAA när du gungar kroppen från sida till sida!

5. Hunden

Se om du kan nå ner till golvet, och sätt i dina händer. Låt rumpan komma högt upp mot taket, och sträck på din rygg och dina ben så att de blir väldigt långa!

6. Grodan

Sätt dig på huk med händerna ner i golvet i mitten mellan dina knän/ben.

7. Fjärilen

Sitt ner på rumpan och sätt ihop undersidan av dina fötter. Håll med händerna om fötterna. Låt knäna vila ut mot sidorna. Rör benen lite upp och ner mot golvet.

9. Kon och katten

Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna. Andas in, svanka med din rygg och titta högt upp mot himlen som en ko. Andas sedan ut och skjut rygg som en arg katt och titta in mot din navel. Gör samma rörelser tre gånger i rad.

9. Ligga alldeles stilla

Ligg ner på golvet och låt kroppen vara stilla. Blunda en stund, så att ögonen får vila. Andas sakta in och ut.

© Rune A

Läs om Bamseloppet på www.bamse.se