

Fjärilen

Gör så här:

- ◆ Sitt med fotsulorna mot varandra en bit framför dig.
- ◆ Böj överkroppen sakta framåt. Känn efter – när känner du att kroppen signalerar ett första stopp? Stanna där en stund.
- ◆ Fortsätt att böja överkroppen sakta framåt tills det definitivt säger stopp. Stanna i den rörelsen 3–5 minuter medan du andas lugnt.

Bra för: Sträcker ut nedre delen av ryggen och öppnar upp i höfter och ljumskar.



20
minuter
räcker!

YINYOGA DIG SMIDIG

Pröva nybörjaryogan som är en mix av meditation och stretch. Du blir lugn, avstressad och smidig. Perfekt att prova i sommar.

Av Karin Björkegren Foto: Tove Falk Olsson

Yinyoga är en av de senaste yogatrenderna. En lugn kombination av meditation och yoga som fungerar som ett komplement till de mer fysiska yoga- och träningsformerna. Det är också en

utmärkt form av yoga för dig som är nybörjare.

Yinyoga är en långsammare form av yoga där du stannar länge i ställningarna, upp till fem minuter och låter på så sätt

musklerna slappna av. Då sträcks bindväven runt ben, leder och organ. Yinyogan jobbar med bindväven, därför är det viktigt att man inte stretchar, utan låter musklerna vara mjuka och lik-



som "falla" in i rörelsen. Yinyoga gör att vi blir rörligare i lederna och därför mer flexibla och mjuka. Yinyoga är därför extra bra för dig som tränar styrka eller springer mycket.



2 Trollslandan

Gör så här:

- ◆ Sitt med benen isär utåt sidorna medan du slappnar av i fötter och ben.
 - ◆ Böj ner överkroppen, så långt du kan. Håll den ställningen 3–5 minuter medan du andas lugnt.
- Obs!** Den här ställningen kan kännas frustrerande för nybörjare, det kan kännas som att "det inte händer något", men ha tålamod och håll ställningen.

Bra för: Sträcker ut baksidan av låren, ljumskarna och nedre delen av ryggen.



3 Framåtfällning

Gör så här:

- ◆ Sitt med bägge benen ihop rakt framför dig.
- ◆ Fäll försiktigt överkroppen framåt. Ligg så i 3–5 minuter medan du andas lugnt.

Bra för: Sträcker ut benen och hela ryggraden. Sägs också balansera flödet av energi i kroppen.



Sfinxen – lätta varianten.



4 Sfinxen

Gör så här:

- ◆ Ligg på mage och lyft sakta upp överkroppen.
- ◆ Enklare varianten: Vila på underarmarna. Håll upp överkroppen. Håll ställningen i 3–5 minuter medan du andas lugnt.
- ◆ Svårare varianten: Placera handflatorna i axelbredd en bit framför kroppen och håll ställningen med raka armar. Håll ställningen i 3–5 minuter medan du andas lugnt.

Bra för: Motverkar stelhet i kroppen och hjälper till att behålla ryggradens naturliga kurva.



5 Barnet

Gör så här:

- ◆ Sitt på knäna och fäll försiktigt överkroppen framåt.
- ◆ Håll rörelsen 2 minuter.

Bra för: Den här ställningen stretchar ryggraden och verkar lugnande om man känner sig stressad. Bra att göra direkt efter sfinxen.



6 Ryggradsvridning

Gör så här:

- ◆ Ligg på rygg.
- ◆ Böj knäna.
- ◆ Vrid underkroppen så att du ligger med böjda knän åt höger sida.
- ◆ Sträck ut vänster arm medan du tittar över vänster axel.
- ◆ Ligg så här i 3–5 minuter medan du andas lugnt.
- ◆ Upprepa vridningen åt andra sidan.

Bra för: Stretchar hela ryggraden. Sägs också lugna ner tankarna och öppna upp hjärtat.

Vill du veta mer?

Mer info om Yinyoga hittar du på www.yinyoga.com
Information om kurser i Sverige hittar du bland annat på www.inbalance.se, www.atmajyoti.se och www.yogashala.se

Yogakläder från Casall. Vi fotograferade på YabYum eco Resort i Goa, Indien, www.yabyumresorts.com



BJUD SJÄLEN PÅ LÄSNING!

Toppliste-pocketarna hittar du nog ändå. Liksom de kusligaste sommardeckarna.

Här är tips på böcker för dig som längtar efter att bli lite bättre på att ta hand om dig själv, vill upptäcka något nytt och klura på livets mysterier.

Av **Christina Neiglick** Foto: **Ablestock**

Sonja Åkesson

Amelie Björck, Natur & Kultur, ca 300 kr

Fängslande bok av litteraturvetaren och kritikern **Amelie Björck** om poeten **Sonja Åkesson**. Djupdyk i hennes dikter och inse hur kvinnan behandlades i efterkrigstidens folkhem. Åkessons dikter ser enkla ut, men det är de inte. Hög igenkänning.



Svenska hotell i världen

Rikard Lindh & Dan Kullberg, Märks förlag, ca 445 kr

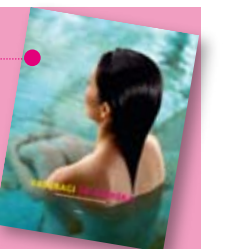
Charmig coffetablebok där journalisten **Rikard Lindh** och fotografen **Dan Kullberg** intervjuat svenskar som realiserat sina hotelldrömmar (inbegriper allt från pensionat till lyxresorts) runt om i världen. Rolig läsning och härliga bilder. Och man blir väääldigt ressuren...



Yasuragi på svenska

Prisma, ca 290 kr

Söker du balans i livet, ökad frid, mindre stress? Yasuragi är det japanska ordet för inre ro och harmoni. Kanske hittar du det i den här boken, som innehåller inspiration för både kropp och själ: Träna tystnad, medveten närvaro, meditation och klappmassage. Drick grönt te, laga dumplings och bada dig lugn. I lagom dos!



Edward Tulanes fantastiska resa

Kate DiCamillo, Kabusa böcker, ca 150 kr

Barn eller barnbarn i högläsningens ålder? Då kan ni njuta tillsammans av den här tidlösa sagan om vänskap och kärlek där texten har en filosofisk och moralisk underton à la Nalle Puh. Huvudperson är en bortskämd porslinskanin (bara en sån sak!). Kan bli en ny klassiker.

