**3 enkle yogaøvelser for deg**

Camilla har 15 års erfaring fra yoga, og underviser i klassisk yoga, hatha yoga, yin yoga og vinyasa tillegg til meditasjon.

Har du lyst til å gjøre yoga, men usikker på hvilke stillinger skal du velge og hvordan de skal gjøres? Her er 3 gode øvelser som er enkle å komme i gang med.

Øvelsene utfordrer og strekker ledd og muskler og motvirker stivhetsfølelse i kroppen. Jeg vil ha myke og fleksible ledd og muskler, og tar også daglig tilskudd av CalanusOil. Oljen inneholder vitamin D som bidrar til at musklene fungerer som de skal, og at kroppen lettere tar opp kalsium og fosfor fra maten. Slik får vi sterk beinstruktur!

Finn en rolig plass, rull ut en trenings- eller yogamatte, tenn et lys om du vil – og sett gang.

* Kriger II (Virabhadrasana II)  
  Strekker på innsiden av lårene, bryst, lunger og skulder. Styrker bena, forbedrer utholdenhet og konsentrasjonen.  
  Pass på avstanden mellom bena, og vri den «bakerste» foten, slik at den peker 90 grader utover i forhold til den andre. Armer i skulderhøyde og et blikk festet på fremre hånds langfinger.  
  Tips: Unngå spenninger i skulderen, snu håndflatene slik at de peker oppover og med myke skuldre kan du langsomt snu hendene igjen slik at håndflatene peker nedover.  
  Bli her på 5 inn-og utpust på hver side.
* Triangel, (Trikonasana)  
  Fantastisk øvelse for å strekke langs hele siden, samtidig som du forbinder hjerte med lunge. Strekker bena, ryggen og overkroppen, skaper lengde på siden av kroppen. Samtidig strekker du innside lår og hamstring (lårmuskel). Hofte, skulder, bryst og rygg. Pass også her på stillingen i foten, som også her er 90 grader på den andre. Tips: Se opp på langefingeren din, samle alle 5 fingre på hver hånd og strekk deg oppover som om du skulle klare å ta på himmelen. Tenke lengde fra fingertupp til bakerste bens lilletå.  
  Bli her på 5 inn-og utpust på hver side.
* Treet, (Vrksasana)  
  En balanserende øvelse som gjør godt for ledd og muskulatur. Stillingen forbedrer balansen din og skaper en naturlig rotasjon i hoften, styrker ankelen, leggene og korsryggen. Forbedrer fokus, konsentrasjon og stilne sinnet. Denne er god for leddene i bena, fra anklene – knærne og opp i hofte.  
  Tips: tenk at du står på hele fotavtrykket ditt, spesielt har du fokus og tyngde frem i tå. Den foten som presser mot låret, den presser mot låret slik at du skaper en «motvekt» mot låret. Hendene presses sammen, alle 10 fingre er rette og du trykker tommelen mot brystbenet.  
  Bli her på 5 inn-og utpust på hver side.

Du kan enten gjøre hver av øvelsene en og en side, eller du kan gjøre de på en side av gangen og serien etter hverandre. I så fall setter du først høyre benet bakerst: Kriger, Triangel og Treet på høyre ben. Deretter venstre benet bak og kriger, triangel og treet.  
Og vips – så har du laget deg en liten yogaserie som er perfekt mot spente muskler og stive ledd.  
  
Pust godt underveis og la pusten lede deg hvor langt du skal strekke.

https://calanushelse.no/3-enkle-yogaovelser-for-deg/