

Solhilsen – Suria Namaskarasana

Her er en enkel solhilsen, du kan lave derhjemme. Begynd med at lave den langsomt, og udfør de enkelte stillinger omhyggeligt; sæt så gradvist tempoet op så bevægelserne bliver flydende. Lav den 2-4-6-8 eller 10 gange, gerne om morgenen og mærk effekten på krop og sind.

Går du mellem Utthanasana og Adho Mukha Svanasana, så brug skiftevis højre og venstre ben.

God fornøjelse - Birgitte

