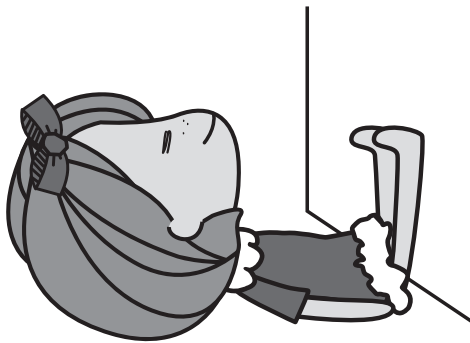


Yoga & Mindfulness

Avslappning Att avslappning är bra för att våra muskler skall återhämta sig efter att vi tränat vet många av oss, men det är faktiskt lika viktigt för vårt nervsystem. Om vi hela tiden är aktiva, och inte får någon återhämtning eller vila, kan det göra att vi blir stressade, trötta, får huvudvärk, problem med magen eller humöret. Har du svårt att sova på natten kan en avslappningsövning precis innan du lägger dig göra susen.



Testa att lägga dig med rumpan tätt intill en vägg med benen upp längs väggen. Ligg så i 3-5 minuter och andas med långa, djupa andetag. Ta sedan långsamt ner benen. Känner du dig avslappnad?

Fördelar med avslappning:

- Kroppen återhämtar sig
- Vi kommer snabbare ner i varv
- Kan motverka stress och trötthet
- Kan göra det lättare att somna



Filmer med yogaövningar för att öva på avslappning, både för barn och vuxna, finns på arla.se/arlakadabra