**Lær Dansk med Yoga**

**Manuskript 1**

**Velkommen til dagens yoga øvelse!**

De næste 5 minutter vil vi sammen træne en lille øvelse, der er rigtig god til at få gang i kroppen. Den er god til at strække dine led og dine mavemuskler, og den hjælper dig til at fokusere bedre.

* Start med at stå med fødderne let spredte
* Træk vejret helt ned i maven - så den bliver stor, og rund
* Hold vejret og tæl til fire…
* Ånd nu langsomt, og kontrolleret ud.½½
* Mens du ånder ud, lader du dine skuldre slappe helt af.
* Vi gentager dette tre gange.
* Træk vejret helt ned i maven, så den bliver stor og rund
* Hold vejret, og tæl til fire
* Ånd langsomt, og kontrolleret ud
* Lad skuldrene slappe af
* Træk vejret helt ned i maven, så den bliver stor og rund
* Hold vejret, og tæl til fire
* Ånd langsomt, og kontrolleret ud
* Lad skuldrene slappe af
* Og gentag
* På næste indånding ruller du dine skuldre tilbage, mens du trækker vejret ind… og ud
* Vi gentager dette tre gange
* Rul dine skuldre tilbage på en indånding,
* Og slap af på en indånding
* Rul Ind… og ånd ud
* En sidste gang..
* Ind … og ud
* På en indånding strækker du dine arme op imod solen, mens du laver en lille “Michael Jackson”.
* Saml nu dine hænder i “Namaste” over dit hoved
* Og på en udånding bøjer du dig fremover med rank ryg
* Prøv at holde ryggen så rank som muligt
* Hvis du er begynder, kan du bøje knæene lidt
* Hvis du er øvet, kan du strække dem ud
* Det vigtigste er, at du mærker et godt stræk i bagsiden af dine ben.
* Tag to minutter, hvor du sidder i ro og mærker effekten af denne øvelse i din krop

**Train your language:**

* Translate the text.
* Read it out loud 3 times!
* Repeat the exercise every morning and notice how your abdomen and back gradually increase in muscle strength and how it gets more and more easy to understand the guidance.

***Copyright © Elisabeth Bjørkman Scharling. All rights reserved. Reproduction or distribution of this material is prohibited without the author's prior written permission.***