

Dagur 1

Nú byrjar þetta og ég er gríðarlega spennt fyrir þína hönd og fyrir því sem þú munt upplifa á komandi 30 dögum!

Ég hef fulla ástæðu til að halda að þú klárir þetta verkefni með glæsibrag. Og á meðan það er gott að setja sér lokatakmark (í þessu tilviki 30 dagar af einföldum jógaæfingum), þá er líka ágætt að hafa fókus á næstu tveimur skrefum fram í tímann.

Þannig gætum við þess að halda einbeitingu við verkefnið sem liggur fyrir í dag ásamt því að hafa stóra takmarkið í augnsýn. Og það án þess að finna fyrir yfirþyrmandi tilfinningu yfir stóra takmarkinu.

Svona nálgun á bæði vel við um þessa áskorun, sem og öll önnur verkefni. Svo lengi sem við fikrum okkur fram á við og gerum æfingu dagsins, erum við á réttri leið.

Fram á við!

Alltaf hafa í huga

1. Gerðu allar hreyfingar varlega til að byrja með
2. Byrjaðu alltaf á grunnri/einfaldri hreyfingu
3. Gerðu hreyfingar í takt við öndun
4. Áður en þú byrjar: Andá 1x inn og 1x út

Æfing dagsins: Fram og aftur hreyfing á hálsi

1. Innöndun: lengdu háls og hallaðu höfði varlega aftur
2. Útöndun: hallaðu höku varlega í átt að bringu
3. Endurtaktu ca 5 x í hvora átt
4. Athugaðu hvort þú finnur mun á líðan þinni

