**Solhilsen – beskrevet med tekst**

Min version af solhilsenen

-stil dig forrest på yogamåtten; dine fødder i hoftebredde, armene lidt ud fra kroppen. Dine håndflader skal pege fremad

-før dine arme op over dit hoved og lad håndfladerne mødes samtidig med, at du svejer let bagud med dine arme og kigger op på dine hænder

-med samlede håndflader lader du dine arme og forkrop falde ned mod måtten; dine ben skal være så strakte som muligt

-sæt dine hænder i yogamåtten – alternativt løft overkroppen lidt op og placer dine håndflader på forsiden af dine skinneben, så ryggen er vandret

-sæt nu begge håndflader ned på yogamåtten samtidig med, at du fører dit højre ben bagud. Dine tæer skal være underbøjede og din højre hæl skal pege opad

-før nu venstre ben bagud og skub din rumpe i vejret, så kroppen danner et omvendt V.

-sænk dig ned så din krop danner en planke. Pas på din rumpe ikke stritter for meget; kroppen skal være en lige linje

-sænk dig ned at ligge på maven. Start evt. med at sætte dine knæ i gulvet, inden du sænker dig ned. Lad kroppen hvile på måtten et øjeblik

-dine håndfladerne er på måtten udfor dit bryst. Løft nu din overkrop op, så du får et stræk på forsiden af kroppen, mens benene bliver i måtten

-herfra glider du op og over i hundestrækket (det omvendte V). Forsøg at holde ryggen lige, stræk dine ben så meget du kan og pres overkroppen ned mod gulvet. Det er ok at bøje lidt i benene og at hælene ikke er i gulvet.

-sæt nu højre ben frem på yogamåtten, så benet/knæet er mellem dine hænder

-sving venstre ben hen ved siden af dit højre ben

-rul dig nu langsomt op, ryghvirvel for ryghvirvel, mens du lader dine hænder glide op ad din forkrop på en indånding. Stræk armene helt op over dit hoved og på en udånding lader du dine arme glide ud til siden og ned til udgangspositionen.

Du er nu klar til at lave solhilsenen til den anden side også. D.v.s. at det er venstre ben, der føres bagud først.