



Istu joogaliinan sisään ja levitä kangas kohti polvitaiteita. Voit ottaa supistukset vastaan liinassa rentoutuen.



Nojaa palloon tai istu pallon päällä, samalla voit heilutella lantiota. Kontillaan aseta liina leveästi rintakehän päälle. Istuesssa sujauta liina kainaloiden alta.



Aseta liina takaa lapaluiden alapuolelle ja levitä kangasta. Nojaa taaksepäin ja rentoudu liinaa vasten. Voit siirtää painoa jalalta toiselle.





Avaa polvet sivulle, saat
vatsan jalkojen väliin, kun
roikut liinasta. Seisoessa
ota tuki tuolista ja liinasta,
heiluttele jalkaa.



Puolipolvi asennossa vie
painoa eteen ja taakse, ota
tuki liinasta.



Aseta liina nilkkojen kohdalle.
Voit rentoutua molemmat jalat
liinassa tai toinen jalka koukussa
lattiaa vasten ja heilutella
suoraa jalkaa.

