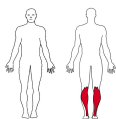
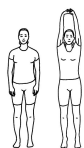


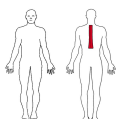
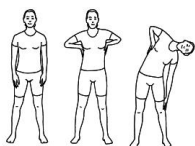
Træningsprogrammet varer ca. 10-12 min.  
Et godt nybegynder program.



### 1. Palmen

Start med at stå oprejst og i balance, med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og med armene løst ned langs siden af kroppen. Fold hænderne foran kroppen og vend håndfladerne udad. Med en dyb indånding løfter du armene lige op mod loftet og løfter dig højt op på tæerne. Se lige frem. Hold vejret så længe du kan mens du hele tiden strækker dig så højt op som du kan. Har du behov for at trippe lidt frem og tilbage for at holde balancen er det ok; det vigtigste er strækket opad. Når du bliver nødt til at puste ud sænker du dig roligt ned på hele foden og sænker armene ned langs siden med en rolig udånding. Øvelsen kan laves én eller flere gange.

**Sæt: 3**

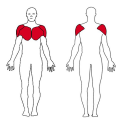


### 2. Sivt

Stå med let spredte ben; lidt mere end en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer højre hånd på højre side af kroppen så højt op mod armhulen som muligt, og venstre hånd op mod venstre armhule. Saml fingrene og lad dem pege nedad. Sænk skuldrene.

Med en rolig udånding: stryg venstre hånd ned langs venstre side af kroppen til armen er helt strakt ud. Da bøjer du overkroppen, nakken og hovedet ind i et sidebøj sådan at venstre hånd kommer endnu længere ned. Vær opmærksom på at du ikke bøjer dig fremover, men til siden. Med en rolig indånding retter du overkroppen op igen og stryger venstre hånd helt op under armhulen igen, før du på næste udånding stryger højre hånd ned langs højre side og bøjer overkroppen mod højre. Fortsæt med at "svaje" kroppen fra side til side mindst 6 gange til hver side. Afslut øvelsen ved at sænke begge arme ned langs siden på en udånding.

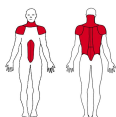
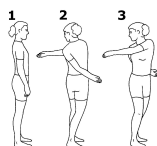
**Sæt: 1**



### 3. Bryst og skulder 1

Fold hænderne bag ryggen, skyd bystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne.

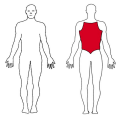
**Sets: 1 , Varighed: 30 sek.**



### 4. Stående rotation af ryggen (Kari Shaktasana)

Udgangsposition: Stå på gulvet med fødderne let spredte. Armene hænger slapt ned. Bøj lidt i knæene og stabiliser hofterne. Indgang: Roter ryggen i dens egen akse og lad armene følge med, så de slår mod skulder/overarm. Øg rotationen og tempoet gradvist. Fokus: Få en god kontakt mellem underlaget og fodsålen. Hofterne peger hele tiden lige frem. Udgang: Sænk tempoet gradvist og kom tilbage til stående. Stå lidt og mærk vejrtrækningen og kroppen.

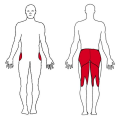
**Sæt: 1**



### 5. Baret (Balasana)

Udgangsposition: Sid på hælene. Indgang: Pust ud - kom frem så panden/hovedet ligger i gulvet. Armene ligger langs siden af kroppen. Fokus: Bagdelen ligger ned mod hælene. Fokuser på vejrtrækningen. Slip spændingerne i kroppen, slap af i nakken. Udgang: Træk vejret ind - rul forsigtigt op i siddende stilling. Stillingen kan holdes en tid.

**Sæt: 1**

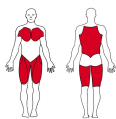
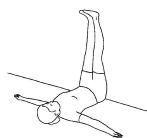


### 6. Sæde 2

Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på det modsatte knæ. Hold omkring låret og træk det mod brystet til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.

**Sets: 1**

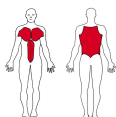
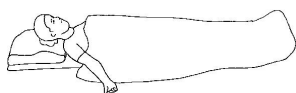




### 7. Ben op langs væg (Viparita Karani)

Udgangsposition: Lig på ryggen ind mod en væg. Indgang: Numsen ligger helt ind til væggen. Benene ligger op langs væggen. Armene ligger ned langs siden. Fokus: Mærk at hele ryggen ligger på gulvet. Fokuser på vejtrækningen. Slap af i hele kroppen. Udgang: Pust ud - kom roligt ud af stillingen ved at rulle over til højre side før du kommer op. Stillingen kan holdes noget tid.

**Sæt: 1**



### 8. Død stille (Savasana)

Udgangsposition: Lig på ryggen med benene lidt fra hinanden, armene ned langs siden og ud fra kroppen, håndfladerne peger opad. Fokus: Slip hele kroppen ned i gulvet. Lig helt urørlig og mærk på den naturlige vejtrækning. Lig altid i død stille som en afslutning, lig gerne længere.

**Varighed: 2 min 0 sek.**

