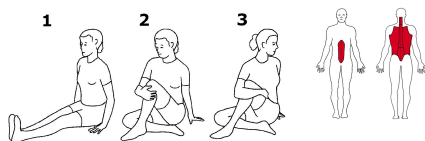


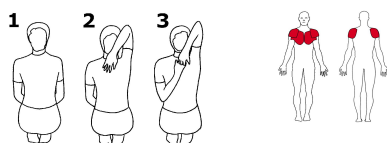
Træningsprogrammet varer ca. 10 min. For dig som har erfaring med yoga, og som ønsker et kort program, der fx kan bruges som opvarmning til en længere yogapraksis eller som et morgenritual.



1. Siddende rygradsdrejning I (Ardha Matsyendrasana)

Udgangsposition: Sid med benene strakte foran kroppen. Indgang: Bøj knæene så fødderne kommer i gulvet. Før højre fod bag venstre læg og lidt forbi hoften. Placer venstre fod på ydersiden af højre knæ. Pust ud - vrid mod venstre og placer højre arm omkring venstre lår. Placer venstre arm i gulvet bag kroppen som støtte. Fokus: Pres højre albue og venstre knæ mod hinanden for at komme dybere ind i vridet. Lave skuldre, slip hofterne ned og stræk op gennem ryggen for hver vejrtrækning. Lad blikket følge rotationen. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - kom ud af vridet. Gentag til modsatte side.

Sæt: 1



2. Skulderstræk

Udgangsposition: Sid på knæ. Byg evt op under numsen og vristene, så der sidde komfortabelt med ret ryg. Indgang: Pust ud - roter venstre arm indad og før hånden op mellem skulderbladene. Træk vejret ind - stræk højre arm op. Bøj albuen og tag fat i højre hånd. Fokus: Hav lang nakke og ryg. Højre albue peger mest mulig lige op. Hold stillingen i 10 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - kom ud af stillingen. Gentag til modsatte side.

Sæt: 1 , Vejrtrækninger: 10

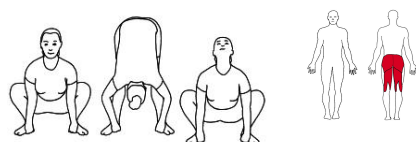


3. Omvendt V - Hund hovedet ned (Adhu Mukha Svanasana)

Stå i firestående udgangsstilling med hænderne placeret lige under skuldrene (lodrette, strakte arme), og knæene placeret lige under hver sin hofte (lodrette lår). Hold ryggen lang og ret og nakken/hovedet i forlængelse af resten af ryggen.

Underbøj tæerne, løft knæene og før halebenet i retning mod hælene og derefter mod loftet. Forsøg at sænk hælene mod underlaget, og forsøg at stræk dine ben. Forlæng fra hænder til haleben. Hovedet er fortsat i en naturlig forlængelse af resten af ryggen. Træk vejret dybt og roligt gennem næsen mens du står i stillingen i 10 vejrtrækninger, før du roligt kommer ned på alle fire igen.

Sæt: 1 , Vejrtrækninger: 10



4. Pumpe (Vayu Nishkasana)

Sid på hug med lidt afstand mellem fødderne, og med knæene godt ud til siden. Placer alle fingrene bortset fra tommelfingrene inde under foden fra indersiden, med håndfladen vendt opad.

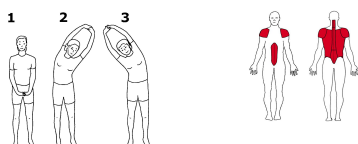
Med en rolig indånding: brug armene til at skubbe knæene godt ud til hver sin side. Træk skuldrene tilbage og forsøg at svaje i ryggen. Løft hovedet og kig opad.

Med en rolig udånding: stræk benene så meget som du kan, løft bagdelen op mod loftet, lad overkroppen, nakken og hovedet falde ned.

Med næste indånding: sid ned med bagdelen, skub knæene ud til siden, svaj i ryggen osv.

Fortsæt med at veksle mellem de to yderstillinger med rolige bevægelser ca. 10 gange. Træk vejret jævnt, roligt og forholdsvist dybt gennem næsen undervejs.

Sæt: 1 , Reps: 10

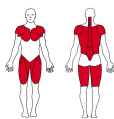
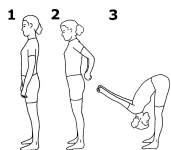


5. Sidebøjning, svingende palme

Udgangsposition: Stå på gulvet med benene let spredte. Tæerne peger fremad. Fold hænderne og vend dem så håndfladerne vender nedad. Indgang: Træk vejret ind - stræk armene/håndfladerne op mod loftet. Fokus: Få god kontakt mellem underlaget og fodsålen. Mærk strækket i hele kroppen. Skyd skulderbladene ned i ryggen og slap af i skuldrene. Kig lige frem. Pust ud - svaj kontrolleret til den ene side. Træk vejret - vend tilbage til midten med arme strakte. Pust ud - svaj kontrolleret til modsatte side. Minimum 5 gange til hver side.

Sæt: 1 , Reps: 10

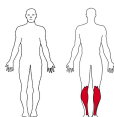




6. Dobbelt vinkelstilling (Dvikonasana)

Udgangsposition: Stå oprejst med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tæerne peger lige frem. Indgang: Træk vejret ind - rul skulderne bagover og fold hænderne bag ryggen. Pust ud - bøj fremad. Træk vejret ind - løft armene op fra ryggen. Fokus: Ved indånding, træk skulderbladene fra ryggen og slip på udånding. Bøj lidt i knæene hvis det strammer på bagsiden af lårene. Hold stillingen i 10 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - sænk armene ned mod ryggen. Træk vejret ind - bøj knæene lidt og kom op. Pust ud - sænk armene ned langs siden.

Sæt: 1 , Vejrtrækninger: 10



7. 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 gentages 3 gange i alt.

Sæt: 1 , Reprs: 3

