

Træningsprogrammet varer ca. 7-10 min.

For dig som har prøvet yoga før, og som ønsker et kort program der fx kan bruges som opvarmning til en længere yogapraksis eller som et morgenritual.



1. 'Rock the baby' 1

Sid på bagdelen med benene strakt frem. Løft højre ben og bøj knæet. Tag fat med højre hånd på ydersiden af højre knæ og med venstre hånd på ydersiden af højre ankel. Træk benet godt ind til overkroppen, ret ryggen godt op og træk skuldrene lidt bagud og nedad. Begynd nu at "vugge" benet let fra side til side. Du skal mærke et let stræk på bagsiden/ydersiden af højre balle, hofter og lår. Træk vejret frit gennem næsen.

Fortsæt i mellem 30-60 sekunder før du lægger benet ned igen og gentager med venstre ben.

Sæt: 1



2. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skuldrene. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 7-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.

Sæt: 1

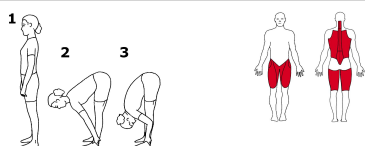


3. Omvendt V - Hund hovedet ned (Adhu Mukha Svanasana)

Stå i firestående udgangsstilling med hænderne placeret lige under skuldrene (lodrette, strakte arme), og knæene placeret lige under hver sin hofter (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

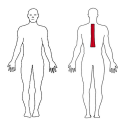
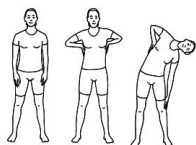


4. Stående foroverbøjet A

Udgangsposition: Stå på gulvet med hoftebredden afstand mellem fødderne. Tæerne peger fremad. Indgang: Pust ud - Grib fat omkring dine underben, ankler eller placer hænder på underlaget, hvis du kan. Træk vejret ind - forlæng ryggen. Pust ud - behold længden i ryggen og kom dybere frem. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Forlæng ryggen. Aktiver lår, bagdelen søger op ad (husk let bøjede knæ). Slap af i nakken. Udgang: Pust ud - bøj knæene og kom ud af stillingen.

Sæt: 1



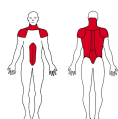
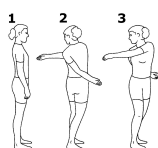


5. Sivet

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 5 gange til hver side. Afslut øvelsen ved at sænke begge arme ned langs siden på en udånding.

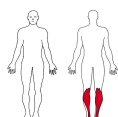
Sæt: 1 , Reps: 10



6. Stående rotation af ryggen (Kari Shakrasana)

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 vejtrækningen og kroppen.

Sæt: 1 , Reps: 10



7. Palmen (Tadasana)

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. Gentag 3 gange i alt.

Sæt: 1 , Reps: 3

