

Træningsprogrammet varer ca. 15-20 min.

For dig som skal begynde med yoga og ikke har dyrket det tidligere.



1. Knytte og strække med fingrene (Mushtika Bandhana)

Sid på underbenene og fødderne, med tæerne vendt mod hinanden og hælene lidt ud til siden. Sid med lang, ret ryg og med ansigtet vendt lige frem. Løft armene parallelt frem foran dig til vandret. Hold skuldrene nede og let tilbagetrukne.

Flyt nu al din opmærksomhed til dine hænder og fingre, og begynd skiftevis at knytte og strække fingrene langsomt. Når du knytter kan du hver anden gang have tommelfingrene på ydersiden af hænderne, og hver anden gang have tommelfingrene inde i hænderne. Vær fuldt til stede i bevægelsen samtidig med at du holder ansigtet afspændt.

Lav øvelsen i ca. 30 sekunder før du sænker armene ned igen. Træk vejret frit med næsen.

Sæt: 1

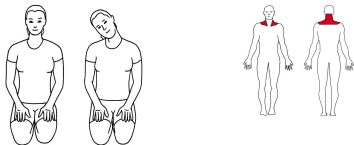


2. Rotation i håndled (Manibandha Chakra)

Sid på underbenene og fødderne, med tæerne vendt mod hinanden og hælene lidt ud til siden. Sid med lang, ret ryg og med ansigtet vendt lige frem. Løft armene parallelt frem foran dig til vandret. Knyt hænderne let. Hold skuldrene nede og let tilbagetrukne. Flyt nu al din opmærksomhed til dine hænder og håndled, og begynd at rotere hænderne rundt og rundt roligt fra håndleddene. Vær fuldt til stede i bevægelsen samtidig med at du holder ansigtet afspændt.

Lav øvelsen i ca. 15 til 20 sekunder den ene vej før du skifter retning. Sænk derefter armene ned igen. Træk vejret frit med næsen.

Sæt: 1



3. Sidebøj af nakken (Greeva Sanchalana 1)

Sid på underbenene og fødderne, med tæerne vendt mod hinanden og hælene lidt ud til siden. Sid med lang, ret ryg og med ansigtet vendt lige frem og hagen lidt ind.

Bøj hovedet og nakken ned i et sidebøj, stadig med ansigtet fremad, og uden medbevægelse i skuldrene og overkroppen. Tænk "øret i skulderens retning". Undgå at presse hovedet ned. Hold det lette stræk i nogle få sekunder før du løfter hovedet op til midterstilling igen og derefter sænker hovedet til den anden side. Lav bevægelsen roligt og uanstrengt flere gange fra side til side. Vær fuldt til stede i bevægelsen samtidig med at du holder ansigtet afspændt.

Lav øvelsen i ca. 30 sekunder med fri vejtrækning.

Sets: 1



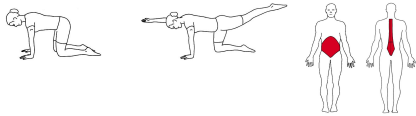
4. Katten

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 5-10 gange.

Fokus: Fokuser på bevægelsen i ryggraden, 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 , Repe: 10





5. Løft af modsat arm og ben

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. Undervejs i denne øvelse skal maven/ryggen og nakken/hovedet være i ro. Stabiliser maven og ryggen ved at trække navlen lidt ind mod rygsøjlen.

Med en rolig indånding gennem næsen strækker du venstre ben og løfter det op til vandret. Samtidigt løfter du højre arm fremad og op til vandret. Hold løftet et øjeblik mens du holder vejret.

På udåndingen sænker du benet og armen ned igen og holder luften ude et kort øjeblik før du på næste indånding løfter højre ben og venstre arm. Fortsæt med hvert andet ben/arm i mellem 5 og 15 repetitioner.

Sæt: 1



6. Barnets position (Balasana)

Udgangsposition: Sid på hælene. Indgang: Pust ud - kom frem så panden/hovedet ligger i gulvet. Armene ligger langs siden af kroppen. Fokus: Numsen ligger ned mod hælene. Fokuser på vejtrækningen. 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



7. Rotation i ankler (Goolf Chakra)

Sid på bagdelen med benene strakt frem, og støt med hænderne i måtten lidt bag kroppen. Sid med lidt afstand mellem fødderne. Flyt al din opmærksomhed til fødderne og anklerne, og begynd at rotere anklerne rundt og rundt i grundige, rolige cirkler. Efter ca. 30 sekunder skifter du retning og roterer den anden vej.

Forsøg at holde lårene mest muligt i ro, og hold ansigt og kæbe afspændt. Træk vejret roligt og frit. Bliv ved i ca. 1 minut.

Sæt: 1



8. Siddende foroverbøjet A

Udgangsposition: Sid på gulvet med samlede strakte ben. Tæerne peger opad. Indgang: Pust ud og forlæng overkroppen fremover benene, grb fat i underben, ankler, evt. tæerne. Åben brystkassen op og behold længden i ryggen. Hold stillingen i 5 vejtrækninger eller mere. Fokus: Forlæng i hele rygraden. Benene er samlet og tæerne peger opad. Træk evt. knæskallerne opad og aktiver lårmuskulaturen når benene er strakte. Slap af i nakken.

Sæt: 1

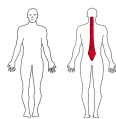


9. Dynamisk rygradsdrøjning 1 (Gatyatmak Meru Vakrasana 1)

Sid på bagdelen med strakte, parallelle ben. Placer håndfladerne mod hinanden og før dem til ydersiden af venstre knæ. Stræk armene ud og ret ryggen. Vær opmærksom på at du har lige meget vægt på begge baller undervejs i øvelsen. Lad højre hånd blive ved knæet mens du løfter venstre arm op bag dig - skråt opad. Drej ryggen, nakken og hovedet godt rundt mod venstre sådan at hele rygraden får en god rotation. Tag en indånding mens du roterer ind i stillingen, og pust ud mens du kommer ud af den igen. Pust ud gennem næsen. Flyt hænderne til ydersiden af højre knæ, og ved næste indånding løfter du højre arm op bag dig og roterer mod højre. Fortsæt 10-15 gange til hver side.

Sæt: 1

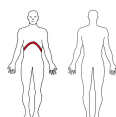




10. Gyng (Jhulana Lurhakanasana 3)

Lig på ryggen. Bøj begge ben op og hold én hånd på forsiden af hvert knæ. Hold knæ og lår let samlede undervejs i øvelsen. Begynd nu en cirkelbevægelse af benene hvor knæene først føres til den ene side, derefter trækkes ind mod kroppen, føres over til den anden side, og skubbes derefter væk fra kroppen - rundt og rundt i cirkler. Lænden får en god massage. Gentag 5-10 cirkler den ene vej, og derefter 5-10 cirkler den anden vej. Kan enten udføres langsomt eller mere dynamisk. Fri vejtrækning.

Sæt: 1



11. Hvilestilling mave (Advasana)

Lig på maven. Hav lidt afstand mellem fødderne. Stræk fødderne ud sådan at vristene er ned mod måtten. Lig med armene strakt foran dig, men ikke længere frem end at du ligger uanstrengt med skuldrene. Hovedet kan du hvile på den ene kind. Luk øjnene og fald til ro.

Varighed: 5 min 0 sek.

