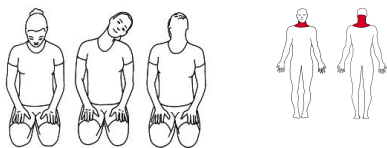


Træningsprogrammet varer Ca. 30-35 min.

Dette er et program for dig, som har dyrket yoga i et godt stykke tid. Fokus på bevægelighed i rygsøjlen.



1. Hovedrulning (Greeva Sanchalana 4)

Sid på underbenene og fødderne, med tæerne vendt mod hinanden og hælene lidt ud til siden. Sid med lang, ret ryg, nakke og hoved.

Bøj hovedet frem så du får hagen ned mod brystkassen. Herfra starter du en rullebevægelse af hovedet hvor du først lægger hovedet til den ene side med ansigtet frem og øret mod skulderen, derefter løfter du hagen så højt og lige op mod loftet som muligt før du sænker hovedet ned til den anden side med øret mod skulderen, og til sidst ruller ned og frem igen med hagen mod brystkassen. Fortsæt hovedrullet i et jævnt, let tempo - ikke for hurtigt og ikke for langsomt. Efter ca. 30 sekunder stopper du og gentager 30 sekunder den anden vej. Undgå at bevæge skuldrene eller overkroppen. Vær fuldt til stede i bevægelsen samtidig med at du holder ansigtet afspændt. Fri vejtrækning undervejs. Sid stille og roligt et øjeblik herefter.

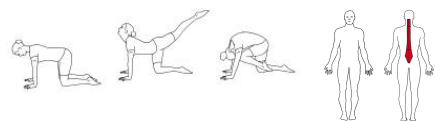
Sets: 2



2. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. 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 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.

Sets: 2



3. Tigeren (Vyaghrasana)

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.

Med en jævn og rolig indånding: stræk venstre ben og løft benet så højt op bag dig som muligt. Samtidig svajer du let i ryggen og løfter hovedet så du kigger opad.

Med en jævn og rolig udånding: krum ryggen, sænk hovedet ned og sænk venstre ben - og før venstre knæ og pande så tæt på hinanden som muligt uden at sætte foden ned i måtten. Med næste indånding svajer du igen i ryggen, løfter hovedet og strækker venstre ben igen. Fortsæt øvelsen mellem 5 og 10 gange med venstre ben før du gentager øvelsen med højre ben.

Sets: 2

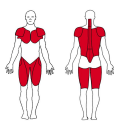
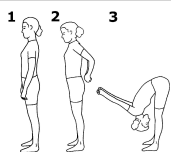


4. Omvendt V - Hund hovedet ned

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. Udadroter dine skuldre, så du skaber bredde over skulderene. Hovedet er fortsat i en naturlig forlængelse af resten af ryggen. Træk vejret dybt og roligt gennem næsen mens du står i stillingen i mellem 20 og 60 sekunder, før du roligt kommer ned på alle fire igen.

Sets: 2

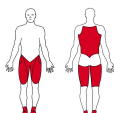
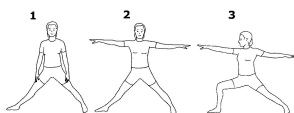




5. Dobbelt vinkelstilling (Dvikonasana)

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. Gentag evt x2.

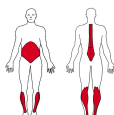
Sets: 2



6. Kriger 2 (Virabradasana 2)

Udgangsposition: Stå på gulvet med en benslængde afstand mellem fødderne. Højre tær peger 90 grader mod højre og venstre tær lige frem. Hoftene peger lige frem, parallelt med venstre tær. Armene er 90 grader ud til siden, håndfladerne peger ned. Indgang: Pust ud - bøj højre knæ så vidt muligt til 90 grader. Højre lår skal være så godt som vandret, måske skal afstanden mellem benene øges. Kig over højre hånd. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Højre knæ er over tæerne. Pres yderside af venstre fod i måtten og stræk venstre ben. Arbejd indersiden af lårene fra hinanden. Slap af i nakke og skulder, men hav strakte arme ud til siden. Slip halebenet ned mod måtten så numsen ikke stikker ud. Udgang: Træk vejret ind - kom op. Gentag til den anden side.

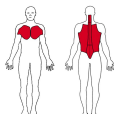
Sets: 2



7. Kriger 3

Start med at stå med god balance på begge ben. Med en rolig indånding: løft armene lige ud til siden og vend håndfladerne frem. Med en rolig udånding: læn overkroppen, med armene, ned til vandret og løft samtidig højre ben op bag dig til vandret. Stå på venstre ben med venstre knæ enten helt strakt, eller med et lille mikrobøj. Stræk dig lang fra tåspidserne på højre fod til toppen af hovedet. Sænk højre hofte så hofterne er lige høje. Bliv stående i denne stilling i mindst 10 sekunder med fri vejrtrækning. Ud af stillingen: med en indånding retter du overkroppen op med en lige ryg, og sænker højre ben ned. På en udånding sænker du armene ned langs siden af kroppen. Variation: 1) Stræk armene frem foran dig med håndfladerne mod hinanden, 2) Kryds armene foran brystet for en mindre vægtstangseffekt. Gentag øvelsen for modsatte ben.

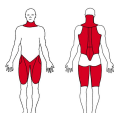
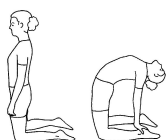
Sæt: 1



8. Kobra (Bhujangasana)

Udgangsposition: Lig på maven med benene sammen, panden i gulvet, håndfladerne ved brystet og albuerne indtil kroppen. Indgang: Træk vejret ind - løft hovedet, brystet og øverste del af ryggen, men lad navlen være i gulvet. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Brug rygmuskulaturen, skyd skulderbladene ned og brystet frem. Slap mest muligt af i Udgang: Pust ud - kom ned og lig på den ene kind. Gentag tre gange.

Sets: 1



9. Kamel (Ushtrasana)

Udgangsposition: Stå på knæene og muligt med vristene strukket så træerne peger bagover. Indgang: Pust ud - læn tilbage (Brug styrken i benene så lænderyggen ikke belastes unødigt) og placer hænderne på hælene. Løft brystet og slip hovedet tilbage. Fokus: Hold rolig/normal vejrtrækning. Fokuser på stræk i brystet og styrke i benene så de holder sig lodrette. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Kom ud af stillingen ved at slippe en hånd ad gangen, brug styrken i benene til at komme op til udgangsstillingen. Lad brystet lede, hovedet kommer op til sidst. Gentag 2 gange.

Sets: 2

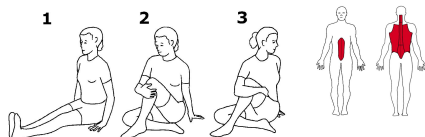




10. Siddende forbøjet A - Paschimottanasana

Modstræk: Sid på gulvet med strakte ben. Hav energi i benene. Forlæng overkroppen frem over benene, slap af i overkroppen, giv slip i nakken, lad armene ligge afslappet langs underlaget. Forsøg ikke at pres dig selv fremad, men giv slip på undånder. Bliv i stilling i 10-20 dybe vejrtrækninger.

Sæt: 1



11. Siddende rygradsdrejning (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, eller på ydersiden af venstre knæ. 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. Bevar 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



12. Skulderstående (Salamba Sarvangasana)

Udgangsposition: Lig på ryggen med armene ned langs siden af kroppen. Skub skulderbladene sammen så denne del af ryggen er oppe fra gulvet. Håndfladerne i gulvet. Bøj knæene op mod maven. Indgang: Pust ud - pres armene mod gulvet samtidig med at hofter og ryg løftes fra gulvet. Mærk at maven er aktiv. Placer hænderne i ryggen. Træk vejret ind - løft knæene op mod loftet og stræk benene, så kroppen er lodret fra hoften. Arbejd hænderne så langt op ad ryggen, som nakke og skulder tillader uden albuerne kommer for langt ud til siden. Hold stillingen i 20 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Pas på at nakken ikke belastes, brug evt et tæppe under skulderne. Vægten skal være fordelt på skuldre, overarme og albue. Lad numsen være afslappet, stræk op gennem indersiden af benene og ud gennem tæerne. Udgang: Pust ud - kom forsigtigt ud af stillingen. Bøj knæene mod overkroppen på vej ned eller gå lige ind i ploven.

Sæt: 1

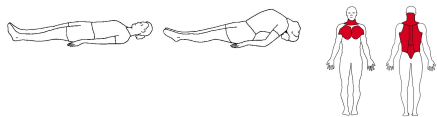


13. Ploven (Halasana)

Udgangsposition: Skulderstående. Indgang: Pust ud - sænk fødderne samlet og kontrolleret ned mod gulvet bag hovedet. Bøj evt knæene ved panden. Lad overkroppen være mest mulig lodret. Hvis fødderne når gulvet, fold hænderne bag ryggen. Hvis fødderne er over gulvet, støt hænderne i ryggen for balance. Fokus: Længde i ryggen, hvis hænderne er placeret i ryggen kan disse bruges til støtte i længderetningen. Hvis hænderne er strukket ud bag ryggen, løft i bagsiden af lår og sædeben og skyd tæerne ned mod gulvet. Vær opmærksom på din nakke, som ikke må være i gulvet og tage belastning. Skyd skulderbladene sammen og/eller træk hænderne fra kroppen. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - rul ud af stillingen med bøjede knæ.

Sets: 1

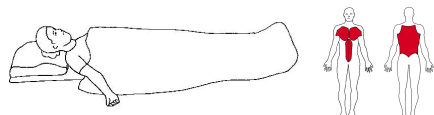




14. Fisken (Matsyasana)

Udgangspositionen: Lig på ryggen med benene samlet. Placer hænderne under ballerne med håndfladerne ned, fingerne pegende mod fødderne, albuerne ind til kroppen og saml skulderbladene. Indgang: Træk vejret ind - pres albue og underarm ned i underlaget, mens bryst og øverste del af ryggen løftes. Læg hovedet bagover og placer toppen evt. bagsiden af hovedet i underlaget. Stræk oversiden af fødderne (vrysten). Fokus: Løft i brystet, evt. placer et sammenlagt tæppe under hovedet. Hold stillingen i 5 vejtrækninger eller mere. Udgang: Kom forsigtigt ud af stillingen ved at sænke ryggen ned og rul hovedet på plads.

Sæt: 1



15. Hvilestilling - Ryg (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 i 5-10 min som en afslutning, lig gerne længere.

Sets: 1 , Varighed: 5 min 0 sek.

