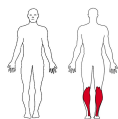
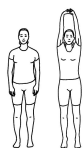


Træningsprogrammet varer ca. 20 min.

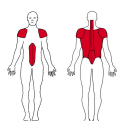
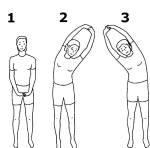
Til dig som har prøvet yoga tidligere. Et program med særligt fokus på bevægelighed i rygsøjlen.



1. 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. Øvelsen kan laves én eller flere gange.

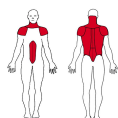
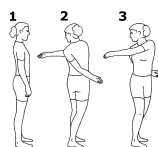
Sæt: 1 , Reps: 3



2. 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 skulderne. 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.

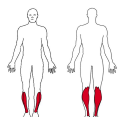
Sæt: 1 , Reps: 10



3. 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 vejrtrækningen og kroppen.

Sæt: 1 , Reps: 10

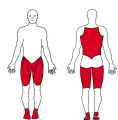
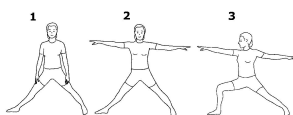


4. Sohans balanceøvelse

Start med at stå med god balance på begge ben. Løft så højre fod og placer højre fod helt oppe på venstre fod, med forfoden oppe på forfoden og højre hæl ind mod forsiden af venstre underben. Placer nu alle fingerspidserne mod hinanden foran kroppen, men lillefingerspidserne ind mod navlen, og tommelfingerspidserne op på maven i retning af brystbenet. Sænk skuldrene og tænk på at du løfter toppen af hovedet én cm højere op mod loftet. Luk evt. øjnene. Stå i stillingen i mindst 10 sekunder.

Når du skal ud af stillingen: åben øjnene, sænk armene ned langs siden af kroppen og placer højre fod kontrolleret ned på gulvet. Gentag til den anden side.

Sæt: 1

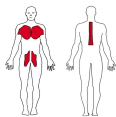
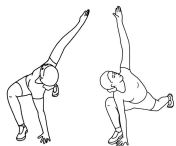


5. Krigeren 2 (Virabradasana 2)

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. Pust ud - bøj højre knæ så vidt muligt til 90 grader. Højre lår skal være så tæt på vandret som muligt. Kig over højre hånd. Højre knæ er lige over anklen med retning mod tæerne. Træk vejret ind - kom op.

Sæt: 1 , Til hver side: 1 , Hold stillingen: 10-15 vejrtrækninger

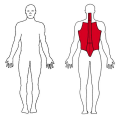




6. Engel A med rotation

Stå i Kriger 2 med højre fod forrest. Kom op på tæerne på venstre fod og placer højre hånd på indersiden af højre foden. Roter overkroppen mod venstre side, hvis muligt stræk venstre arm op mod loftet og stræk det bagerste venstre ben. Bliv i stilling i 3 dybe vejrtrækninger. Placer derefter venstre hånd i underlaget og roter mod højre side. Gentag øvelse med venstre fod forest. .

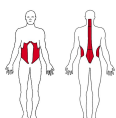
Reps: 2



7. Sommerfuglen (Baddha konasana)

Udgangsposition: Sid med benene samlet og strakt ud foran kroppen. Indgang: Pust ud - bøj knæene, saml fødderne og placer dem så tæt på hofterne som muligt med knæene ud til siden mod underlaget. Hold om fødderne eller åbn fodsålerne mens ydersiden af fødderne rører hinanden og er i kontakt med underlaget. Fokus: Sid med bækkenet i neutral position så du kan strække ryggen lodret op fra bækkenet. Lave skuldre. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Træk vejret ind - før knæene sammen og stræk benene ud foran kroppen.

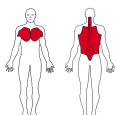
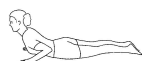
Sæt: 1 , Reps: 2



8. Dynamisk ryggradsrotation 2 (Gatyatmak Meru Vakrasana 2)

Sid på bagdelen med godt spredte 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 ryggraden får en god rotation. Tag en indånding mens du roterer ind i stillingen, og pust ud mens du kommer ud af den igen. Træk vejret 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.

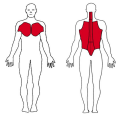
Sæt: 1



9. 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. Gentag to gange.

Sæt: 1 , Reps: 2

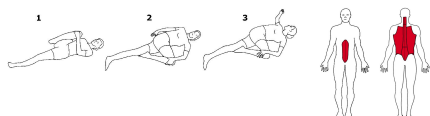


10. Halvbro/halv opadbue (Urdva Danurasana)

Udgangsposition: Lig på ryggen. Indgang: Bøj i knæene og placer fødderne så læggene er lodrette og hele fodsålen er i gulvet. Parallele fødder (det beskytter den nederste del af ryggen) og armene ned langs siden af kroppen og håndfladerne nedad. Træk vejret ind - løft hofterne og svaj i ryggen så kroppen hviler på skulder og fødder. Efter sidste gang hold rundt om knæene og træk dem ned mod mave/bryst samtidig med at lænderyggen skydes ned i underlaget. Fokus: Træk vejret roligt. Træk skulderbladene sammen, fold hænderne bag ryggen og træk hænderne ned mod hælene. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Slip hænderne. Pust ud - rul forsigtigt ned og gentag to gange.

Sæt: 1 , Reps: 2

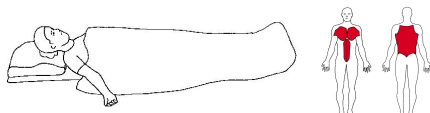




11. Universalstilling (Shava Udarakarshanasana)

Udgangsposition: Lig på ryggen med benene samlet. Indgang: Løft bækkenet lidt mod højre så du ligger i en svag bue. Træk vejret ind - bøj højre knæ mod brystet. Pust ud - rul over til siden så højre knæ føres mod gulvet på venstre side af kroppen. Træk vejret ind - stræk højre arm op mod loftet. Pust ud - læg armen diagonalt bagover. Fokus: Rolig vejrtrækning, lad skulder og knæ slippe ned mod underlaget. Vær opmærksom på lænderyggen, lad den være lang, støt med nederste del af maven. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - kom roligt ud. Lig stille og mærk effekten af øvelsen i nogle sekunder. Gentag til modsatte side.

Sæt: 1



12. 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 vejrtrækning.

Varighed: 2 min 0 sek.

