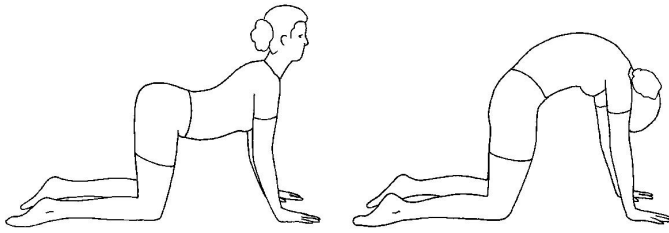




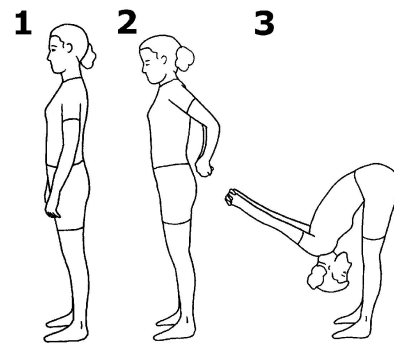
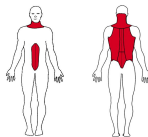
Hver øvelse laves af et minut varighed. Vælg gerne 5 øvelser.



1. 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.

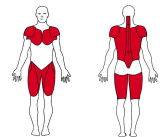
Sets: 2



2. Dobbelt vinkelstilling (Dvikonasana)

Udgangsposition: Stå oprejst med hoftebredden 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





3. Løberen

Start med at stå med god balance på begge ben. Placer højre hånd på ydersiden eller bagsiden af højre hofte/lår.

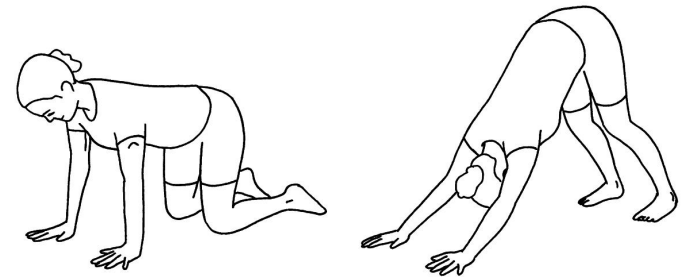
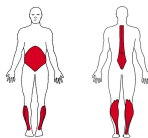
Med en rolig indånding: løft venstre arm lige op mod loftet.

Med en rolig udånding: læn overkroppen og venstre arm 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 bøj. Stræk dig lang fra tåspidserne på højre fod til fingerspidserne på venstre hånd. Sænk højre hofte så hofterne er lige høje. Bliv stående i denne stilling i mindst 10 sekunder med fri vejtrækning.

Ud af stillingen: med en indånding retter du overkroppen helt op, løfter venstre arm mod loftet og sænker højre ben ned. På en udånding sænker du armen ned langs siden af kroppen.

Gentag øvelsen til den anden side.

Sets: 2



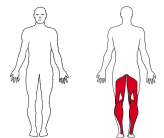
4. Fjeldstilling (Parvatasana)

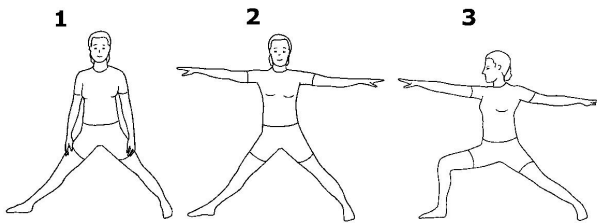
Stå i firestående udgangsstilling med hænderne placeret lige under skuldrene (lodrette, strakte arme), og knæene placeret lige under hver sin hofte (lodrette lår). Hold ryggen lang og ret og nakken/hovedet i forlængelse af resten af ryggen.

Sæt nu tæerne i måtten, løft knæene op fra måtten og stræk knæene så godt som muligt. Løft bagdelen op mod loftet og forsøg samtidig at få hælene så tæt på gulvet som muligt. Skub dig godt ind i stillingen ved hjælp af hænderne og stå med lang, ret ryg - tænk på at du skal have et let svaj i lænden. 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

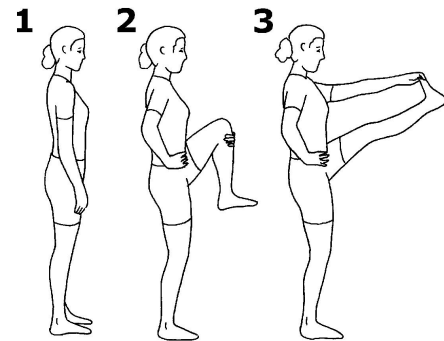
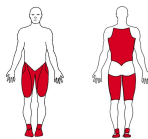




5. Krigerstilling 2 (Virabradasana 2)

Udgangsposition: Stå på gulvet med en benslængde afstand mellem fødderne. Højre tær pejer 90 grader mod højre og venstre tær lige frem. Hoftene pejer lige frem, parallelt med venstre tær. Armene er 90 grader ud til siden, håndfladerne pejer ned. Indgang: Pust ud - bøj højre knæ 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 tærne. Arbejd indersiden af lårerne 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.

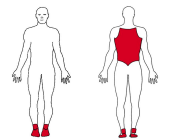
Sets: 2

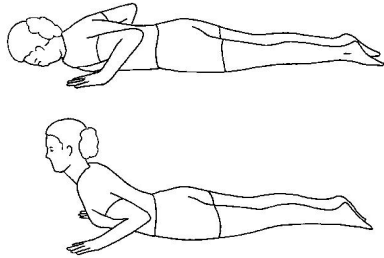


6. Balance på et ben

Udgangsposition: Stå på gulvet med samlede ben. Tærne pejer fremad. Indgang: Træk vejret ind - bøj venstre knæ og tag fat rundt om knæet med venstre arm. Tag eventuelt fat om venstre storetå og stræk foden ud (lige frem). Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Hold god kontakt mellem underlaget og fodsålen, stræk standbenet. Arbejd med at være lige i overkroppen (pas på at du ikke bliver hængene bagover). Hvis knæet er bøjet, så træk knæet ind mod maven. Er benet strakt, så arbejd med at have parallelle skulder og lige overkrop. Blikket er løftet og fikseret på et punkt. Udgang: Pust ud - kom roligt ud af stillingen. Gentag til modsatte side.

Sets: 2

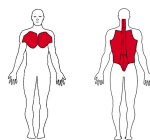




7. Kobra (Bhujangasana)

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 vejrtrækningen eller mere. Fokus: Brug rygmuskulaturen, skyd skulderbladene ned og brystet frem. Slap mest muligt af i Udgang: Pust ud - kom ned. Gentag to gange.

Sets: 2



8. Tigeren (Vyaghrasana)

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

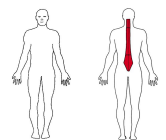
Med en jævn og rolig indånding: stræk venstre ben og løft benet så højt op bag dig som muligt. Samtidig svajer du let i ryggen og løfter hovedet så du kigger opad.

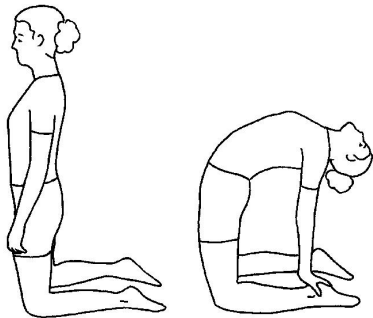
Med en jævn og rolig udånding: krum ryggen, sænk hovedet ned og sænk venstre ben - og før venstre knæ og pande så tæt på hinanden som muligt uden at sætte foden ned i måtten.

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

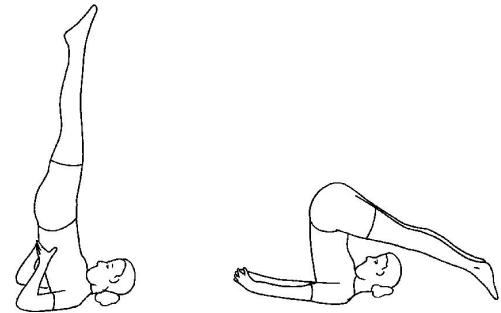
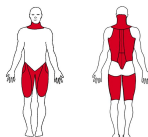




9. Kamel (Ushtrasana)

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.

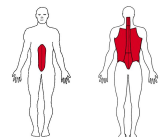
Sets: 2

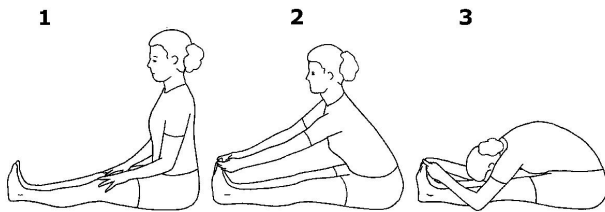


10. Ploven (Halasana)

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. Pas på nakken, den skal ikke være i gulvet. Skyd skulderbladene sammen og/eller træk hænderne fra kroppen. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Udgang: Pust ud - rul ud af stillingen.

Sets: 2

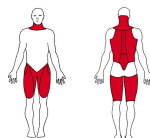




11. Siddende fremoverbøjning

Udgangsposition: Sid på gulvet med samlede strakte ben. Tæerne peger opad. Indgang: Pust ud - tag fat i tæerne eller anklerne. Træk vejret ind - stræk ryggen og åben brystkassen op. Pust ud - behold længden i ryggen og kom frem. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger 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. Udgang: Træk vejret ind - stræk kroppen fremad. Pust ud - kom ud af stillingen.

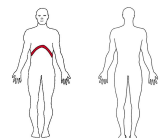
Sæt: 2 , Reps:



12. Dyrenes hvilestilling (Saithalyasana)

Sid på bagdelen med benene strakt frem. Bøj derefter det ene ben godt bagud sådan at hælen kommer så tæt på bagdelen som muligt og knæet peger lige ud til siden. Det andet ben bøjer du ind sådan at hælen kommer så tæt på skridtet som muligt og knæet peger lige frem. Vend overkroppen lige frem mod det forreste knæ og placer hænderne på knæet med strakte arme. Ret dig lidt ekstra op i ryggen. Med en rolig indånding: løft armene lige op mod loftet. Med en rolig udånding: sænk overkroppen ned og læg dig ovenpå det forreste lår/knæ. Læg hænderne og underarmene i måtten på en sådan måde at det giver dig støtte og balance i stillingen. Stillingen udstrækker muskulaturen i bagdelen og på ydersiden af hofterne/lårene, og kan holdes i alt fra 1 til 5 minutter. Ud af stillingen: ånd roligt ind mens du løfter overkroppen op og strækker armene mod loftet. Pust ud når du sænker armene ned på knæet. Gentag til den anden side.

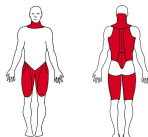
Sæt: 2 , Reps:





13. Foroverbøjning med hofterotation udad (Janu sirasana)

Udgangsposition: Sid på gulvet med begge ben fremad. Tæerne peger op. Indgang: træk vejret ind - bøj venstre knæ og roter venstre hofte udad. Placer venstre fod langs indersiden af højre lår. Tag fat på ydersiden af højre fod/ankel med hænderne. Træk vejret ind - stræk ryggen og åbn brystkassen. Pust ud - behold længden i ryggen og kom frem. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger eller mere. Fokus: Forlæng hele ryggen, fald ikke sammen. Tæerne på højre fod peger lige op. Slip i venstre hofte. Træk evt. højre knæskal opad og aktiver låret, så benet er strakt. Slap af i nakken. Udgang: Træk vejret ind - stræk ryggen og åbn brystkassen. Pust ud - kom ud af stillingen. Gentag til modsatte side.



Sæt: 2 , Reps:

