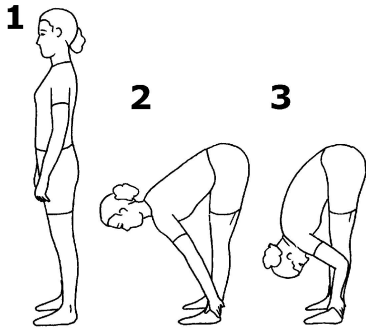


Inden du begynder på yoga programmet, læg dig afslappet på gulvet, med hænderne ud til siden og evt med en pude under knæene. Træk vejret langsomt ind mens du tæller til 5 , pust langsomt ud mens du tæller til 10 . Forsøg at få udåndingen til at vare 10 sekunder. Gentag 3 gange

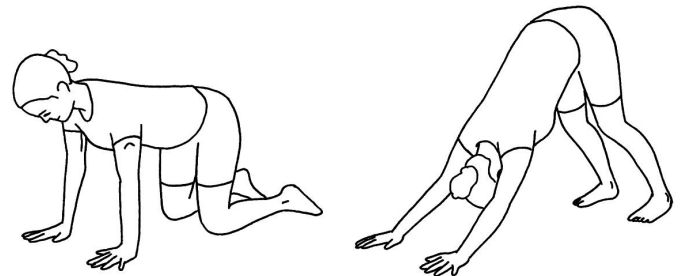
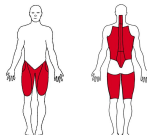


### 1. Stående fremoverbøjning

Udgangsposition: Stå på gulvet med hoftebreddes afstand mellem benene. Tæerne peger fremad.  
Indgang: Pust ud -bøj ned og tag fat i tæerne og anklerne. 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 i hele ryggraden. Træk evt knæskallerne opad og stram lårerne så benene strækkes. Slap af i nakken.

Udgang: Træk vejret ind - stræk ryggen og åbn brystkassen. Pust ud - bøj knæene og kom ud af stillingen.

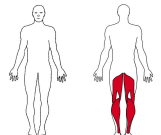


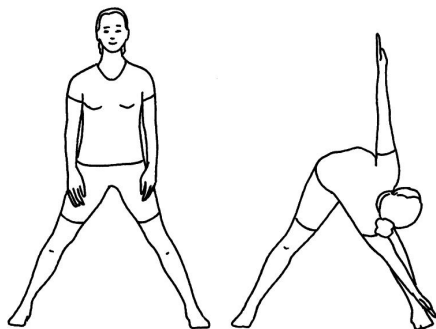
### 2. Hundestrækket

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.



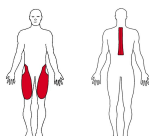


### 3. Trekantstilling (Trikonasana)

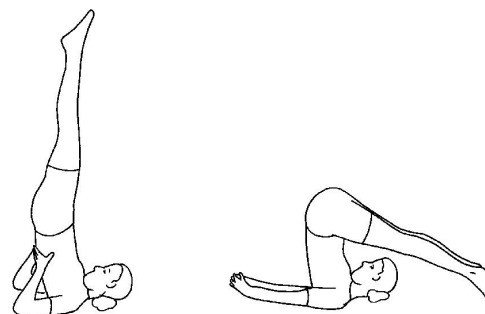
Stå med godt spredte ben. Hav parallelle fødder eller lad fødderne pege lidt ud til hver sin side.

Med en rolig indånding: løft armene lige ud til siden og vend håndfladerne frem. Der skal være en ret linje fra hånd til hånd.

Med en rolig udånding: bøj overkroppen frem med ret ryg, og roter ryggen mod venstre. Placer højre hånd på ydersiden af venstre underben eller ankel med håndfladen udad. Venstre arm strækkes lige op mod loftet, eller føres endnu længere bagud hvis det er muligt. Træk den øverste skulder godt bagud og skub den nederste skulder godt fremad for at forstærke rotationen. Drej hovedet mod venstre og kig op mod loftet. Stå i yderstillingen et øjeblik mens du holder vejret ude. Kom roligt helt op igen til udgangstillingen på en indånding, hold vejret et øjeblik og gå derefter ned til den anden side på næste udånding. Fortsæt fra side til side mindst 6 gange til hver side.



**Sæt:** , **Reps:**

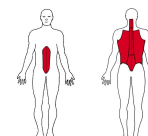


### 4. Ploven (Halasana)

Udgangsposition: Skulderstående

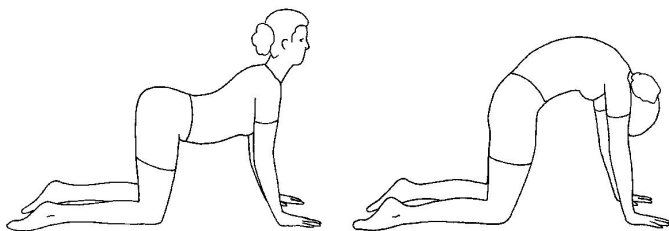
. Indgang: Pust ud - sænk fødderne samlet og kontrolleret ned mod gulvet bag hovedet. Bøj evt knæene ved panden. Lad overkroppen være mest mulig lodret. Hvis fødderne når gulvet, fold hænderne bag ryggen. Hvis fødderne er over gulvet, støt hænderne i ryggen for balance.

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.





### 5. Katten

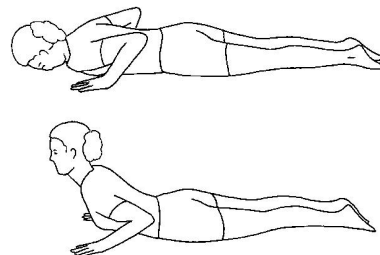
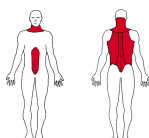
Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke.

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.

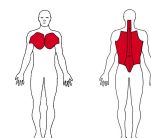
Udgang: Sæt dig tilbage på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.

Sæt: , Repts:



### 6. 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 skuldrene. Udgang: Pust ud - kom ned. Gentag to gange.



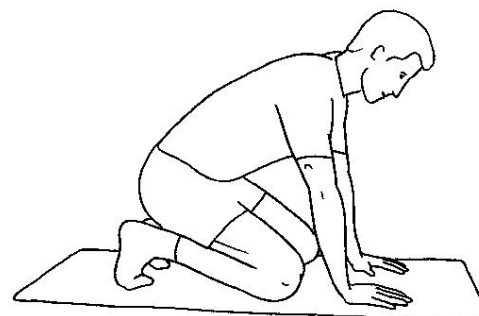
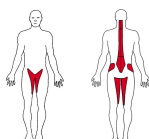


### 7. Hilsen til naturen (Namaskarasana)

Sid på hug med lidt afstand mellem fødderne, og med knæene godt ud til siden. Placer albuerne eller overarmene på indersiden af knæene og sæt håndfladerne mod hinanden foran brystkassen (hilsstilling).

Med en rolig udånding: stræk armene helt ud sådan at fingerspidserne berører måtten/gulvet. Lad knæene komme lidt tættere på hinanden og sænk hovedet ned. Rund ryggen.

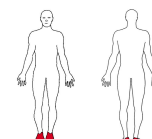
Med en rolig indånding: bøj albuerne så hænderne kommer op til brystkassen igen. Brug albuerne til at skubbe knæene godt fra hinanden. Træk skuldrene tilbage og forsøg at svaje i ryggen. Løft hovedet og kig op. Fortsæt med at veksle mellem de to yderstillinger med rolige bevægelser ca. 10 gange. Træk vejret jævnt, roligt og forholdsvis dybt gennem næsen undervejs.



### 8. Fodsåler

Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Når der mærkes et stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 30 sek.

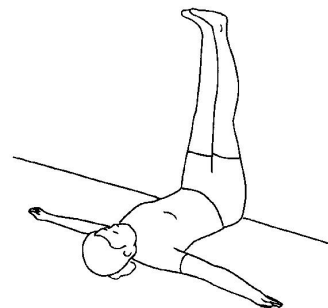
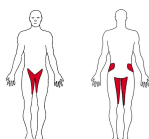
**Varighed:** , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**





### 9. Sommerfuglen (Purna Titali Asana)

Sid på bagdelen med benene strakt frem. Bøj benene og før fodsålerne mod hinanden og lad knæene komme godt ud til hver side. Træk fødderne så tæt på kroppen som muligt og fold hænderne rundt om forfødderne. Sid med strakte arme, sænkede og let tilbagetrukne skuldre og ret ryggen godt op. Begynd at vippe knæene hurtigt, let og uanstrengt op og ned. Du skal ikke bruge mange kræfter, men forsøg at være så afspændt som muligt i hofterne. Fortsæt i ca. 1 minut og stræk derefter benene ud igen.



### 10. Ben op langs væg (Viparita Karani)

Udgangsposition: Lig på ryggen ind mod en væg. Indgang: Numsen ligger helt ind til væggen. Benene ligger op langs væggen. Armene ligger ned langs siden. Fokus: Mærk at hele ryggen ligger på gulvet. Fokuser på vejrtrækningen. Slap af i hele kroppen. Udgang: Pust ud - kom roligt ud af stillingen ved at rulle over til højre side før du kommer op. Stillingen kan holdes i nogle minutter.

Denne øvelse er rigtig god at udføre en halv time før du skal sove. Sørg for at du ligger på en måtte eller noget blødt og behageligt. Læg evt et tæppe over benene, så du ikke fryser. Hold stillingen i nogle minutter og fokuser på stille og rolig vejrtrækning.

