

Stark i Livet

YinYoga vid stress för mer harmoni och lugn

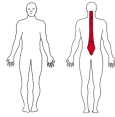
(kortare)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



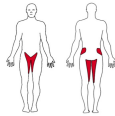
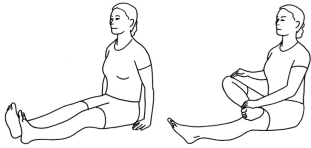
Sätt på någon lugn musik som får dig att slappna av. Stäng ute omvärlden och avsätt tid för dig själv. Passet tar mellan 18 min -30 min beroende på hur länge du håller varje position. Det är totalt 6 övningar (En del positioner är vänster och höger). Var i varje position 3-5 minuter. Om du inte gjort YinYoga tidigare så börjar du med 3 minuter och utökar successivt.

Lycka Till !



1. Happy baby

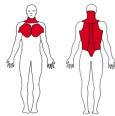
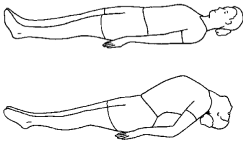
Ligg på ryggen och böj benen mot bröstet, greppa fötterna och låt knäna glida åt sidan. Vila i denna position i 3-5 minuter. Alternativt kan du bara hålla knäna och ligga i ett ryggliggande 'förlossningsläge'.



2. Halv fjäril (Ardha Titili Asana) Höger och Vänster

Sitt på din bak med benen sträckta framåt. Fäll upp höger ben och placera utsidan av höger fotled på ovansidan av vänster lår och släppa höger knä ner mot golvet. Placera din högra fot på vänster lår antingen nära knät (lättast), mitten av låret, eller upp mot ljumsken (svårast). Sitt upp rak i ryggen. Använd nu ett finger för att trycka knäet lite nere och låta knäet få "studsas" tillbaka upp. Upprepa detta flera gånger i en ganska snabb och enkel takt. Hela benet ska vara avslappna. Gör övning i cirka 1 minut innan du gör samma sak med vänster ben.

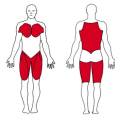
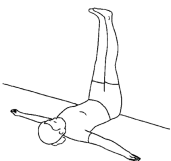
Set: , **Repetitioner:**



3. Fisken (Matsyasana)

Obs! Du kan lägga en kudde eller bolster som stöttar upp ryggen men övre delen (axlar, nacke, huvud) ligger i golvet. Utgångsposition: Ligg på rygg med bena samlade. Plassera händerna under låren med handflatorna neråt och armbågarna in till kroppen. "ingång": Andas in- pressa armbågarna och underarmarna ner mot underlaget samtidigt som du lyfter bröstet och den övre delen av ryggen uppåt. Lagg huvudet bakåt och plassera översta delen av huvudet eller eventuellt baksidan av huvudet mot underlaget. Fokus: Se till att nacken inte belastas, lyft upp bröstet, lägg eventuellt en sammanrullad matta under huvudet. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": kom försiktigt ut ur positionen genom att sänka ner ryggen och rulla huvudet på plats.

Set: , **Repetitioner:**



4. Benen upp mot väggen (Viparita Karani)

Utgångsposition: Ligg på rygg mot en vägg. "ingång": Baken ska ligga helt intill väggen. Benen ligger upp längs väggen. Armarna ligger längs sidorna av kroppen. Fokus: Känn att hela ryggen har kontakt med golvet. Fokusera på andningen. Slappna av i hela kroppen. "utgång": Andas ut- kom försiktigt ut ur positionen genom att rulla över mot höger innan du kommer upp. Positionen kan hållas en stund.



Visa video



5. Barnets position (Balasana)

Utgångsposition: Sitt på hälarna. "ingång": Andas ut- luta dig framåt så att pannan/huvudet ligger mot golvet. Armarna ligger längs sidorna av kroppen. Fokus: Baken har kontakt mot hälarna. Fokusera på andningen. Släpp alla spänningar i kroppen, slappna av i nacken. "utgång": Andas in- rulla försiktigt upp till sittande. Positionen kan hållas en stund.

