

Stark i Livet

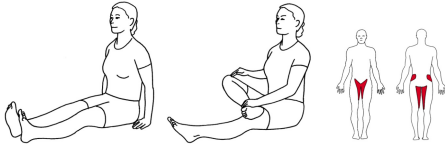
Yin Yoga vid stress för mer harmoni och lugn
(längre)

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 42 min -70 min beroende på hur länge du håller varje position. Det är totalt 14 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.

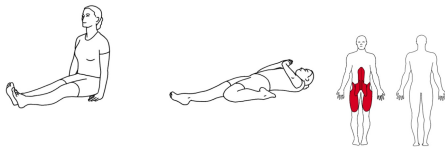
Lycka Till !



1. Halv fjäril (Ardha Titali 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:**

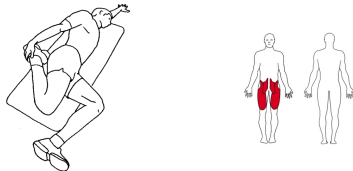


2. Halv magsträckning (Supta Vajrasana) Höger och Vänster

Sitt på din bak med benen sträckta framåt. Böj ett ben så att hälen berör utsidan av höften och fotvristen är ned mot golvet. Stöd dig först med händerna på baksidan av kroppen, sedan sänka dig ner på armbågarna, och slutligen du ner på rygg och huvud. Dina knän ska samlas och ner mot golvet. Placera händerna framför bröstet, handflatorna mot varandra.

Positionen stretchar muskler på framsidan av låret, höften och buken. Stanna kvar i positionen mellan 1 och 3 minuter, sedan kom lugnt tillbaka och upprepa på andra sidan.

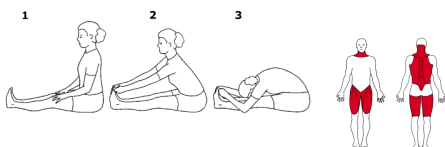
Set: , **Repetitioner:**



3. Framsida lår och höft (Alternativ till övning 2) Höger och Vänster

Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: 0 sek, Set: , **Repetitioner:** , **Paus: 0 sek**



4. Sittande framåtböjning

Utgångsposition: Sitt på golvet med bena raka och samlade. Tårna ska peka uppåt. "ingång": Andas ut- ta tag i tårna eller anklarna. Andas in- sträck ryggen och öppna upp i bröstkorgen. Andas ut - behåll längden i ryggen och luta dig framåt. Håll positionen i 5 andetag eller mer.

Fokus: Förläng ryggraden. Bena är samlade och tårna pekar uppåt.

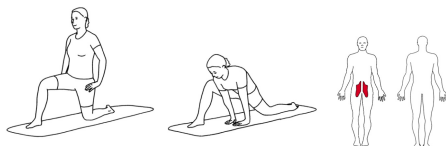
Drag eventuellt knäskålarna uppåt genom att aktivera lårmusklerna.

Slappna av i nacken. "utgång": Andas in- sträck kroppen framåt. Andas ut- och kom ut ur positionen.

Set: , **Repetitioner:**



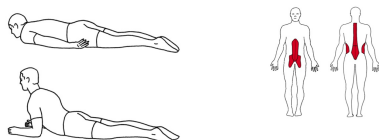
Visa video



5. Höftbøjaren/Draken

Gå ner till knästående på en matta och sätt fram det ena benet. Placera båda händerna i golvet på insidan av det främre benet. Flytta därefter det bakre benet längre bak tills du känner att det sträcker på framsidan av höften.

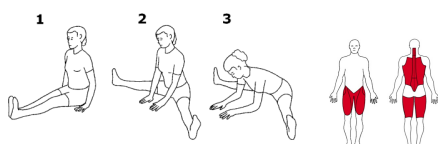
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus: 0 sek



6. Höftbøjaren/Sfinxen

Ligg på magen med raka ben och armarna längst med sidan. Sätt underarmarna i underlaget och placera armbågarna rätt under axlarna. Lyft överkroppen upp ifrån golvet medans bäckenet är kvar nere i underlaget, och du känner en sträck på framsidan av höfterna.

Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus: 0 sek

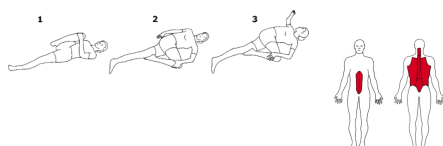


7. Bredvinkel fråmåtböjning (Upavistha konasana)/Trollsländan

Utgångsposition: Sitt med bena samlade och sträckta framför dig. "ingång": Separera benen så att det blir ca 90 graders vinkel mellan benen. Lyft eventuellt bäckenet upp och fråmåt så att vinkeln ökas. Roterar låren utåt så att knäna pekar upp mot taket. Sträck ut genom hälsarna.

Andas in- förläng ryggen från underlaget. Andas ut- böj dig fråmåt i höfterna, armarna passeras i golvet framför dig. Fokus: Sitt med bäckenet i neutralposition (sittbenen i underlaget) så att du kan sträcka ryggen rakt upp från bäckenet. Förläng ryggraden. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": andas in- kom sakta ut ur positionen.

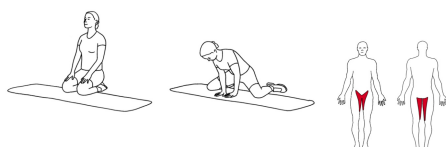
Set: , Repetitioner:



8. Liggande ryggvridning/universalsträck Höger och Vänster (Shava Udarakarshanasana)

Utgångsposition: Ligg på ryggen med samlade ben. "ingång": Lyft bäckenet lite mot höger så att du ligger i en liten båge. Andas in- böj det högra knät mot bröstet. Andas ut- rulla över på sidan så att höger knä förs mot golvet på vänster sida om kroppen. Andas in- Sträck höger arm upp mot taket. Andas ut- lägg armen diagonalt bakåt. Fokus: långsam andning, låt axel och knä vila mot underlaget. Var uppmärksam på korsryggen, låt den få vara lång, stöd med nedersta delen av magen. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": Andas ut- kom försiktigt ur positionen. Ligg stilla och känn på effekten av övningen i några sekunder. Upprepa till den andra sidan.

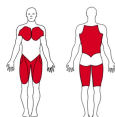
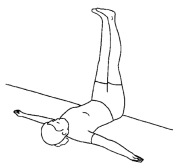
Set: , Repetitioner:



9. Insida lår (Grodan)

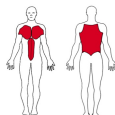
Sitt på knäna på en matta. Placera handflatorna i mattan framför dig och flytta knäna till varsin sida så långt du kan. Känn efter att det sträcker på insidan av låren. Håll positionen i ca 30 sekunder.





10. 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.



11. Döds stilla (Savasana)

Utgångsposition: Ligg på rygg med lite avstånd mellan benen. Armarna längs sidorna och lite ut från kroppen, handflatorna pekar upp. Fokus: Släpp hela kroppen ner mot golvet. Ligg helt stilla och känn på din naturliga andning. Ligga alltid "döds stilla" i 5-10 min som en avslutning, gärna längre.

