

Stark i Livet

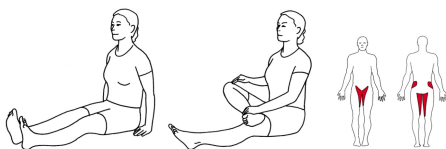
YinYoga i klimakteriet

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 24 min -40 min beroende på hur länge du håller varje position. Det är totalt 8 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) Vänster och höger

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.

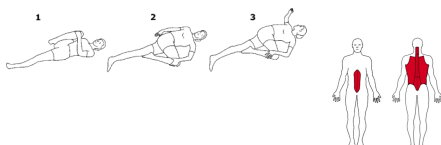
Set: , **Repetitioner:**



2. 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.

Set: , **Repetitioner:**



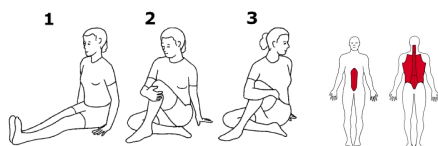
3. Liggande ryggvridning höger och vänster (Shava Udarakarshanasana)

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, stödj 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:**



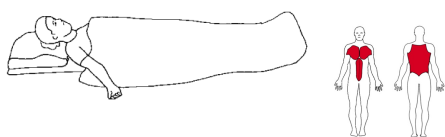
Visa video



4. Sittande ryggvridning 1 (Ardha Matsyendrasana) Höger och vänster

Utgångsposition: Sitt men benen raka framför dig. "ingång": Böj knäna och sätt fötterna i golvet. För höger fot bakom vänster vad och förbi höften. Sätt vänster fot på utsidan av höger knä. Andas ut- vrid mot vänster och ta höger arm runt vänster lår. Sätt vänster arm i golvet bakom dig, som stöd. Fokus: Pressa höger armbåge och vänster knä mot varandra för att komma djupare in i vridningen. Låga axlar, släpp ner höften och sträck upp genom ryggen vid varje andetag. Låt blicken följa rotationen. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": Andas ut och kom ut ur vridningen. Upprepa mot den andra sidan.

Set: , **Repetitioner:**



5. 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.

