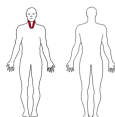
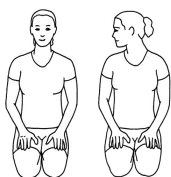


Här följer ett yoga-program för dig som är nybörjare och vill komma i gång med Yoga.

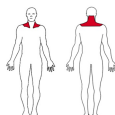
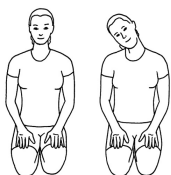
Total tid ca 20-25 min



### 1. Rotation av nacken (Greeva Sanchalana 2)

Sitt på dina ben och fötter, med tårna mot varandra och hälarna ut åt sidan. Sitt med lång, rak rygg, nacke och huvud. Roterar nacken och huvudet långt över åt sidan och se så långt bakom dig som möjligt. Håll stretchen kort innan du trycker huvudet framåt igen och vrid sedan till andra sidan. Fortsätt från sida till sida utan att lyfta eller sänka hakan längs vägen. Var noga med att inte röra axlarna eller bälten. Gör rörelsen lugnt och smidig. Vara fullt närvarande i rörelsen medan du håller ditt ansikte avslappnad. Gör övningen i ca 30 sekunder med fri andning.

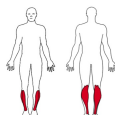
**Sets: 2**



### 2. Sid-böj av nacken (Greeva Sanchalana 1)

Sitt på dina ben och fötter, med tårna mot varandra och hälar ut åt sidan. Sitt med lång, raka rygg och vänd ansiktet rakt fram och hakan en aning inåt. Luta huvudet och nacken i en sid-böj, fortfarande ansiktet framåt, och utan att röra axlar och bål. Tänk "örat mot din axel." Undvik att trycka huvudet nedåt. Håll det lätt stretch i några sekunder innan du lyfter upp huvudet tillbaka igen och sedan sänka huvudet till andra sidan. Gör rörelsen lugnt flera gånger från sida till sida. Vara fullt närvarande i rörelsen medan du håller ditt ansikte avslappnad. Gör övningen i ca 30 sekunder med fri andning.

**Sets: 2**

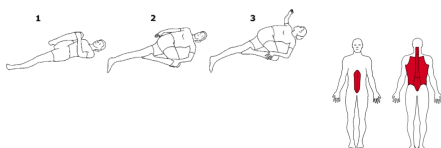


### 3. Sohans balansövning

Börja med att stå väl balanserad på båda benen. Lyft sedan upp höger fot och placera din högra fot helt ovanpå vänster fot, med framfoten ovanpå framfot och höger häl mot framsidan av vänster ben. Placera nu ihop alla fingertoppar mot varandra framför kroppen, med lillfingrarna in mot naveln, och tummarna upp på buken mot bröstbenet. Sänk dina axlar och tänk att du lyfter toppen av huvudet en tum högre upp mot taket. Blunda. Stå på plats i minst 10 sekunder. När du går ur position: öppna ögonen, sänk armarna ner längs sidan av kroppen och placera din högra fot ner i golvet. Upprepa på andra sidan.

**Sets: 2**





#### 4. Liggande ryggvridning/universalsträck (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/ca 30 sek. Upprepa till den andra sidan.

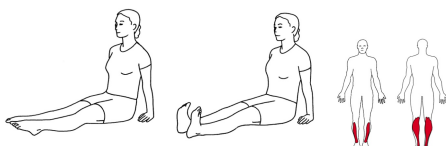
**Sets: 2**



#### 5. Rodd (Nauka Sanchalanasana)

Sitt på din bak med raka, parallella ben. Ha också raka, parallella armar och låtta knutna händer. Luta överkroppen framåt och för händerna så långt mot (eller förbi) fötter som möjligt. Sträck sedan armarna högt upp mot taket samtidigt som du sträcker upp överkroppen till sittande position. Sträck dig långt upp. Luta dig tillbaka så långt du kan med rak rygg (utan att ligga ner), medan de raka armarna förs ner framför kroppen. Sträck överkroppen upp igen innan du igen lutar dig fram mot / förbi dina fötter. Fortsätt denna stora "rodd" rörelse 10 gånger ett håll, och sedan 10 gånger på andra hållet. Andas när du sträcker armarna upp mot taket, andas ut varje gång händerna förs mot fötter. Andas genom näsa.

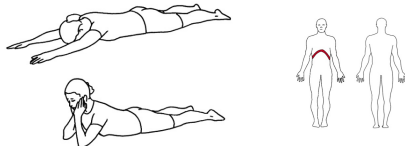
**Sets: 2**



#### 6. Böj och sträck anklarna (Goolf Naman)

Sitt på din bak med benen sträckta framåt och med stadiga händer i mattan något bakom kroppen. Flytta all din uppmärksamhet på fötter och vrist, och börja omväxlande stretcha och böja vrist framåt och bakåt så mycket du kan. Långsamma rörelser. Var försiktig så att du inte rör, eller spänner onödigt i andra kroppsdelar. Ha lugn, fri andning. Håll i cirka 1 minut.

**Sets: 2**

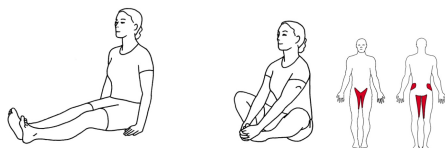


#### 7. Krokodilen (Makarasana)

Ligg på mage med armarna sträckta framåt. Lyft upp din övre del av ryggen, nacke och huvud och placera armbågarna i mattan något framför axlar. Sätt ditt huvud i händerna så att hakan / käken berör handflator och fingrar är vända upp mot kinderna. Vänd ansiktet rakt fram. Blunda, ha fri andning genom näsan och låt dig sjunka något in i ställningen - bröstkorgen får sjunka något framåt och nedåt. Vara i detta läge i 1 till 3 minuter. Ligg en kort stund på magen efteråt.

**Sets: 2**





### 8. Fjärilen (Poorna Titali Asana)

Sitt på baken med benen sträckta framåt. Böj benen och för fotsulor mot varandra och låt knäna komma ut till vardera sidan. Dra fötterna så nära kroppen som möjligt och vik händer runt framfötterna. Sitt med raka armar, låga och lätt tillbakadragna axlarna och sitt rak i ryggen. Börja gunga knän snabbt, lätt och enkelt upp och ner. Du bör inte använda för stor kraft, men försök att vara så avslappnad som möjligt i höfterna.

Fortsätt ca 1 minut och sedan sträcka ut benen igen.

**Sets: 2**



### 9. 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.

**Sets: 1**

