

Stark i Livet

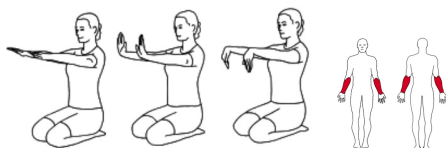
Yoga (Medium)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



Här följer en medelsvårt yoga program som passar för dig som har praktiserat yoga en stund.

Ca 20-30 min



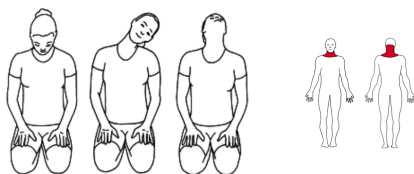
1. Böjning i handled (Manibandha Naman)

Sitt på dina ben och fötter, med tårna mot varandra och hälarna ut åt sidan. Sitt med lång, raka rygg och ansikte riktat fram. Lyft parallella armarna rakt framför dig. Vänd ner handflatorna. Har låga och lätt tillbakadragna axlar.

Flytta nu all din uppmärksamhet på dina händer och handleder, och börja långsamt omväxlande böja upp och ner i handlederna - ständigt sträckta händer / fingrar. Vara fullt närvarande i rörelsen medan du håller ditt ansikte avslappnad.

Gör övningen i ca 30 sekunder innan du sänker armarna tillbaka ner. Fri andning med näsan.

Set: , **Repetitioner:**

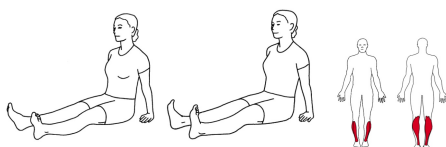


2. Huvudrullning (Greeva Sanchalana 4)

Sitt på dina ben och fötter, med tårna mot varandra och hälarna ut åt sidan. Sitt med lång, rak rygg, nacke och huvud.

Luta huvudet framåt så att hakan lutar mot bröstet. Härifrån startar en rullande rörelse av huvudet där du först lägger huvudet åt sidan, uppåt och för öra till axeln, sedan lyft hakan så högt och rakt upp mot taket som möjligt innan den sänks ner huvudet till andra sidan med ditt öra mot axeln och slutligen rullar ner och upp igen med hakan mot bröstet. Fortsätt rullningen i en stadig, lätt takt - inte för fort och inte för långsamt. Efter ca 30 sekunder stoppa och upprepa 30 sekunder på andra hållet. Var noga med att inte röra axlarna eller bälten. Vara fullt närvarande i rörelsen medan du håller ditt ansikte avslappnad. Fri andning. Sitt stilla en stund efteråt.

Set: , **Repetitioner:**



3. Rotation av anklar (Goolf Chakra)

Sitt på din bak med benen sträckta framåt och händerna stadigt i mattan något bakom kroppen. Ha lite avstånd mellan fötterna. Flytta all din uppmärksamhet till fötter och vrist, och börja rotera anklarna runt och runt i en grundliga, försiktiga cirklar. Efter ca 30 sekunder byt riktning och roterar åt andra hållet.

Se om du kan låta dina lår vara så stilla som möjligt, och slappna av i ansiktet och i käkarna. Ha lugn, fri andning. Håll på i cirka 1 minut.

Set: , **Repetitioner:**



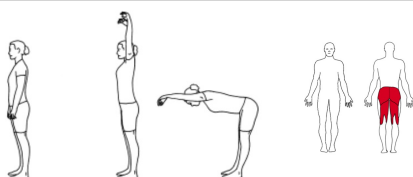
Visa video



4. stående framtöjning

Utgångsposition: Stå med höftbred avstånd mellan fötterna. Tårna ska peka framåt. "ingång": Andas ut- ta tag om tårna eller ankarna. Andas in- sträck ryggen och öppna upp i bröstkorgen. Andas ut- behåll längden på ryggen och luta dig framåt. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Förläng hela ryggraden. Drag eventuellt knäskålarna uppåt och spänn låren, om du håller bena raka. Slappna av i nacken. "utgång": andas in- sträck ryggen och öppna upp i bröstkorgen. Andas ut- böj i knäna och kom ur positionen.

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



5. Rät vinkel ställning (Samakonasana)

Börja med att stå upprätt och väl balanserad, med höftbredd mellan fötterna och armarna löst längs sidan av kroppen.

På en lugn andetag: lyft parallella armar rakt upp mot taket, men låt handleder vara helt passiv så händer hänger slapt framåt.

På en lugn utandning: sänk kroppen ner, horisontellt men med sträckt rygg. Gå inte längre ner än att du kan ha en rak rygg hela tiden, och armarna i en förlängning av ryggen. Händer ska fortfarande slappna av. Förbli i ställningen med fri andning i minst 10 sekunder.

Kom ur position genom att rätta din torso och lyft armarna mot taket i ett andetag och sänk armar ner längs sidan vid utandning. Gör övningen minst 3 gånger.

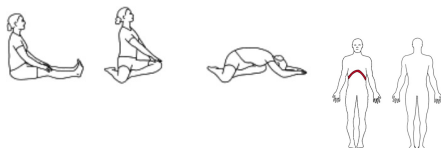


6. Kvarnen (Chakki Chalanasana)

Sitt på din bak med väl separerade ben. Vik dina händer, sträcka ut helt i dina armar och håll dem ca 15-20 cm ovanför golvet under hela övningen. För armen över ditt ena ben och luta så långt fram mot (eller förbi) foten som du kan. Börja nu en cirkulär rörelse med din kropp, armar och händer först mot den ena foten, förbi det ena benet, sedan luta sig tillbaka och samtidigt hålla ryggen rak, sedan över till andra sidan. Fortsätt "mala" runt i stora cirklar runt 10 gånger i ett sätt, och sedan 10 gånger på det andra sättet. Fri andning genom näsan.

Set: , Repetitioner:





7. Djurens viloläge (Saithalyasana)

Sitt på din bak med benen sträckta framåt. Böj sedan ett ben tillbaka så att hälen kommer så nära som möjligt rumpa och knä pekar rakt ut åt sidan. Det andra benet böjer dig så att hälen kommer så nära som möjligt grenen och knä pekar rakt framåt. Positionera överkroppen rakt fram mot den främre knä och placera händerna på knäet med raka armar. Bara lite extra upp i ryggen.

På en lugn andetag: Lyft armarna rakt upp mot taket.

På en lugn utandning: Sänkt överkroppen ner och ligga ovanpå den främre låret / knät. Sätt dina händer och underarmar i mattan på ett sådant sätt att du får stöd och balansera läget. Positionen stretchar muskler i baken och på utsidan av höfter / lår, och kan hållas från 1 till 5 minuter.

Ur position: andas lugnt och samtidigt lyft överkroppen och sträck armarna mot taket. Andas ut när du sänker dina armar ner på knä. Upprepa på andra sidan.

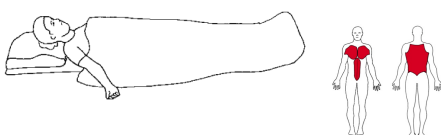
Set: , **Repetitioner:**



8. Dynamisk ryggrads rotation 2 (Gatyatmak Meru Vakrasana 2)

Sitt på din bak med väl separerade ben. Placera handflatorna mot varandra och föra dem till utsidan av vänster knä. Sträck ut armarna och sitt rak i ryggen. Känn att du har lika mycket vikt på båda sitshalvorna under övningen. Låt din högra hand komma att ligga kvar på knät och samtidigt lyft vänster arm uppåt och bakom dig - sträck uppåt. Vänd rygg, nacke och huvud ordentligt runt till vänster så att hela ryggraden får en fin rotation. Andas in när du roterar på och andas ut samtidigt som du kommer ut ur övningen. Andas genom näsa. Flytta händerna på utsidan av höger knä, och vid nästa andetag, lyft höger arm uppåt och bakom dig och roterar mot höger. Fortsätt 10-15 gånger på varje sida.

Set: , **Repetitioner:**



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.

