

## Bilag 1 Yoga (modul 3)

1



1. Død mands stilling | Corpse pose | Shavasana

**Hvordan:** Læg dig helt fladt på ryggen. Hav håndfladerne vendt mod loftet, eller så det føles behageligt. Læg evt. et lille håndklæde under baghovedet, hvis det giver dig mere komfort.

Du skal være i en tilstand mellem at sove og være vågen.

2



2. Barnets stilling | Child's pose | Balasana

**Hvordan:** Sæt dig på din knæ og tag knæene godt ud til siden, uden at presse dem hårdt. Saml dine storetæer og læg overkroppen ned mellem benene. Læg din nu din pande mod gulvet og læg armene fremad uden at overstrække dig, men læg dem behageligt.

Denne yoga øvelse eller stilling er også rigtig god i din opvarmning eller hvis du har brug for en kort pause, hvis du har brug for lidt energi eller har fået det lidt skidt.

3



3. Bjergets stilling | Mountain pose | Tadasana

**Hvordan:** Stil dig ret op. Dine fødder skal stå i en hoftebredes afstand – det er kortere afstand end du regner med og undgå "ande-fødder". Vend håndfladerne let frem. Lav lang ret ryggen og skyd brystet frem og placér dit hoved over dit bækken, så det ikke hænger.

Luk øjnene og tag et par dybe indåndinger helt ned i maven og find en god balance på fødderne.

4-5



4.-5. Koens og Kattens stilling | Cow and cat pose | Bitilasana & Marjaryasana

**Hvordan:** Stil dig på alle fire. Sørg for at du har din lår helt lodrette og dine arme helt lodrette ned i forhold til dine skuldre. Så skyder du ryg som katten – helt op og kigger ind mod navlen. Svaj så i din ryg og kig godt op. Sådan "ruller" du frem og tilbage 5-6 gange i dit eget tempo.

6



6. Stående sidestræk | Standing Side Stretch |  
Ardha Chandrasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Rejs begge arme mod loftet. Svaj nu roligt mellem begge sidder, uden at du "taber" din krop og løfter fødderne. Brystet frem. Svaj kun så langt ud at du har fuld kontrol over hele din krop – og det er for mange nybegyndere ikke særligt langt.

7



7. Hundens stilling | Downward-facing dog |  
Adho Mukha Svanasana

**Hvordan:** Sæt dine hænder i gulvet og gå lidt tilbage med dine ben. For at det ikke bare skal være en foroverbøjning, skal du prøve at få hovedet ned mellem armene og ligesom skyde numsen tilbage. Pres dig bagud med dine arme. Det er helt okay, at du ikke har dine hæle nede i gulvet. Det tager tid før de kommer det, men du vil hurtigt kunne mærke fremgang.

Den er hårdere end den ser ud, men gavner flere ting. Blandt andet derfor den er en del af [Sun Salutation](#) (eller solhilsen), som er "the mother of all yoga poses" – efter min mening.

Bliv i stillingen i mindst 1 minut. Sænk derefter dine knæ i gulvet og læg dig i Barnets stilling.

8



8. Kriger 1 | Warrior 1 | Virabhadrasana 1

**Hvordan:** Som du kan se på billedet så minder Kriger 1 meget om en lunge. Dog er din bagerste fod liggende på siden. Få dit forreste knæ i en vinkel af 90 grader. Det er hårdt i starten, men i løbet af nogle gange får du stor fremgang.

Stræk nu dine samlede hænder mod loftet og skyd brystet frem.

9



9. Kriger 2 | Warrior 2 | Virabhadrasana 2

**Hvordan:** Som i Kriger 1 skal du stå med det forreste ben i 90 grader – som i en lunge, men den bagerste fod skal være liggende. Dine hofter og torso skal følge dine ben, som du kan se på billedet. Hav dine arme oppe i vandret og kig ud over den forreste hånd.

10



10. Stolt kriger | Proud warrior | Virabhadrasana

Forsættelse af Kriger 2

11



11. Kriger 3 | Warrior 3 | Virabhadrasana 3

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Ræk begge arme mod loftet og saml dem med håndfladerne mod hinanden. Læn nu din overkrop frem og på samme tid løfter du det ene ben. Så dine arme, torso og det ene ben kommer i vandret. Fleks godt i den løftede fod.

Det kræver en masse arbejde af din balance og er du nybegynder, så tager det lige nogle gange før den er der. Den bliver faktisk nemmere jo længere mod vandret du kan komme.

12



12. Høj lunge | High Lunge pose | Utthita Ashwa Sanchalanasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og tag et langt skridt tilbage med den ene fod. Det forreste knæ skal ned i 90 grader – eller så langt som du kan i starten. Det bliver lettere i løbet af nogle få gange. Skyd brystet frem og ræk armene mod loftet.

13



13. Lav lunge | Low lunge pose | Anjaneyasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og tag et langt skridt tilbage med den ene fod. Det forreste knæ skal ned under 90 grader – eller så langt som du kan i starten. Det bliver lettere i løbet af nogle få gange. Læg din bagerste fod helt ned, så knæet kommer i gulvet. Skyd brystet frem og ræk armene mod loftet.

14



JEFF NELSON

14. Træets stilling | Tree pose | Vrksasana

En af de mest afbillede yoga positioner overhovedet. Den kan være lidt svær for nogen, men det er en super yoga øvelse. Så selvom det ikke er en øvelse for absolutte nybegyndere, så prøv den. Efter få gange vil du mærke stor fremgang. Det sværeste er at holde det ene ben oppe på låret.

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og ræk dine hænder mod loftet. Som altid skal du skyde brystet frem. Du skal stå med stor styrke i benet og det kræver en del arbejde for din ankel, men på den sunde måde. Stå her i 30-60 sekunder. Gerne mere hvis du kan.

15



15. Sideplanke | Side Plank | Vasisthasana

Side planken kan du lave på to måder. Den ene måde er til absolutte begyndere og den anden til mere øvede.

**Hvordan:** Start på maven og læg dig op på din albue. Før din ene hånd over til modsatte albue og vip dig op på siden. Sørg for at være helt ret, så du ikke taber din hofte.

16



16. Drejet stående sidestræk | Revolved Side Angle Pose | Parivrtta Parsvakonasana

**Hvordan:** Start enten i Bjergets stilling eller i en lunge. Stå med brystet fremskudt og saml nu dine hænder foran brystet. Drej nu hele din torso over mod den side som dit fremskudte ben er. F.eks. dit fremskudte ben er dit venstre. Så skal du twiste kroppen mod venstre og din højre arm skal på ydersiden af dit venstre ben. Kig godt op efter din "øverste" albue.

**Gavner:** God styrke i lår og knæ. Og virkelig godt stræk i torsoen og styrke i

17



17. Siddende twist | Seated spinal twist | Ardha Matsyendrasana

**Hvordan:** Sid på numsen med benene lagt ned. sæt din ene fod op mod numsen og flyt den over på modsatte side af det andet ben. Tag din modsatte arm (er højre ben krydset over, så er det højre arm) og læg knæet ind i albuen. Flyt den anden arm bagud og twist din torso og kig bagud.

18



18. Kobra | Cobra | Bhujangasana

**Hvordan:** Læg dig på maven og rejse dig op på armene. Stræk også din fødder fladt ud. Pres op med armene, men ikke alt for meget, så du overstrækker.

Denne øvelse er super god, da mange af os sidder foroverbøjet hver dag. Så er det rigtig godt at blive åbnet lidt op igen. Du kan lave den hver dag – og evt. flere gange om dagen, hvis du døjer med spændinger i hoften eller sidder meget ned hver dag.

19



19. Duens stilling | Pigeon pose | Eka Pada Rajakapotasana

**Hvordan:** I denne øvelse kan du starte i samme position som når du vil tage armbøjninger. Træk så dit ene ben helt op under dig og få knæet så langt frem som muligt. Ret din overkrop op og skyd brystet frem. Det kan være lidt svært i starten at komme ret langt op.

20



CHRIS HORNBECKER

20. Stolens stilling | Chair pose | Utkatasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Stræk dine arme frem i enten vandret position eller skrå op. Skrå op er en anelse mere udfordrende. Sæt dig nu tilbage i en usynlig stol og stå her lidt. Kom godt ned. Løft dig nu op på dine tæer. Efter 10-20 sekunder rejser du dig op med armene mod loftet, stadig på tæerne. Sænk dine arme og kom ned på flade fødder i Bjergets stilling igen.

21



21. Universalstrækket | Spinal twist | Supta Matsyendrasana

**Hvordan:** Læg dig på ryggen og træk din fod op til balden. Med modsatte hånd trækker du benet ned over det modsatte ben og ned mod gulvet. Hump din nederste hofte ind under dig, så knæet kommer mod gulvet. Stræk nu din arm bagud mod "kl 1" og kig ud efter den.



NAMASTE