

Lilla yogaskolan –

Vi har satt ihop en liten "gruppklass" med sju olika övningar som du kan göra hemma. Det är ett enkelt program som bygger på yogans kärnström: avslappning, öppnande, styrka, avslappning, andning och koncentration.

Tänk på detta innan du börjar...

- Undvik övningar om du har skador eller smärtor.
- Gör övningarna utan ansträngning. Rörningen är glidande och jämn, inte hastig eller påskynda. Kom ihåg att i alla övningar ska du vara i ett balanserat och stabilt läge.
- Känn kroppen under övningarna. Känn vad du gör och vilken position du är i när du är på kroppen.
- Andas hela tiden genom näsan, både vid in- och utandning.
- Gör övningarna i ett lugnt tempo. Det är bättre att göra dem långsamt än att göra dem för snabbt.
- Det är viktigt att du är i ett lugnt och avslappnat tillstånd när du gör övningarna.
- Gör övningarna på en matta eller på ett annat mjukt underlag.
- Se till att du är i ett bra läge när du gör övningarna. Om du har smärtor eller andra problem bör du prata med en läkare eller fysioterapeut innan du börjar.
- Om du har några frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta oss på telefon eller e-post.
- Vi hoppas att du kommer att gilla övningarna och att de hjälper dig att känna dig mer avslappad och energisk.

Det kan vara lättare att lära sig yoga på en kurs, men å andra sidan kan det vara bättre att börja hemma om man till exempel känner sig osäker eller skeptisk till att lägga ut pengar.

Text: Helena Wadell, Foto: Peter Nilsson



Haren – lugnande, vilar rygg och nacke

Sitt på underbenen. Håll vänster hand upp i höger handled bakom ryggen. Båda händerna och bäggen ska vara i samma linje bakom ryggen. Du ska kunna se din navel från handlederna. Sitt med ryggen rakt och låt huvudet vila tillbaka. Andas lugnt och djupt. Håll ryggen rakt och låt huvudet vila tillbaka. Sitt i 30 sekunder till 1 minuttid. Gör 3-5 gånger.



Katten – mjukar upp ryggen

Sitt på alla fyra. Sitt på ryggen, det vill säga raka ryggen uppåt och låt huvudet böja framåt. Sänk skapeln och låt ryggen rulla tillbaka. Andas lugnt och djupt. Håll ryggen rakt och låt huvudet vila tillbaka. Sitt i 30 sekunder till 1 minuttid. Gör 3-5 gånger.

Sittande ryggrvidning



Kobran – stärkande och energigivande

Ligg på magen med höfterna i linje med bröstet. Lyft höfterna från golvet, sedan bröstet och huvudet. Aktiva benen och knäna. Att stå på knäna är viktigt för att kunna hålla ryggen rakt. Håll ryggen rakt och låt huvudet vila tillbaka. Sitt i 30 sekunder till 1 minuttid. Gör 3-5 gånger.

Ryggrullning

Börja i samma utgångsposition som i Haren. Lyft ryggen och låt huvudet vila tillbaka. Andas lugnt och djupt. Håll ryggen rakt och låt huvudet vila tillbaka. Sitt i 30 sekunder till 1 minuttid. Gör 3-5 gånger.

7 övningar du kan göra hemma

