

# GRUNDKURS - ASANAS

## Förslag på dagligt Yogaprogram

Nedanstående är bara ett förslag – du kan själv sätta ihop ett program, men i ordningen:

**asanas - pranayama - meditation.**

Du kan dela upp övningarna under en dag så att du till exempel gör asanas och pranayama på morgonen och en kort meditation på kvällen. Avslappning (typ yoga nidra) kan du göra separat vid behov.

### Program 1 (bra för avslappning och nedre delen av ryggen)

- \* Kort avslappning (Båten 3-5 ggr och Shavasana)
- \* Benlås
- \* Ryggradsvridning
- \* Katten
- \* Haren
- \* Halva gräshoppan
- \* Shavasana

### Program 2 (bra för hela kroppen, få igång energi)

- \* Kort avslappning
- \* Palmen
- \* Svajande Palmen
- \* Dynamisk ryggradsvridning
- \* Solhälsningen 2-3 rundor
- \* Shavasana

### Program 3 (bra vid stelhet och värk)

- \* Kort avslappning
- \* Vristböjning
- \* Vristcirklar
- \* Handknytning
- \* Handböjning
- \* Armcirklar
- \* Nackböjning 3 varianter
- \* Shavasana



# GRUNDKURS - PRANAYAMA

Liggande eller sittande: En hand på magen, en på bröstet. Inandning mage-bröst, håll andan 1-2 sek, utandning bröst-mage. 5-10 min. Alternativt räkna: inandning 3 sek, håll andan 3 sek, andas ut 6 sek.

## MEDITATION – NIVÅ 1

- ◇ A) Korrigera sittpositionen, stilla kroppen (ca 3 min).
- ◇ B) Vila uppmärksamheten vid näsborrarnas mynning, känn hur luften passerar från nästippen till ögonbrynscentret på inandning, tillbaka på utandning. Räkna andningen 1-10, börja om från 1.
  
- \* Då och då under dagen – var medveten om vad som händer i kroppen vid olika situationer. Är du spänd i axlarna, magen, benen? Vad händer i kroppen och andningen när du tänker på vissa saker? Påverkar omgivningen din andning (andas du från magen eller bröstet?) och kroppshållning (uppdagna axlar, framåtböjd rygg, obalans)?
- \* Då och då under dagen – var medveten om spontan andning i mage/bröst alternativt näsborrarna. Lägg märke till hur andningen förändras i olika situationer.

### Tänk på:

- Utför yogaövningarna långsamt, kontrollerat och medvetet. Lyssna till kroppens begränsningar.
- Framsteg sker genom regelbundet praktiserande - hellre 10 minuter per dag än 1 timme då och då.
- Undvik att praktisera direkt efter du ätit. Vänta om möjligt ett par timmar efter en större måltid.(Om du övar yoga på morgonen innan frukost slipper du detta problem).
- Utför dina övningar helst vid samma tidpunkt och på samma plats varje dag, så infinner sig avslappning och koncentration av sig själv efter ett tag.
- Praktisera barfota och ta av dig klocka samt smycken.
- Öva i ett ventilerat rum med behaglig atmosfär. ”Inred” med underlag, kudde, filt. Ljus etc.
- Andas alltid genom näsan och var medveten om koordinationen mellan andning och rörelse.
- Inled och avsluta alltid med ett par minuters avslappning i positionen Shavasana/Dödsstillta.
- Regelbundenhet och attityd är viktigare än hur länge och hur det ser ut.

*”Ett uns praktik är värt ett ton teori...”*