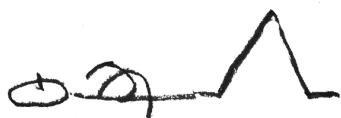


MINDFUL YOGA FOR BALANSE

Beregnet til ca. 40 minutter - forleng gjerne Shavasana. Husk pauser mellom stillingene hvor du vender oppmerksomheten tilbake til opplevelsen av kroppen fra innsiden.

Gruppe 1: liggende på ryggen



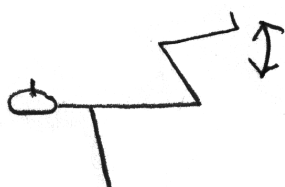
KONSTRUKTIV HVILE MED KLEM

Ligg på ryggen med føttene litt bredere enn hoftebredden avstand. Helene litt ut til siden og tærne litt mot hverandre. Du kan lene innsiden av knærne mot hverandre om du vil. Legg armene i kryss over brystet slik at du kan hvile brystryggen mot underlaget. Gjerne vugge litt fra side til side for å massere området.



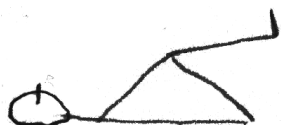
DYNAMISK APANASANA

Hendene på toppen av knærne. Fingrene peker mot tærne og håndleddene mot ansiktet. Bruk magen for å trekke knærne nærmere på utpust og slipper dem bort fra overkroppen på innpust. ca. 10 ganger.



DYNAMISK SUPTA MATSYENDRASANA - LIGGENDE TVIST

Med knærne mot brystet legg armene rett ut til siden med håndflaten ned for stabilitet. Begynn å senk bena fra side til side. Du bestemmer tempo og pust. Trenger ikke å komme langt ut til siden. Snu hodet i motsatt retning og la blikket styre bevegelsen.



PAUSE I APANASANA

La knærne komme inn mot brystet og vugg mykt fra side til side.

Gruppe 2: på alle fire

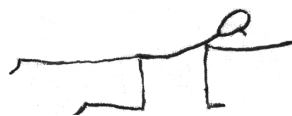
CHAKRAVAKASANA - KATT/KU

Stå på alle fire. Start med å puste inn, løft hodet og blikket. Send brystbenet fram og trekk skuldrene tilbake - før bøyen inn i brystryggen. Pust ut og skyv hender og knær ned i gulvet slik at ryggen krommes oppover som en katt som skyter rygg. Fortsett dynamisk i ca. 10 runder.



BIRD DOG VARIASJON 1

Start på alle fire. Løft den høyre hånden frem som om du skal hilse på noen og strekk ut venstre ben, sett tærne i gulvet. Finn balansen. Løft den bakerste foten om du er stabil nok, men ikke høyere enn hoften. Hold i 3-5 pust før du skifter side. Deretter gjør du 3 sett dynamisk. Ett sett: pust inn og strekk ut arm og fot - puster ut senk begge og skift side. Begge sidene utgjør et sett.

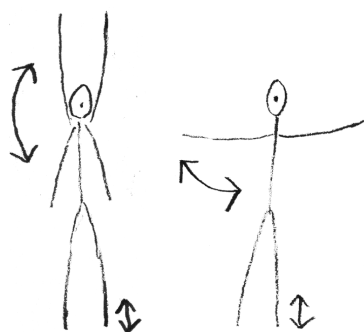


PAUSE I BHALASANA - BARNET

Du kan ta pause i barnet mellom alle øvelsene i denne gruppen om du har tid. Her er det fint å la knærne komme ut til siden og storetærne mot hverandre for å la øvelsen åpne hoftene.



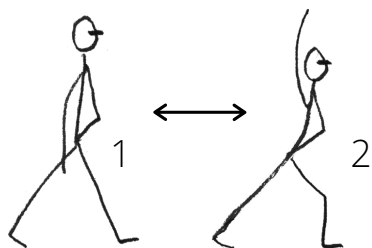
Gruppe 2: stående



DYNAMISK TADASANA MED ROTASJON

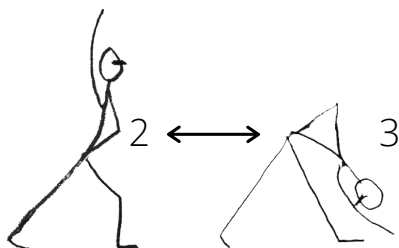
Start i Tadasana. Pust inn mens du kommer opp på tærne og løfter armen opp mot taket. Pust ut mens du roterer overkroppen til høyre - senk armene ut til siden og se mot høyre hånd. Pust inn kom tilbake til midten. Pust ut senk armer og heler tilbake til Tadasana. 3 ganger på hver side. Avslutt med 3 dynamiske Tadasana (kun opp og ned på innpust og utpust).

For instruktører



VIRABHADRASANA 1 - ASYNKRON VARIASJON

Stå med høyre fot bak og helen svingt 45 grader inn. Start med begge bena strake og venstre hånd i hoften. Pust inn og løft høyre arm mot taket mens du bøyer venstre kne. Pust ut og kom tilbake til utgangspunktet. Gjenta 3-6 ganger. Fortsetter deretter direkt fra stilling nr. 2 til 3 (se neste avsnitt).



DYNAMISK PARSVOTTANASANA

Fra stilling nr. 2 strekk ut det fremste kneet mens du puster ut og folder fremover med rak rygg til stilling nr. 3 (så langt du synes det er komfortabelt). Pust inn mens du bøyer kneet og kommer tilbake til stilling nr. 2. Husk å ta pause i Tadasana (neste avsnitt) mellom sidene. Gjenta 3 ganger og bli nede den siste gangen i 3 pust.



PAUSE I TADASANA MELLOM SIDENE

Stå i fjellet. Bruk noen øyeblikk med lukkede øyne eller senket blick (myke øyenlokk) for å hvile oppmerksomheten i opplevelsen av kroppen på innsiden mellom sidene.



DYNAMISK PRASARITA PADOTTANASANA

Stå med bena ut til siden og strekk armene opp mot taket mens du puster inn. Pust ut og senk armene i kaktus mens du bøyer deg fremover med rak rygg. Pust inn og kom tilbake og strekker armene mot taket igjen. Gjør dette 3-5 ganger til mens du kommer gradvis dypere ned mot gulvet. Avslutt med 3-5 pust stående fremoverbøyd. Pust inn, ta armene i kaktus og kom tilbake opp med rak rygg. (Gjerne en minibøy i knærne i denne stillingen).

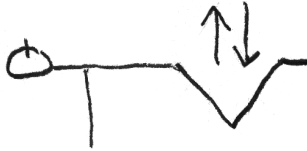


PAUSE I TADASANA

Stå i fjellet. Bruk noen øyeblikk med lukkede øyne eller senket blick (myke øyenlokk) for å hvile oppmerksomheten i opplevelsen av kroppen på innsidene. Legg gjerne en hånd på hjertet og en på magen.

Gruppe 3: liggende

DYNAMISK SUPTA SUCIRANDHRASANA VARIASJON - VINDUSVISKEREN



Armene ut til siden og føttene ut til mattekanten med fotsålene i gulvet. Beveg knærne fra side til side. Bestem tempoet og pusten selv. Beveg også hodet fra side til side - motsatt regning av knærne. Du kan også snu håndflaten ned til hånden du ser mot. Start dynamisk og avslutt med et lengre hold på hver side til slutt.

SJØSTJERNEN



Strekk ut armer og ben mens du ligger på ryggen. Pust inn mens du forlenger motsatt arm og ben. Pust ut slapp av. Bytt side. Ca. 8 runder.

HAMSTRING SHAVASANA



Støtt kroppen med tepper, bolstre og puter. Finn så mye behag som mulig. Legg enten et sammenrullet tepp eller yogablokker under hvert lår, helt oppe mot baken. Minimum 5 min.

Egne notater:
