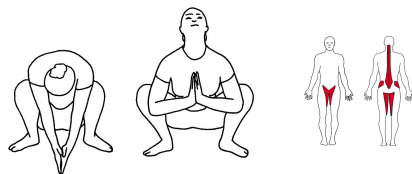


3-4 övningar inför träningen.



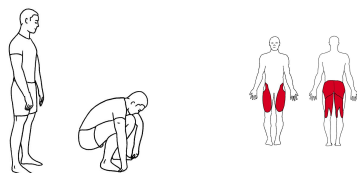
1. Hälsning till naturen (Namaskarasana)

Sitt på huk med avstånd mellan fötterna och knäna väl åt sidan. Placera armbågarna eller överarmarna på insidan av knäna och placera handflatorna mot varandra framför bröstet (hälsnings position).

På en lugn utandning: sträck ut helt i armarna så att fingertopparna vidrör mattan / golvet. Låt knäna närmare varandra och sänk ner huvudet. Runda ryggen.

På en lugn inandning: böja armbågarna så att händerna kommer upp till bröstet igen. Använd armbågarna för att driva dina knän brett isär. Dra axlarna bakåt och försöka svaja i ryggen. Höj ditt huvud och titta upp.

Fortsätt att växla mellan de två extrema positioner med mjuka rörelser runt 10 gånger. Andas jämnt, lugnt och relativt djup med näsan på vägen.



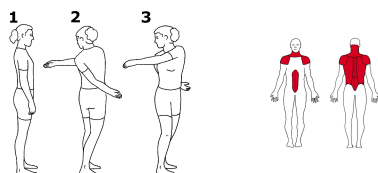
2. Rulla upp

Sitt på huk och ta tag i tårna med händerna. Börja övningen med att sträcka ut i knäna, du ska då känna att det sträcker i baksidan av låret. Andas långsamt och rulla överkroppen sakta upp koda för koda medan du andas ut.



3. Katten

Utgångsposition: Stå på alla fyra med parallella lår och armarna rakt ner från axlarna. Skulderbladen hålles in mot ryggen och nacken ska vara lång. "ingång": Andas in- svanka i ryggen och se upp. Andas ut- runda ryggen och se mot naveln. Upprepa 5-10 gånger. Fokus: Fokusera på rörelsen i ryggraden, svanka också i bröstryggen. "utgång": Kom tillbaka till barnet- sitt på hälarna och lägg pannan/huvudet mot golvet, armarna ligger längs sidorna av kroppen. Rulla därefter försiktigt upp i sittande.

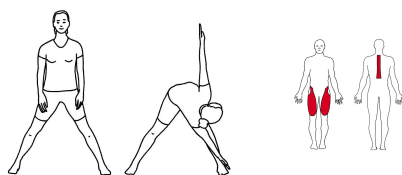


4. Stående rotation av ryggen (Kati shakransana)

Utgångsposition: Stå med lite avstånd mellan fötterna. Låt armarna hänga ner. Svikta lite i knäna och stabilisera höfterna.

"ingång": Roter ryggen runt sin egen axel och låt armarna följa med så att du slår dig själv på axel/överarm. Öka gradvis rotationen och tempot. Fokus: Ha god kontakt mellan underlaget och fotsulan. Höfterna ska peka rakt fram hela tiden.

"utgång": Sänk tempot gradvis och kom till baka till stående. Stå lite och fokusera på andning och kroppen.



5. Trekantsställning (Trikonasana)

Stå med väl separerade ben. Har parallella fötter eller låt fötterna pekar svagt ut till varje sida.

På en lugn andetag: Lyft armarna rakt ut åt sidan och vrid handflatorna framåt. Låt det gå en rak linje från hand till hand.

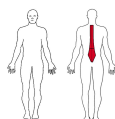
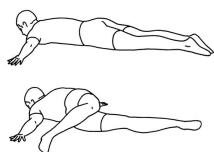
På en lugn utandning: böja överkroppen framåt med rak rygg, och rotera tillbaka till vänster. Lägg din högra hand på utsidan av vänster ben eller fotleden med handflatan ut. Vänster arm sträcks rakt upp mot taket, eller förs ännu längre bakåt om det är möjligt. Dra den övre axeln bakåt och skjut undre skuldran fram för att förstärka rotationen. Vrid huvudet åt vänster och titta upp mot taket. Stå i positionen för en stund medan du håller andan ut. Kom lugnt upp till utgångsläget vid inandning, hålla andan inne en stund och sedan gå ner till andra sidan på nästa utandning. Fortsätt från sida till sida på minst 6 gånger på varje sida.



6. sidliggande rotation av överkroppen 2

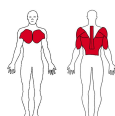
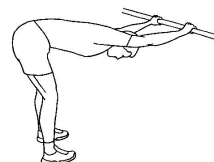
Ligg på sidan med den nedersta handen under huvudet och den andra armen rak på golvet framför dig. Håll det översta benet böjt. Vrid överkroppen genom att lyfta armen uppåt och bak så långt som du kan. Håll positionen ca 30 sekunder och vrid sakta tillbaka. Försök att hålla underkroppen stilla under övningen.





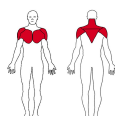
7. Skorpionen

Ligg på magen med raka ben och armarna rakt ut till sidan. Lyft upp det ena benet, rotera kroppen över mot motsatta sidan och för foten ner mot golvet. Armar och bröst ligger i golvet hela tiden. Kom försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.



8. Bröst och rygg 1

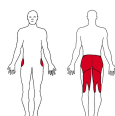
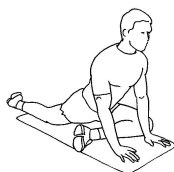
Stå framåtlutad och ta ett grepp runt en stång eller liknande. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek.



9. Axelrullning 2 (Skandha Chakra 2)

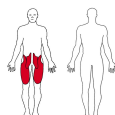
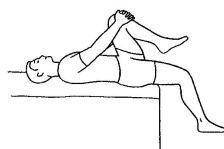
Sitt på dina ben och fötter, med tårna mot varandra och hälar ut åt sidan. Sitt med långa, raka ryggen och vänd ansiktet rakt fram med hakan en aning inåt. Placera fingertopparna ovanpå varje axel och lyft armbågarna rakt ut åt sidan. Håll dina axlar ner från öronen och lätt tillbaka dragna. Börja nu att rita små cirklar i luften åt sidan med armbågarna. Låt rörelsen vara lätt och smidig. Vara fullt närvarande i rörelsen medan du håller ditt ansikte avslappnad. Håll huvudet och nacken stilla hela tiden.

Gör övningen i ca 20 sekunder ett sätt först och sedan 20 sekunder på andra hållet efteråt. Fri andning.



10. Säte 3

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.



11. Höftböjare 5

Ligg på rygg på ändan av en säng eller ett bord. Dra först upp båda benen mot bröstet så att du känner att korsryggen har kontakt med underlaget. Greppa tag runt ena knät och sänk ner det andra benet mot golvet. När du känner att det sträcker i framsidan av höft och lår håller du positionen i 30 sek. Undvik att svanka i korsryggen genom att spänna mag- och ryggmuskulaturen. Upprepa töjningen med motsatt ben.

