

Korte yogaprogram

Begynnerprogram til bruk i hverdagen



Tegninger: Anne Falch



Skulderrulling

Effektiv for å løse opp i stive skuldre. Hold fingrene på skuldrene og roter albueene i store sirkelbevegelser, fem ganger begge veier

La armene henge løst langs sidene av kroppen og kjenn etter i skuldrene, ryggen og armene

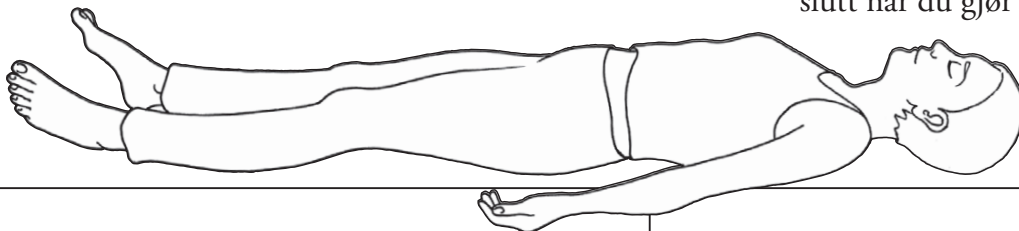
Øvelsen kan du gjøre når som helst, sittende eller stående

Yogakurs.no

NAKKE, SKULDRE- OG ANTISTRESS PROGRAM

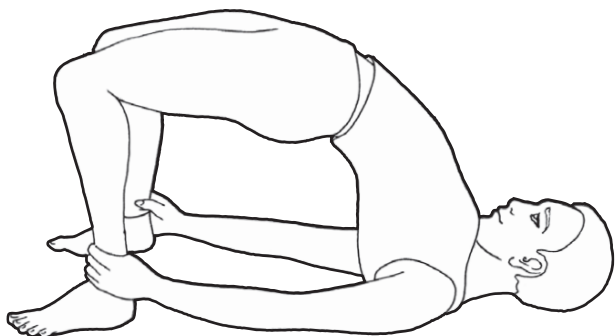
1. Dødsstille

Du kan bruke denne stilling til daglig avspenning og som start og slutt når du gjør et yogaprogram



2. Skulderstilling

Rekker du ikke anklene lar du armene ligge løst



3. Skulderrulling

Se forsiden

Se video med skulderrulling på **Yogakurs.no**

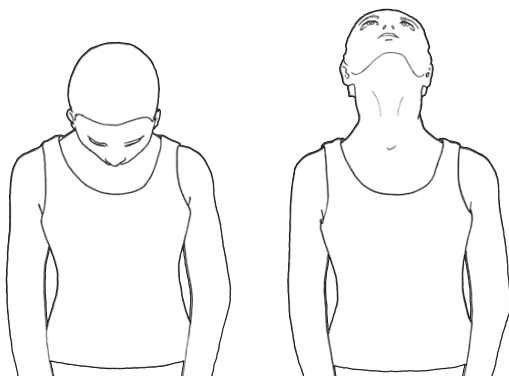


4. Hoderulling

Oppvarming: hodet mot skulderen noen ganger fra side til side, deretter vri over skulderen fra side til side
(forsetter på neste side)



La hode henge løst frem og tilbake noen ganger

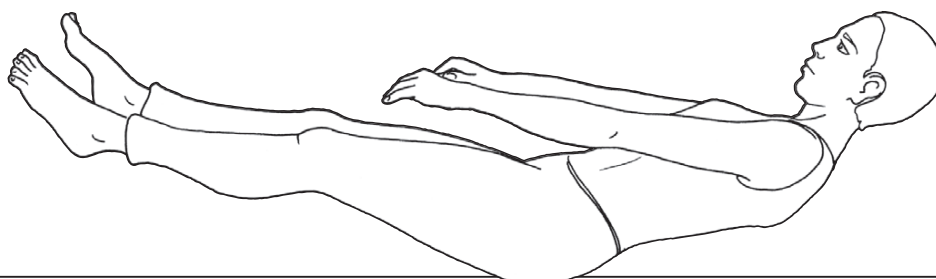


Til slutt la hodet rotere **langsomt** og lett rundt - begge veier



5. Båten

Først innpust - opp i stillingen og hold pusten og stillingen et stykke tid. Rolig ned på utpust.



6. Haren

Samle oppmerksomheten ved navleområdet når kroppen er fallt til ro i stillingen. Armene kan også legges frem. Sitt opp etterpå og opplev hele kroppen



7. Humla

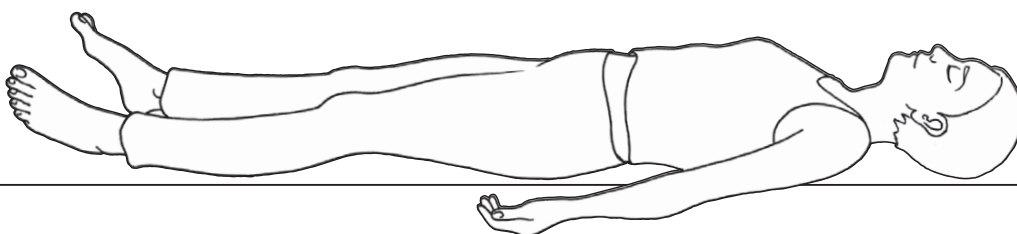
Pust inn og lukk ørene, lag humlelyden på utpust. Gjenta 5-7 runder



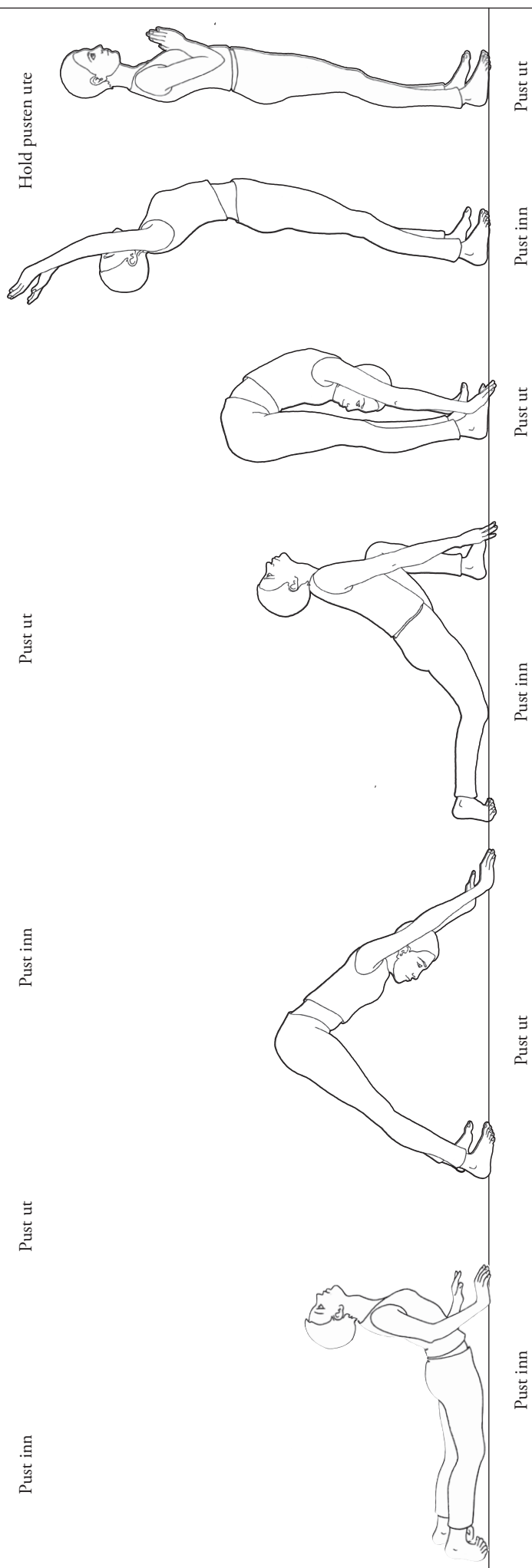
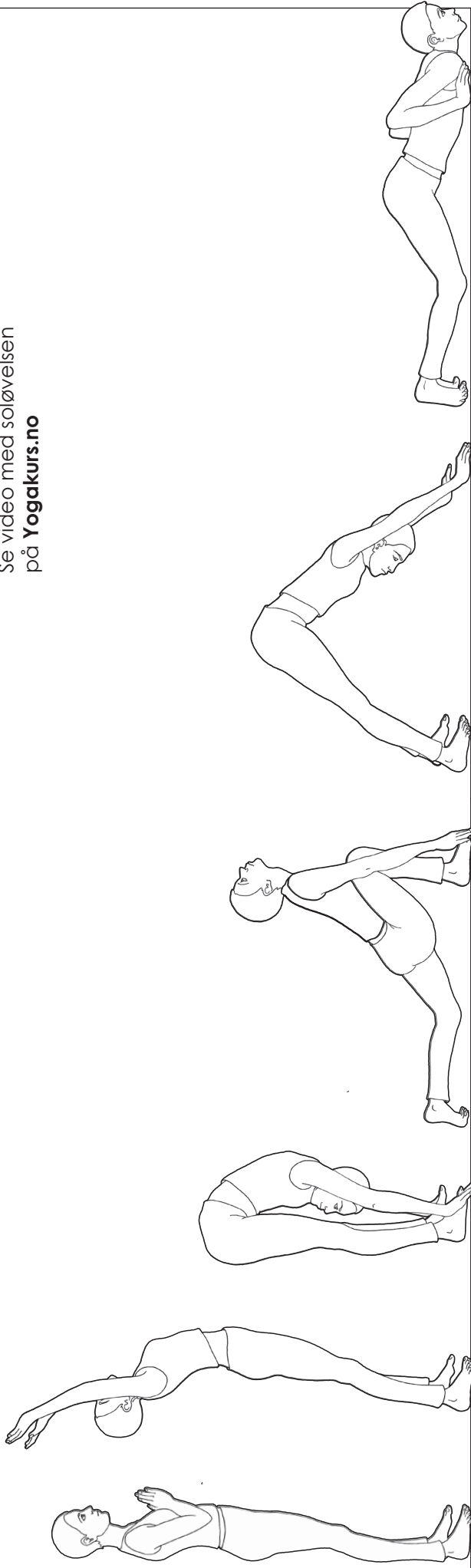
Last ned instruksjon i avspenning fra **Yogakurs.no**

7. Dødsstille

La kroppen falle til ro og vend oppmerksomheten mot pusten

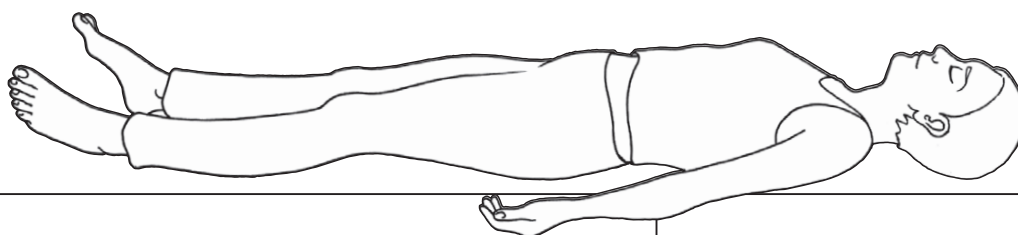


Se video med soløvelsen
på **Yogakurs.no**



Program for kropp og sinn

1. Dødsstille



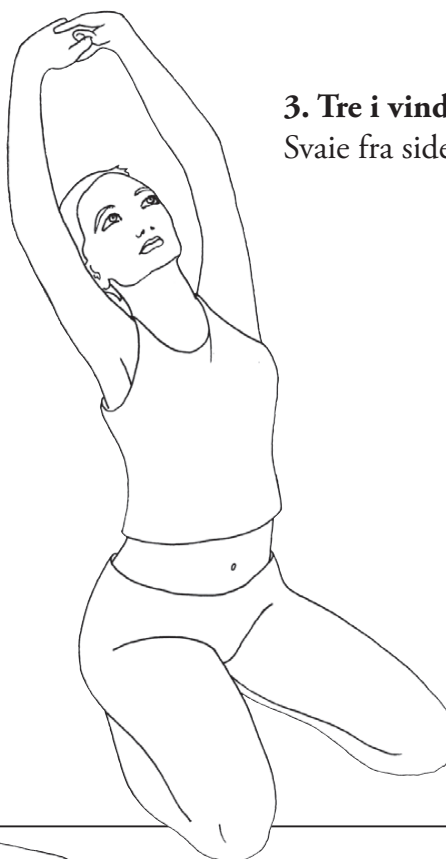
2. Kråkegang

Eller bare sitt
på huk



3. Tre i vinden

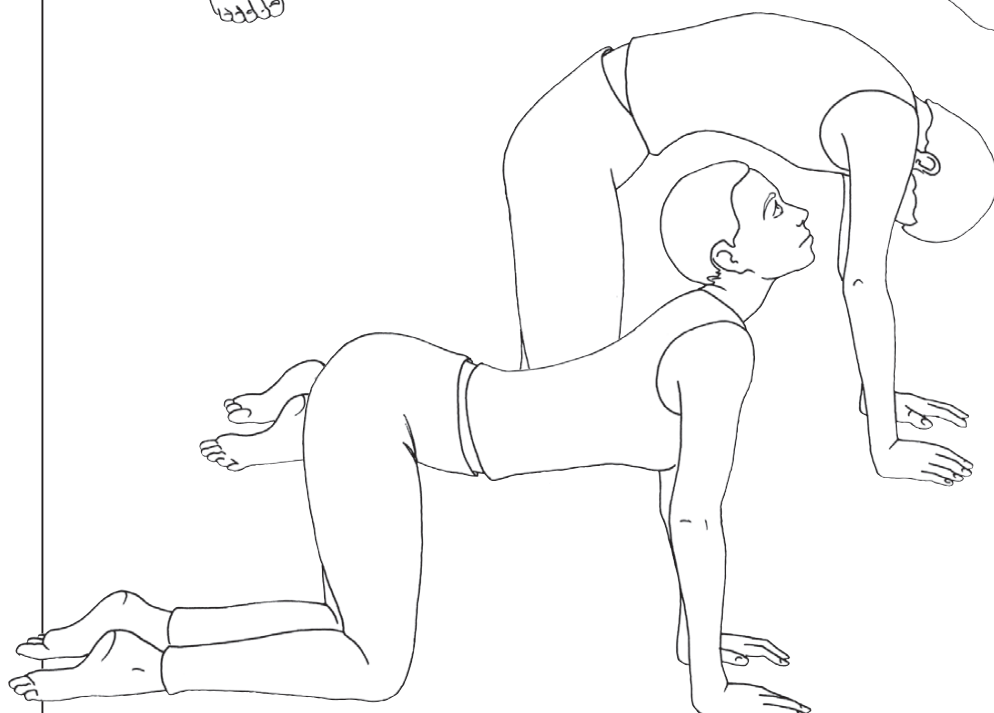
Svaie fra side til side



4. Katten

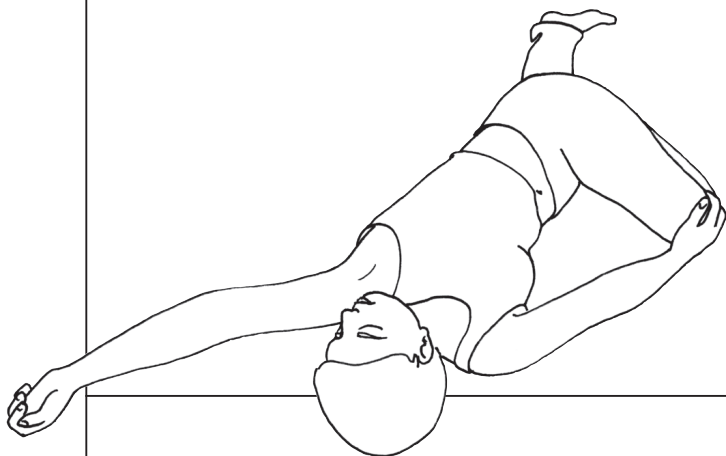
Innpust når du svaier -
utpust når du
krummer ryggen

Se video med
Katten på
Yogakurs.no



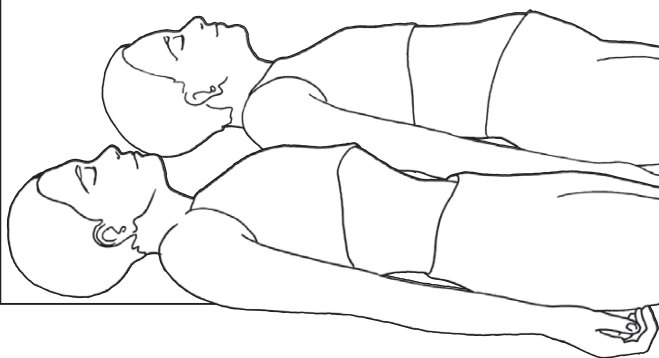
5. Universalstilling

Opplev hvordan kroppen
spenner av i utpusten

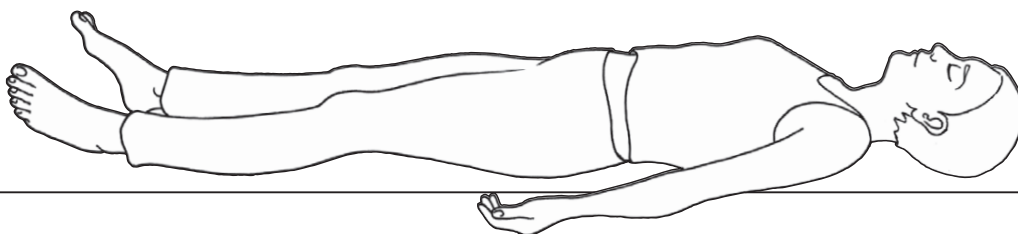


6. Bølgebevegelsen

Pust halvt inn, hold pusten og skiftevis hev
og senk bryst og mage i en rolig rytme.
Gjenta minst 3 ganger



7. Dødsstille



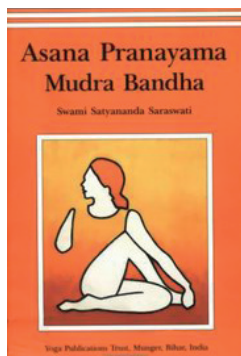
8. Meditativ pust

(hviskelyden i halsen)

Sitt rett i en meditasjonsstilling
eller på en stol.

Opplev avspenning
i utpusten og styrke i
innpusten





Kvalitetsbøker om yoga og meditasjon - se utvalget



Trippel DVD med yoga-program, avspenninger og meditasjoner



Stort utvalg av CDer med avspenninger



Lotus futonmatte



Lotus zabutonmatte og Lotus rondopute



Utvalg av treningsmatter



Lotus sylinderpute



Lotus meditasjonsputer



Besøk nettbutikken for bestilling og priser, eller kom innom yogabutikken i Motzfeldts gate 26

