

Yoga hemma

Att göra asanas regelbundet hemma är ett bra sätt att få ut mer av yogan. För att du lättare ska komma igång har jag skrivit ner en sekvens med asanas jag brukar göra på mina klasser och som passar bra att göra hemma.

Du kan göra alla asanas i den ordning jag har här, eller välj ut några du vill göra, beroende på hur mycket tid du har och hur din kropp känns.

Jag har skrivit korta instruktioner till varje asanas. Sekvensen är framför allt för de som går på mina klasser och som känner till positionerna och kan mina instruktioner. Men alla är givetvis välkommen att använda den!

Läs gärna mer i en bok med asanas för utförliga instruktioner eller kontakta mig om du har några frågor.



Tänk på:

- Hitta en tid som passar dig, då du kan vara i lugn och ro utan att bli störd.
- Praktisera på tom mage.
- Stanna så länge du vill i varje asana. Andas lugnt och medvetet.
- En bra regel för andning när du går in och ur i positionerna är att du andas in i alla - uppåtgående rörelser och andas ut i alla nedåtgående.
- Vila lite mellan varje position, sittande eller liggande. Känn efter hur det känns i kroppen.
- Vila alltid minst fem minuter i Savasana när du är klar.

Börja alltid med lite:

Andningsfokus

Sitt bekvämt med rak rygg eller ligg ner och fokusera på andningen några minuter. Känn ditt andetag, hur det strömmar in och ut genom näsborrarna och hur bröstkorgen och magen rör sig. Ge andningen all din uppmärksamhet.



UPPVÄRMNING

Nackcirklar

Andas ut och böj nacken så hakan kommer mot bröstet. Cirkla hakan upp mot höger axel och fortsätt runt. Byt varv när du kommer med hakan mot bröstet igen.

Andas in när du cirklar upp och andas ut när du cirklar ner.



Armcirklar

Sträck upp båda armarna och gör ryggen lång och rak. Sätt ner fingertopparna på axlarna och cirkla armbågarna bakåt och uppåt (andas in) och sedan framför kroppen och ner (andas ut). Försök att få ihop armbågarna så mycket som möjligt framför kroppen.

Cirkla tre varv och byt sedan håll.



Sidosträckning

Andas in och sträck höger arm rakt upp. Andas ut och fäll över åt vänster. Handflatan pekar nedåt. Sträck ut hela höger sida. Stanna kvar och andas.

Andas in och sträck upp armen. Andas ut och kom ner med höger arm. Gör likadant på vänster sida.



Katten (Marjariasana)

Ställ dig på alla fyra. Placera händerna under axlarna och knäna under höfterna. Stå med rak rygg och nacke och titta ner i golvet. Andas ut, skjut rygg titta in mot magen. Andas in, svanka och titta snett uppåt. Fortsätt några gånger.



Tå- och bröststräckning

Böj in tårna och sätt dig på hälarna (jag vet, det gör ont, men det är jättenyttigt att stimulera tårna och fotsulorna :-).

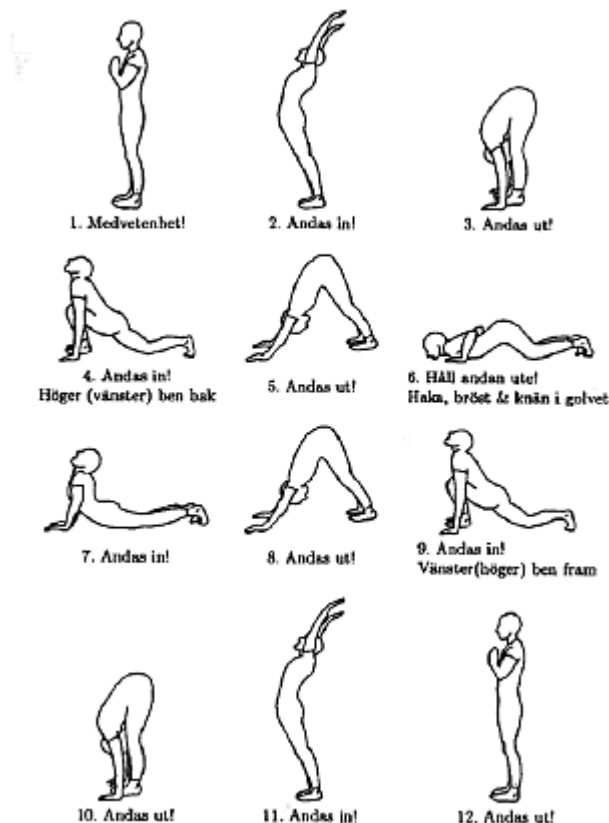
Knäpp händerna bakom ryggen. Andas in, sträck händerna bakåt och tryck fram bröstet. Andas ut och kom ner. Repetera 3-5 gånger.



Rolla upp långsamt

- kota för kota, häng med armar och huvudet och stå sen helt rak.

Solhälsning tre gånger



Det här är en halv solhälsning. När du gör andra halvan börjar du med vänster ben i 4 och tar fram höger ben i 9.

STÅENDE

Triangelställningen (*Trikonasana*)

Stå med benen brett isär (ca en meter). Vänd höger fot till höger. Vänster fot pekar en aning åt höger, bara nån centimeter. Andas in och tag armarna rakt ut, sänk axlarna och drag in skulderbladen i ryggen. Titta på höger hand, andas ut, skjut ut vänster höft, sträck dig åt höger och kom ner med höger hand på höger ben. Vänster arm pekar rakt upp. Titta rakt fram eller upp på vänster hand. Vrid bröstkorgen upp mot taket. Försök stå så rakt som möjligt, som om du stod mellan två skivor. Benen är helt raka, tryck ner fötterna i marken. Stå kvar och andas. Andas in och kom upp. Gör likadant på vänster sida.



Tips: Gör Trikonasana med ryggen mot en vägg för att känna hur rak du ska vara.

Krigaren (*Virabhadrasana II*)

Stå med benen brett isär. Vänd höger fot till höger. Andas in och tag armarna rakt ut, sänk axlarna och drag in skulderbladen i ryggen. Titta på höger hand, andas ut och böj höger ben, se till att knäet går rakt över tårna.

Öppna upp höften. Tryck ner fötterna i marken. Stå kvar och andas. Andas in och kom upp och gör samma sak på vänster sida.



Omvända krigaren

När du står i Krigaren, vrid handflatorna uppåt, andas in och sträck din främre arm uppåt mot taket och bakre armen ner mot ditt bakre ben.

Böj dig bakåt och titta upp på din hand.

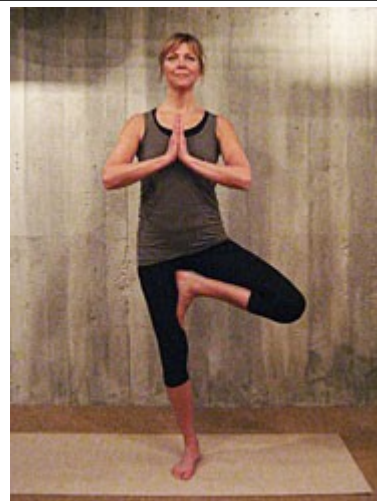


Trädet (*Vrksasana*)

Hitta balansen på höger fot och lyft upp vänster fotsula mot höger ben. Ha det på underbenet eller mot låret men inte på knäet. Knäet ska peka rakt ut åt sidan.

Andas in och placera handflatorna ihop framför bröstet i *namaskar*. Stå kvar och balansera. Hitta en punkt att fokusera blicken på. Om du vill, andas in och lyft upp händerna över huvudet. Stå kvar.

För att komma ner, andas ut och tag ner armarna, kom ner med benet. Repetera på vänster ben.



LIGGANDE PÅ RYGG

Benlås (*Supta Pawanmuktasana*)

Ligg på rygg med benen tätt ihop och armarna längs kroppen. Andas in och lyft upp höger ben, andas ut, böj benet, knäpp händerna runt knäet och drag benet mot överkroppen. På en utandning lyft upp huvudet och kom upp med hakan mot knäet. Tryck ner vänster ben i mattan. Stanna kvar och andas.

Andas ut och kom ner med huvudet, andas in sträck på höger ben, andas ut och kom ner med benet. Gör samma sak med vänster ben.



Benlyft (*Uttana Padasana*)

Dynamiskt: Ligg på rygg med benen tätt ihop och armarna längs kroppen. Andas in och lyft upp höger ben rakt upp. Andas ut och kom ner. Andas in kom upp med vänster ben rakt upp, andas ut och kom ner. Gör tre gånger på varje ben.

Statiskt: Andas in och lyft upp höger ben och stanna kvar med rakt ben. Håll händerna om låret eller vaden, eller använd ett bälte. Tryck fotsulan och hälen mot taket. Tryck ner vänster ben i mattan och vinkla foten. Tryck fotsulan bort från dig. Stanna kvar och andas sen ut och kom ner med benet. Gör samma sak med vänster ben.



Tips: Är du väldigt stel i hamstring är det bra att ligga med benet upp mot ett hörn eller en dörrpost. Ligg kvar länge och gör det så ofta du kan :-)

LIGGANDE PÅ MAGE

Ormen (*Serpasana*).

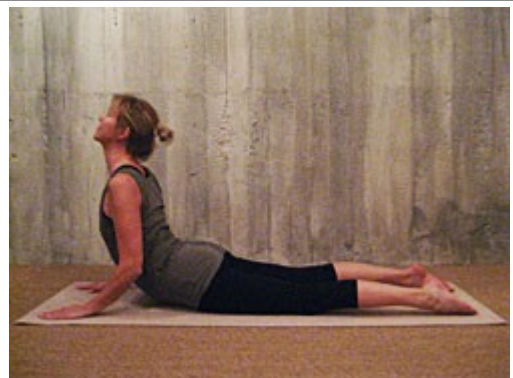
Ligg på mage med benen tätt ihop, armarna längs sidorna och hakan i mattan. Knäpp händerna bakom ryggen. Andas in lyft upp övre delen av ryggen och sträck armarna bakåt. Håll kvar och andas. Andas ut och kom ner.



Kobran (*Bhujangasana*)

Ligg på mage med benen isär och pannan i mattan. Sätt händerna under axlarna. Andas in och lyft upp övre delen av ryggen. Med hjälp av armarna kom lite högre upp och stanna kvar. Håll armarna tätt intill kroppen, sänk axlarna och tryck in skulderbladen i ryggen.

Andas ut och kom ner. Om du vill kan du först komma upp och ner några gånger dynamiskt och sen komma upp och stanna kvar.



Halv gräshoppa (*Ardha Salabasana*)

Ligg på mage med benen tätt ihop, armarna längs sidorna och hakan i mattan. Andas in lyft upp höger ben, sträck det bakåt. Du behöver inte lyfta så högt. Andas ut och kom ner. Andas in och lyft upp vänster ben, andas ut och kom ner.

Lyft dynamiskt några gånger och stanna sedan kvar en stund med varje ben.



Haren (*Shasankasana*)

Gör haren efter bakåtböjningar. Ligg på magen, sätt händerna under axlarna och tryck dig tillbaka så du sitter på hälarna, luta dig framåt och sträck armarna framåt. Stanna kvar och andas. Bli medveten om hur din andning är.



SITTANDE

Duvan (*Eka pada Rajakoptasana*)

Kom upp på alla fyra, och vidare upp i hunden. På en utandning, lyft fram ditt högra knä mellan dina händer. Justera höfterna så du kommer ner så nära golvet som möjligt. Placera gärna en vikt filt under skinkan. Dra ner axlarna och stanna först kvar på raka armar för en bakåtböjning i ländryggen.

Andas sen ut och lägg dig framåt över benet. Stå på armbågarna eller lägg ner huvudet med armarna framsträckta. Försök ha höfterna så parallella som möjligt. Stanna kvar och andas. Andas ut, kom tillbaka med händerna vid knäet och tryck dig tillbaka till hunden. Gör samma sak med vänster ben.



Huvud mot knä (*Janu Sirsasana*)

Sitt med båda benen rakt fram, gärna på kanten av en vikt filt så ditt bäcken lutar lite framåt. Böj höger ben och sätt fotsulan högt upp mot vänster lår. Andas in, sträck upp ryggen och fäll framåt med rak rygg. Skjut fram bröstet. Använd ev ett bälte runt foten för att dra dig framåt. Spänn vänster lår och dra upp knäskålen.

Böj sedan ryggen framåt och sträva med hjässan framåt mot foten. Tag tag i foten om du når, använd annars ett bälte. Andas in och rulla upp. Gör likadant med andra sidan.



Fjärilen (*Baddha Konasana*)

Se till att du sitter ordentligt på sittbenen, du kan gärna sitta på kanten av en filt. Böj benen och fäll knäna ut åt sidorna. Flytta fötterna nära baken och tryck fotsulorna mot varandra. Knäpp fingrarna runt fötterna och sitt med rak rygg. Sitt kvar och tryck fotsulorna mot varandra samtidigt som du låter knäna falla ner mot golvet.



Vagga barnet

Sitt med båda benen rakt fram, böj höger ben. Ta tag med höger arm om knäet och vänster arm runt foten och vagga benet som om du höll ett barn i famnen. Vagga, drag det fram och tillbaka, uppåt och nedåt, bakåt och framåt, rotera. Det här är en bra höftöppnare och en förberedelse för att sitta i lotusställningen.



Komuleställningen (*Gomukasana*)

Sitt ordentligt på sittbenen, böj höger ben så att knäet pekar rakt fram och höger häl är nära vänster höft. Sätt vänster fot utanför höger knä och sedan så nära höger höft som möjligt. Sträva efter att få knäna så nära varandra som möjligt. Det går även bra att ha höger ben sträckt.

Andas in och lyft upp vänster arm rakt upp, böj ner handen bakom ryggen. Sätt höger arm bakom midjan och försök få tag i händerna bakom ryggen. Du kan använda ett bälte om du inte når. Sitt med rak rygg och titta rakt fram.

För att komma ur: Andas in sträck upp vänster arm, kom ner med armarna, sträck fram benen och repetera sedan med vänster ben underst och höger arm upp.



Ryggradsvridning – 2 varianter

Med korslagda ben: Sitt med korslagda ben, gärna på kanten av en vikt filt. Andas in och sträck upp armarna, gör ryggen lång och rak. Andas ut och vrid dig åt vänster, sätt höger hand på vänster knä och vänster hand bakom ryggen. Titta snett bakåt, nedåt över din vänstra axel.

Varje gång du andas in sträck upp ryggen och varje gång du andas ut vrid lite till. Andas in sträck upp armarna och vrid dig tillbaka. Upprepa på andra sidan och byt även vilket ben du har överst.

Ardha Matsyendrasana: Sitt upp på sittbenen, böj höger ben och sätt foten nära vänster höft. Du kan även ha benet rakt. Sätt vänster fot utanför höger knä. Andas in sträck upp vänster hand, andas ut och sätt den bakom ryggen. Andas in och sträck upp vänster arm, andas ut, vrid åt vänster och sätt armen runt vänster knä eller sätt armbågen på utsidan av knäet med handen upp.

För att komma ur: Andas in sträck upp vänster hand och vrid dig tillbaka. Kom tillbaka med höger arm sträck fram benen och upprepa på andra sidan.



OMVÄNDA STÄLLNINGAR

Axelstående (*Sarvangasana*)

Ligg på rygg, andas in och lyft upp benen, stötta höften med händerna och kom upp med benen mot taket. Stå kvar i halvt axelstående då du fortfarande har vinkel i kroppen, eller kom med armarna högre upp på ryggen och sträva efter att bli helt rak i kroppen. Lyft höften och benen upp mot taket.

Rör inte huvudet när du står i axelstående. Kom långsamt ner och ligg på rygg eller gå direkt ner i plogen.



Plogen (*Halasana*)

Från axelstående, andas ut och fäll benen över huvudet. Om du når golvet med fötterna försök att ha raka ben och släpp händerna, sträck ut armarna bakom dig och sträck händerna. Om du inte når golvet med fötterna är det bättre att ha händerna kvar i golvet.

Rulla långsamt tillbaka, använd magmusklerna och sätt ev händerna i ryggen för att hjälpa till. Rulla huvudet sida sida, när du kommit ner, och gör sedan fisken.



Fisken (*Matsyasana*)

Ligg på rygg, lägg händerna under baken med handflatorna vända nedåt. Flyta in armarna under kroppen. Andas in och lyft upp dig på armbågarna, men inte för högt. Andas ut och fäll huvudet bakåt så hjässan nuddar golvet. All tyngd ska vara på armbågarna. Skjut upp bröstet och andas högt upp i bröstkorgen.

För att komma upp, andas in och lyft huvudet, andas ut och kom ner på rygg.



AVSLUTNING

Universalställningen – liggande ryggradsvridning

Ligg på rygg, lyft upp och böj höger ben. Sätt vänster hand på höger knä, andas ut och fäll över knät åt vänster. Sträck ut höger arm bakom dig och titta ut på höger hand. Försök trycka ner höger skulderblad i mattan. Stanna kvar och andas.

Andas in och rulla tillbaka på rygg. Gör likadant på vänster sida.



Avslappning 5-10 min.

Ligg i *Savasana*, med benen lite isär, låt fötterna falla ut åt sidorna och ligg med armarna en bit utanför kroppen. Vänd handflatorna uppåt.

Koncentrera på andning och att scanna igenom kroppen för att slappna av.



Hari om tat sat