

# Yogaprogram

---

Her er et forslag til et yogaprogram med noen pusteøvelser på slutten. Føl deg fri til å ta ut eller legge til andre øvelser som du har lært på kurset om du ønsker det. Man kan fint utføre solhilsen eller pusteøvelser som et eget yogaprogram om man føler for det.

## Contents

Øvelser.....	2
Avspenning.....	2
Solhilsen.....	2
Katten .....	3
Tigeren.....	4
Ryggvridning.....	4
Skulderstilling.....	5
Vugge.....	6
Skulderstående.....	6
Plogen .....	7
Avspenning.....	7
Pust.....	8
Veksels pusten.....	8
Meditativpust.....	8

## Øvelser

### Avspenning



Ligg i ro på ryggen. Beina er litt fra hverandre, føttene vender utover. Armene litt ut til siden med håndbaken mot gulvet. Gi deg tid til å finne roen i deg. Gå igjennom kroppsdeler for kroppsdeler, start med føttene og avslutt med hodet.

Lukk øynene slik at bevisstheten trekkes innover i deg

### Solhilsen

Se eget ark med bilder. Gjør to til seks runder med solhilsen.

Solhilsen er en serie med flere stillinger, solhilsen passer også som et eget program hvor du kun gjør solhilsen. Om man kun ønsker å gjøre solhilsen, bør man minst utføre 6 runder med solhilsen.

## Katten



Stå på alle fire med knærne rett under hoftene og håndbakene rett under skuldrene.

På innpust svaier du ryggen, samtidig som du ser opp i taket.  
På utpust skyt rygg som en katt.  
Gjenta 10 ganger.

## Tigeren



Stå på alle fire med knærne rett under hoftene og håndbakene rett under skuldrene.  
På innpust skrekk ut høyre bein og løft det oppover. Pass på at hofta forblir rett.  
Pust ut, bøy kneet og før kneet mot haken eller pannen.  
Gjenta 5 til 10 ganger på hvert bein

## Ryggvridning



Sitt på gulvet med strake bein.

Bøy høyre kne, slik at kneet peker oppover og ha fotsålen i gulvet. Plasser høyre fotsåle på utsiden av venstre kne.

Ha strakt venstre bein eller bøy venstre kne, slik at venstre hel kommer så nærme baken som mulig

Plasser venstre albue på utsiden av høyre kne. Sett høyre arm på gulvet rett bak baken. Vri ryggen mot høyre og se bakover.

Bli i stillingen i 5 pust. Bytt til den andre siden. Øvelsen kan gjentas 1 til 3 ganger på hver side.

## Skulderstilling.



Ligg på ryggen med strake bein. Beina er litt fra hverandre i hoftebredde. Bøy knærne og før hælene mot baken. Pust inn, hev baken og rull virvel for virvel. Start med nederste virvel og rull mot den øverste. Hold posisjonen i fem pust.

Pust ut og rull virvel for virvel ned. Start med øverste virvel og rull ned til den nederste.

Gjenta 3 til 5 ganger.

## Vugge.

Bøy knærne og før dem mot magen. Hold armene rundt leggene. Vugg deg rolig fra side til side.

## Skulderstående



Ligg på ryggen med strake bein. Ha armene ved siden av kroppen, håndflatene vendt mot gulvet. Bruk magemusklene og armene til å heve beina opp vertikalt.

Rolig og kontrollert rull baken og ryggen opp fra gulvet.

Vend håndflatene oppover, bøy albue og plasser hendene bak på ribbeina. Beina og overkroppen skal være i en så rett linje som mulig.

Hold øvelsen i 10 pust.

Pust ut og senk beina rolig ned mot gulvet, eller gå direkte til neste stilling, Plogen.

## Plogen



Fra skulderstående, senk beina ned mot gulvet mot hodet. Plasser armene ned på gulvet. Prøv å få tærne ned i gulvet, mens du har strake bein. I starten kan knærne være litt bøyd. Om du har strake bein, prøv å folde hendene under kroppen.

Pust ut, bøy knærne og senk beina rolig ned mot gulvet.

Hold posisjonen i 10 pust.

## Avspenning



Som første øvelse.

## Pust

### Veksels pusten

1. Sitt i en komfortabel stilling.
2. Plasser høyres pekefinger og langfinger midt mellom øyenbrynene, Ajna chakra.
3. Blokker høyre nesebor med tommelfingeren. Start med å puste sakte inn gjennom venstre nesebor.
4. Blokker venstre nesebor, med ringfinger, og pust ut gjennom høyrenesebor. Pust på nytt inn gjennom høyrenesebor.
5. Blokker høyrenesebor med tommelfingeren, og pust ut med venstre. Du har nå kommet igjennom en runde.

Dette gjentas 5-10 ganger. Vekselspusten er veldig effektiv om man trenger å roe seg ned. Ta kontroll over inn og utpust slik at de blir like lange.

#### Fordeler med vekselspusten:

1. Øker bevissthet og sensitivitet i neseborene
2. Tetthet i nesen blir borte, og flyten av pusten blir mer balansert
3. Pusting gjennom venstre nesebore, aktiverer venstre hjernehalvdel. Pusting gjennom høyrenesebore aktiverer høyre hjernehalvdel.
4. Lange, sakte og balansert pusting har stor effekt, roene og balanserer energiene i oss.

### Meditativpust

1. Sitt i en komfortabel stilling, gjerne i en meditasjonsstilling.
2. Lukk øynene og fall til ro i kroppen.
3. Rett oppmerksomheten din mot pusten i nesen. La pusten din bli rolig og rytmisk. Like lange utpust som innpust.
4. Etter en stund rett oppmerksomheten til halsen. Man skal snurpe pusterøret sammen og lage en hveselyd, som når man sover.
5. Ha lange inn- og ut-pust. Hveselyden skal lages på både inn- og ut-pust.
6. Bruk yogapust når du puster

Man kan starte med 10 ujjayi pust og etter hvert øke til 5 minutter. Noen yogatyper som for eksempel Ashtanga yoga, bruker ujjayi pust under hele yoga økten. Man kan også bruke denne pusten under meditasjon og for eksempel når man gjør solhilsen.

#### Fordeler med ujjayi pusten.



1. Dette er en beroligende pusteteknikk og den har en oppvarmende effekt på kroppen
2. Denne øvelsen roer ned nervesystemet og tankene
3. Ujjayi pysten er bra for dem som sliter med søvnevansker, og kan brukes sammen med øvelser/asanas før man legger seg.