

Håll i din goda vana

YOGA EN KVART OM DAGEN

1. Benlyft (sidan 88-89 i boken)

Position: Ligg på rygg på yogamatta. Placera armarna raka längs kroppen med handflatorna neråt. Om du känner av ländryggen, placera armarna raka under ryggen och rumpan med handflatorna neråt för att stötta den.

Andning/rörelse: Andas in och lyft samtidigt ena benet så rakt det går upp mot taket. Andas ut och sänk ner benet. Upprepa rörelsen växelvis med vänster och höger ben. Känner du dig extra stark kan du prova att göra dubbla benlyft. Andas in och lyft båda benen samtidigt, andas ut och sänk ner dem mot mattan. Om ländryggen lättar från yogamattan och ger en ökad svank är det bättre att fortsätta med ett ben i taget.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Stärker magmusklerna och stretchar musklerna på baksidan av låren. Starka magmuskler minskar risken för ländryggsbesvär.

Yoga för
höfter och
ländrygg



2. Dynamiska höftlyft (sidorna 47 och 83 i boken)

Position: Ligg på rygg med fötterna i yogamattan. Lägg armarna längs sidorna med handflatorna neråt.

Andning/rörelse: Andas in långsamt och lyft höfterna mot taket. Håll andan en kort stund och pressa samtidigt höfterna uppåt lite till. Andas ut långsamt och sänk samtidigt rumpan ner i mattan.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Släpper spänningar och stress i magen.

Yoga mot
stress och
smärta



3. Korsarmarna växelvis framför kroppen (sidan 110 i boken)

Position: Sitt med ryggen rak och nacken sträckt på stol eller på yogamatta. Korsarm höger arm ovanför vänster arm framför kroppen med handflatorna nedåt.

Andning/rörelse: Andas in samtidigt som du tar ut armarna lite snett utåt sidorna. Andas ut och korsarm samtidigt vänster arm över höger framför kroppen. Kraftfulla andetag och snabba växelvisa rörelser med armarna.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Förbättrar hållningen och stärker andningen.

Yoga
för axlar



4. Vissla – omstart av hjärnan (sidan 56 i boken)

Position: Sitt på yogamatta eller stol med ryggen rak och nacken sträckt.

Andning del 1: Andas in genom rundad mun med en visslande andning. Andas ut genom näsan. Koncentrera dig på det visslande ljudet i området mitt emellan dina ögonbryn samtidigt som du tar långa djupa andetag.

Tid: En till tre minuter.

Andning del 2: Andas in genom näsan och andas ut genom rundad mun med en visslande andning. Koncentrera dig på det visslande ljudet i området mellan dina ögonbryn samtidigt som du tar långa djupa andetag.

Tid: En till tre minuter.

Effekt: Ger lugn och harmoni genom att aktivera det lugnande parasympatiska nervsystemet. En snabb omstart av hjärnan.

Vila gärna 5–10 minuter efteråt.

Yoga
mot stress



YOGA
KÄLLAN
www.yogakallan.nu

Övningarna är hämtade ur boken
Medicinsk yoga – en väg till bättre hälsa
av Ulrika Berglind.

© Ulrika Berglind och Yogakraft förlag

