

## Yogaövningar för nybörjare

Här är några enkla rörelser för dig med stelhet i rygg, nacke och skulderblad - eller som bara vill känna känslan av närvaro och lugn.

Under yogaövningar fördjupar man sin andning och andas djupt ner med magen. Man kan andas genom näsan, under inandning lyfts magen uppåt och under utandning trycks den in igen. Fördjupad andning gör att du är här och nu, vilket är bra mot stress, spänningar och obalans i kroppen. Kroppen syresätts också bättre vilket ger ny energi.

Här är sex enkla yogaövningar som även nybörjaren klarar av att göra. Kom ihåg andningen under övningarna.

### 1. Uppåtgående hund



**Gör så här:** Ligg på mage med fotryggarna mot underlaget och händerna i brösthöjd med handflatorna nedåt. Pressa sedan överkroppen upp med hjälp av armarna. I slutposition ska enbart händer och fotryggar nudda underlaget. Förläng ryggraden genom att blicka uppåt.

**Bra för:** Ryggens rörlighet.

## 2. Trädet



**Gör så här:** Stå med benen axelbrett isär med handflatorna mot varandra framför bröstkorgen. Ta några djupa andetag och för sedan sakta upp det ena benen längs innersidan av det andra benet. Gör dig lång och stark genom att tänka att någon drar i dig ovanifrån. Stå i positionen i 15-20 andetag.

**Bra för:** Balans och bålstyrka.

## 3. Nedåtgående hund



**Gör så här:** Ställ dig med fötterna axelbrett isär. Sänk överkroppen och händerna mot golvet med benen fortsatt raka. Placera händerna ungefär 1 meter framför dig och sänk ryggen. Viktigt att ryggen och benen är raka. Sträva efter att trycka ner hälarna mot golvet och slappna av i nacken.

**Bra för:** Styrka i överkropp, främst axlar och skulderblad. Öppnar upp bröstryggen och ger hjärnan ökad blodtillförsel.

#### 4. Barnet



**Gör så här:** Börja sittandes med fotryggarna i golvet och med rumpan mot hälarna. Om det gör ont i knäna kan du lägga en kudde i knävecken. Fäll framåt med armarna framför dig och ryggen rak. Låt pannan vila mot mattan och spreta med fingarna framför dig. Blunda och ta djupa andetag.

**Bra för:** Att samla tankarna och lugna andningen. En utmärkt viloposition.

#### 5. Djup squat



**Gör så här:** Stå något bredare än axelbrett med fötterna. Böj knäna och sjunk ner med rumpan mot golvet. Placera dina armbågar på insidan av knäskålarna och tryck dina handflator mot varandra framför bröstkorgen. Tryck sedan ut knäna några centimeter till med hjälp av armarna.

**Bra för:** Förlänger ryggraden och sträcker ut musklerna i benen och fötterna. Öppnar upp höfterna som ofta är väldigt spända hos löpare och cyklister.

## 6. Happy baby



**Gör så här:** Lägg dig på rygg och dra sakta upp knäna mot bröstkorgen med armarna innanför knäskålarna. Fatta tag med vänster hand om vänster stortå och höger hand om höger stortå.

**Bra för:** Öppnar upp och sträcker ut både höfterna och ljumskarna. Förlänger ryggraden och håller den smidig.