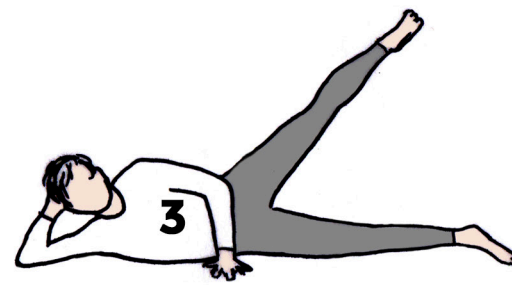


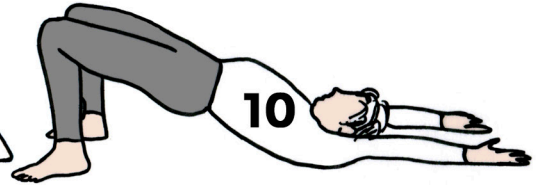
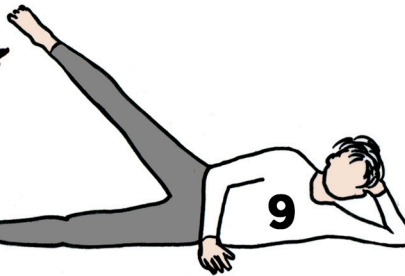
MINDFULNESS PÅ DANSK - LIGGENDE YOGA



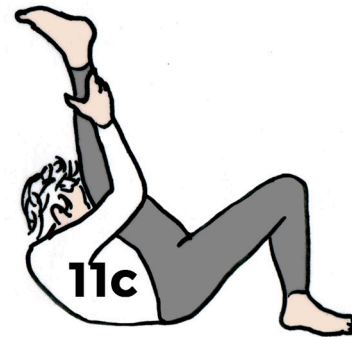
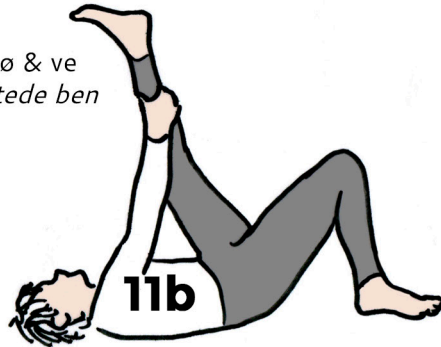
6-7-8 Skåne: Bøj evt. arme og støt på underarmene



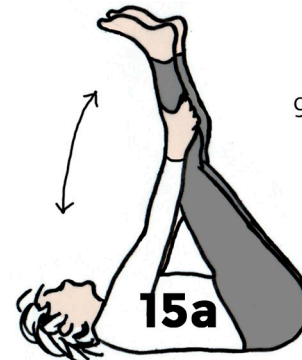
8 hø+ve



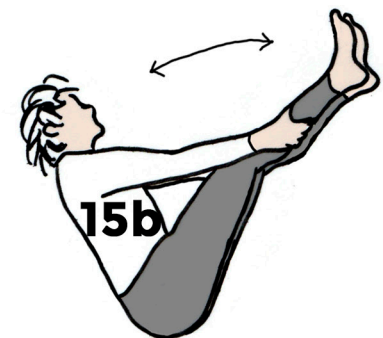
11a-c Gentages hø & ve
Skåne: Bøj det løftede ben



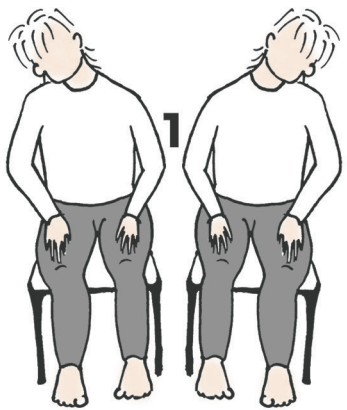
12-13-14 Skåne: Læg underarmene ind i knæhaserne



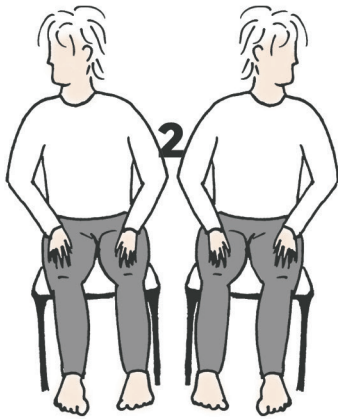
15a-b. gyng frem og tilbage på rygsøjlen og vip fra liggende til siddende stilling



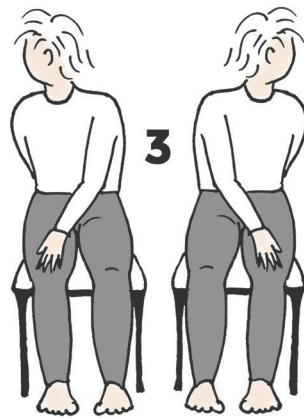
MINDFULNESS PÅ DANSK - SIDDENDE YOGA



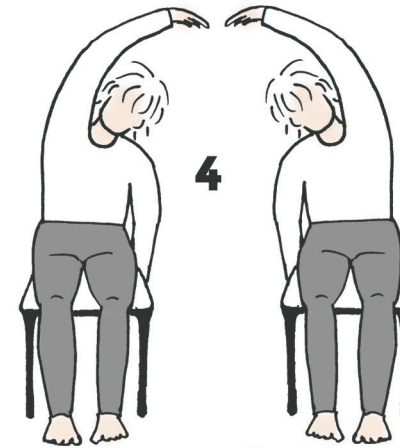
1. højre øre til højre skulder
skift side



2. drej ansigt ud over
højre skulder – skift side



3. drej overkrop og ansigt
mod højre – skift side



4. løft højre arm op og ind
over hovedet – skift side



5. roter hånd- & fodled
knyt & spred fingre & tæer



6. skyd ryg



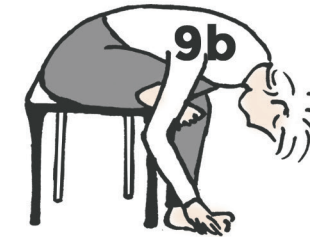
7. svaj ryggen



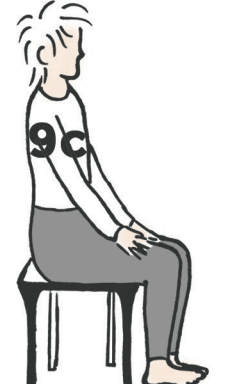
8 pas på stolens balance
Skåne: Begræns løftet



9a. sving højre fod
ind over venstre knæ

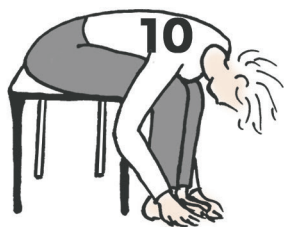


9b. fald forover
det bøjede ben



9c. ret op og gentag
9a & 9b med modsatte ben

9a-c Gentages m/hø & ve ben
Skåne: Begræns foroverbøjningen



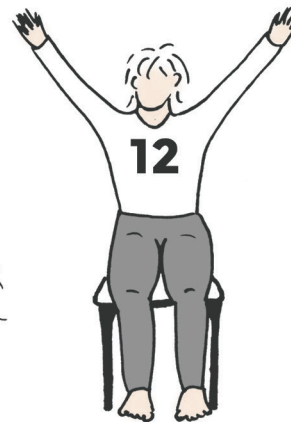
10. fald forover



11a. saml hænderne
bag ryggen og løft op



11b. lad hænderne
hvile på korsbenet



12. løft hænderne til siden
og op. kom op at sidde



13. pres håndflader opad
Skåne: Undlad flettede fingre



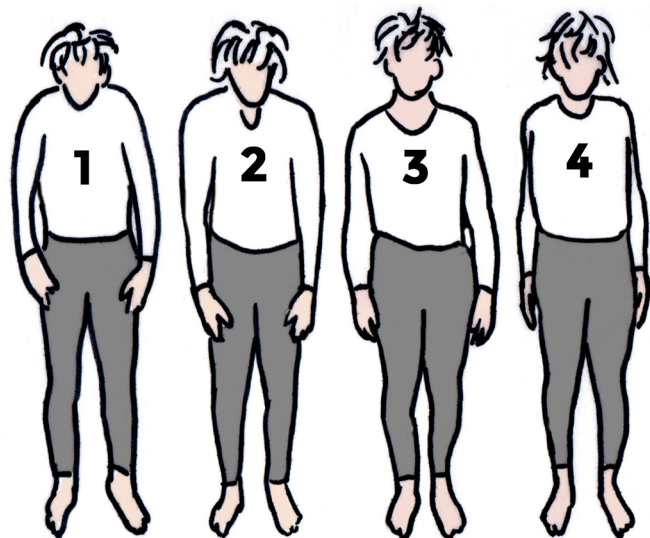
14. saml
håndfladerne



15. træk hænderne
ned mod brystet

MINDFULNESS PÅ DANSK - STÅENDE YOGA

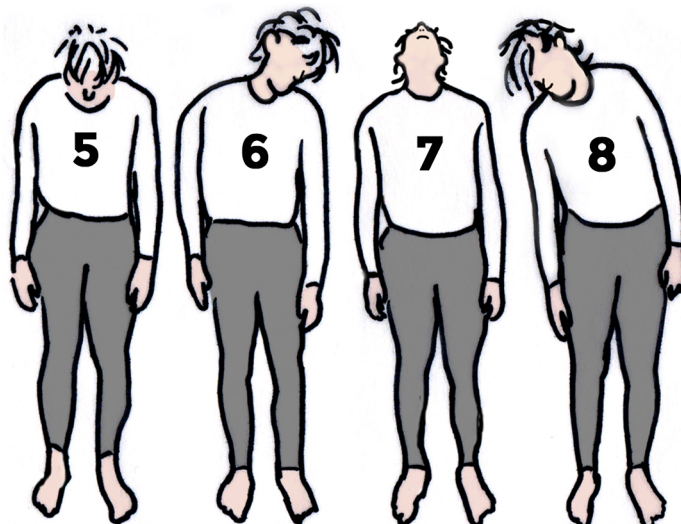
SKULDERRULNINGER



1 Hæv skuldrene
2 Pres sammen foran kroppen
3 Lad dem falde
4 Pres sammen bag kroppen

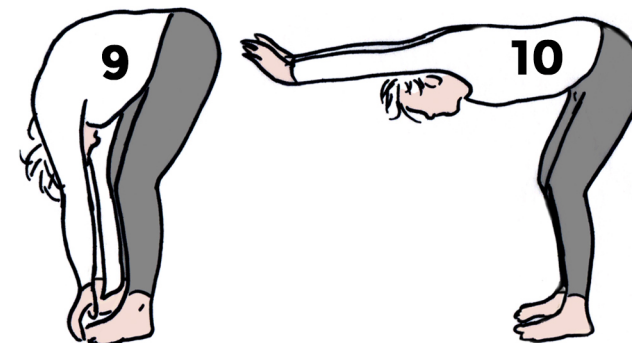
NAKKERULNINGER

Skåne: Forsigtighed specielt ved "Kig op"



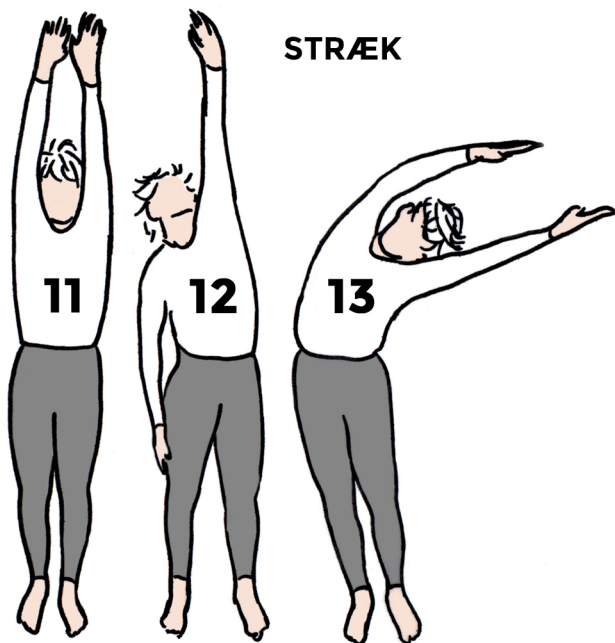
5 Kig ned nakkestræk
6 Øre mod skulder til den ene side
7 Kig op hagestræk
8 Øre mod skulder til modsat side

FOROVERBØJNINGER



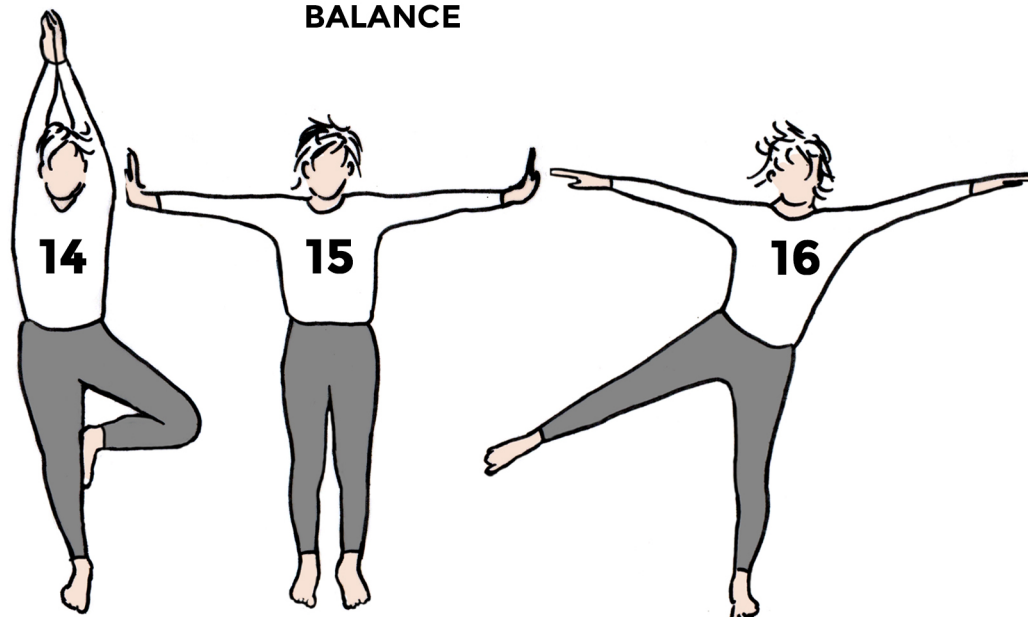
9 Bøj knæ
Fald forover
10 Bøj knæ - Ryg til vandret
Skåne: Støt evt. hænder på knæ

STRÆK



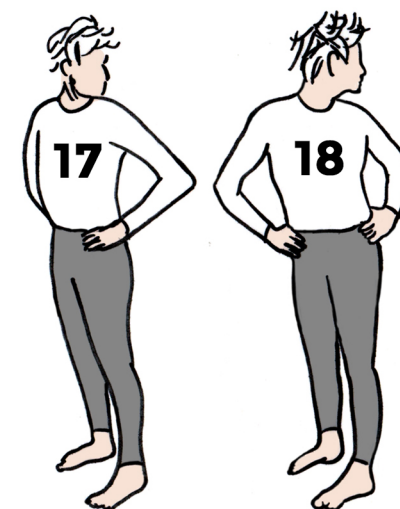
11 Arme op over hovedet
12 En ad gangen begge sider
13 Sidebøjning begge sider

BALANCE



14 Balancer på et ben skift til modsatte side
15 Vandrette arme pres hænder udad
16 Balance med vandrette arme skift til modsatte side

DREJNING



17 Drej først nakken ...så hoften bagud så skuldre bagud... skift til modsat side
18

MINDFULNESS PÅ DANSK - STYRKEFLOW

STYRKEFLOW - (illustration til guiding via app & albums udgivet på iTunes & Google Play):

Forover- & bagudbøjninger, diverse sidetræk, rygrotation og balanceøvelser m/tilbagetrædning.

Først gennemføres alle øvelserne med højre ben bagud og dernæst med venste ben bagud.

SKEMA FOR HÅND- & FODSTILLING VED FOROVERBØJNING OG TILBAGETRÆDNING

fold forover, støt på fingerspidser & fodsåler

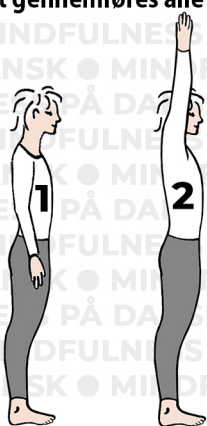


løft (først) højre ben, før den lige tilbage og vinkl bageste fod udad



eksempler på **forkert** og **korrekt** fodstilling
forkert: giver dårlig balance i stillingerne og **korrekt:** giver større flade og bedre balance.

sæt ikke bageste fod på linie med forreste fod 
sæt bageste fod på linie m/samsidige hånd 



1. stil dig med 2 fodbredders afstand ml. fødderne.



2. drej hænder udad, før dem op over hovedet og saml håndflader.



3. træk hænderne ned foran brystet.



4. bøj let i knæ, fold forover og lad hænder søge gulvet og hovedet hænge.



5. sæt fingre på skinneben, roter skuldre tilbage, ryg til vandret, send sædekner bagud. **Alternativ:** bøj knæ/albuer, fold hænder, hvil underarme på knæ.



6. bøj let i knæ, fold forover igen og lad hænder søge gulv lidt foran hver fod.



7. flyt vægt til ve.(hø.) fod & lidt til fingre, løft og send højre (venstre) fod bagud, drej foden udad og sæt fodsål i gulvet, (se skema ovenover) roter skuldre tilbage.

8. løft ve.(hø.) hånd til ve.(hø.) knæ, træk navlen ind, skub fra m/ve.(hø.) fod. på udånding svinges hø. (ve.) arm op/bagud, kig ud over hø. (ve.) hånds strakte fingre.



9. vip hø.(ve.) arm ned, ve.(hø.) arm op, drej hovedet til neutralstilling og lad det hænge lidt. skab plads ml. ribben.



10. vip arme til vandret, lad arme pege parallelt med ben, kig frem over ve.(hø.) hånds strakte fingre, roter skuldre tilbage.



11. stræk ve.(hø.) knæ, drej hoved til neutral. - skub hofte mod hø.(ve.), stræk ve.(hø.) arm og overkrop mod ve.(hø.) ud over ve.(hø.) ben.



12. træk navlen ind og op, vip ve.(hø.) arm ned, modsatte arm op. hav god kontakt til hø.(ve.) fod og ben, skab balance, drej forsigtigt hoved mod øverste hånd.



13. bøj ve.(hø.) knæ i retning mod 2. tå, hvil og støt underarm over bøjede knæ. fej hø.(ve.) arm op over hovedet, søg lige linie fra hø.(ve.) fod til øverste hånd, forlæng kroppen gennem øverste hånd.



14. hav kraft og kontakt til bageste fod, roter overkrop og træk hø.(ve.) albue til yderside af bøjet knæ, saml håndflader, drej forsigtigt ansigt til neutral stilling.



15. drej overkrop tilbage over bøjet knæ, flyt hænder frem på gulvet, støt på fingre, støt på bageste fods tæer, løft bageste hæl, roter skuldre tilbage.



16. flyt vægten over på hænder og ve.(hø.) fod, løft bagdel og bageste fod, find balancen et øjeblik.



17. sving det løftede ben frem og stil dig med 2 fodbredders afstand ml. fødderne, lad hoved hænge i løs forlængelse af ryggen.



18. bøj i knæ, før hænder til lænd, ånd ind og kom på udånding op at stå med løftet brystben og hage.



19. bøj bagud m/god kontakt til lænd, ånd ud, træk navlen ind og op, før hænder over hoved, saml håndflader



20. træk hænder til brystet til neutralstilling.

MINDFULNESS PÅ DANSK - FLEKSIBILITETSFLOW



1. Sid i skrædderst., læg en hånd på hjertet og en på maven. Træk vejret.



2a. Læg hænder på knæ. a. Svej først i lænd, løft brystben, roter skuldre bagud, løft hage. **2b.** Skyd ryg, roter skuldre frem, hage ned og stræk nakken. Skift ml. a & b



3a. Læn mod venstre. Støt på ve. underarm, fej højre arm ud/op over hoved. Stræk hø. side. Sid i normal stilling. **3b.** Læn mod højre. Støt på hø. underarm, ve. arm ud/op. Stræk ve. side.



4a. Kryds arme. Roter hoved /overkrop mod ve. Ve. hånd bagud. Træk vejret. **4b.** Læg hø.hånd på ve. knæ. Træk vejret. **4c.** Læg ve hånd på hø knæ, roter hoved/overkrop mod hø. Hø. hånd bagud. Ånd.



5. Saml fodsåler, hold om fødder, Opret sidestilling. Massér fødderne.

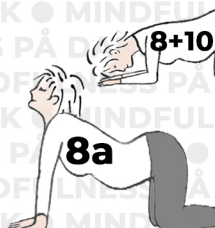


6. Før strakte ben ud til hver sin side Støt med hænder foran dig. Læn let frem. Hold let lændesvaj. Mærk strækket i ben. Træk vejret.

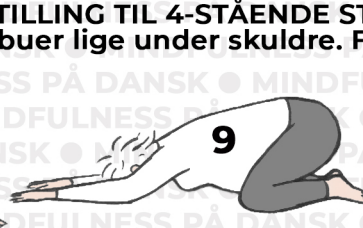
TIL DETTE YOGAPROGRAM KAN DU HAVE BRUG FOR:
Tyk yogamatte/vattæppe, puder under knæ, hoved & bagdel pølle/sammenfoldet tæppe/håndklæde under bagdel og ankler i fig. 9, 11 og 14, stol, sofa, hynde e.lign. fig. 21



7a. Bøj hø. ben. Støt ve. hånd ud på det strakte ve. ben. sving hø. arm ud/op over hoved. Kig op Stræk hø. side. **7b.** Bøj ve. ben. Støt hø. hånd ud på det strakte hø. ben. sving ve. arm ud/op over hoved. Kig op Stræk ve. side.



8a. Stå på alle 4. Start lændesvaj nederst på rygsøjlen og bevæg svajet op gennem ryggen. Roter skuldre bagud. Kig op. **8b.** Skyd ryg med en bevægelse, der går nedefra og op. Skift ml. svajning og krumning.



9. Send bagdel bagud. Hav evt. pude, hynde e.lign. mellem lår og underben. Hvil på underarmene. Støt pande mod underlag Træk vejret & slap af.



10. Stå på alle 4. Hænder lige under skuldre. Nakke i lige forlængelse af ryggen. Rotér ryg først mod hø. så mod ve.



11. Som fig. 9. Send bagdel bagud. Hvil på underarme. Støt pande mod underlag Træk vejret & slap af.

ALTERNATIV GRUNDSTILLING TIL 4-STÅENDE STILLINGER fig. 8-10: Støt på underarme. Albuer lige under skuldre. Fold evt. hænder.



12. Stå op på underben Sæt hænder i lænden. Løft brystben og hage Roter skuldre bagud.



13a. Støt evt. først foran dig og før ve. ben vinkelret & strakt ud mod ve.side. Kom op i opret stilling. Støt m/ve. hånd på ve. ben. Sving hø. arm ud/op. **13b.** Skift side.



14a. Som fig. 9. Slap af et øjeblik. **14b.** Bøj albuer og send dem frem på underlaget. Støt kæben i hænderne. **14c.** Vug fremad ved at strække knæene og lad panden/issen søge underlaget. Vug frem og tilbage ml. **14b.** og **14c.**



15a. Lig på ve. side m/bøjede ben. Læg ve. hånd på hø. knæ. Roter overkrop og hoved mod højre. **15b.** Lig på hø. side m/bøjede ben. Læg hø. hånd på ve. knæ. Roter overkrop og hoved mod venstre.



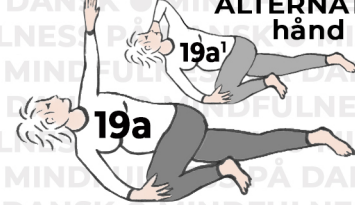
16. Lig et øjeblik på ryggen med arme langs siden. Lad knæ støtte mod hinanden Slap af og træk vejret.



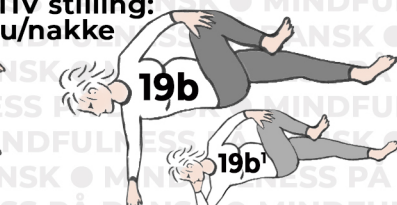
17. Løft de bøjede ben op. Giv plads til maven. Fat m/ hænder om fødder. Lig og vug let fra side til side.



18. Lig m/ bøjede ben Lad benene falde samlet ud mod den ene side og vug sagte fra side til side.



19a. Stræk højre ben ned. Lad ve. knæ falde ind over kroppen. Støt ve. knæ m/hø. hånd. Løft ve. arm og læg den ud til siden eller hånd under hoved.. Drej hoved mod venstre. **19b.** Stræk venstre ben ned. Lad hø. knæ falde ind over kroppen. Støt hø. knæ m/ve. hånd. Løft hø. arm op og læg den ud til siden eller hånd under hoved. Drej hoved mod højre.



20. Lig på ryggen. Saml fodsåler og lad knæene vippe ud mod siderne. Læg hænder på maven. Slap af i arme og træk vejret.



21. Lig på ryggen m/ underben på skammel/puf/hynde/sofa. Læg hænder på maven. Hvil kroppen og træk vejret.

ALTERNATIV stilling: hånd u/nakke

ALTERNATIV TIL RYGLIGGENDE STILLINGER: 1. Lig på siden evt. med pude ml. knæ. 2. Eller hæv hoved og overkrop.