

# PROGRAM – STÅENDE YOGA

Övningarna i vårt stående yogaprogram är särskilt utvalda med fokus på hållning, balans, rörlighet, kroppsmedvetenhet och styrka. Programmet avslutas med några sittande övningar. Inom parentes har vi lagt till de namn på sanskrit som ofta används inom yogakulturen. Programmet är inspirerat från hatha yoga.

## ÖVNING 1

**Berget** (*Tadasana*) Utgångsposition i stående

Att stå i utgångspositionen är också en yogaövning i sig. Stå med fötterna i axelbredd med rak rygg. Lyft bröstet uppåt, dra in hakan och tänk dig att du har en tråd längst upp på huvudet som "drar dig upp" och stäcker ut ryggen och nacken. Håll axlarna avslappnade och bröstet öppet, det vill säga att skulderorna dras bakåt och nedåt så att axlarna är raka. Låt armarna hänga avslappnat utmed kroppen.



## Förberedelser och intoning

Stå i utgångsposition och börja med att rikta din uppmärksamhet mot andningen. Samla dina tankar och fokusera i denna stund på din kroppshållning. Ta en liten "tur" i din kropp och känn in hur det känns just den här dagen.

## Hitta balansen

Börja utforska din kropp och dess position i rummet.

Starta nerifrån med dina *fötter*. Känn efter var du har tyngdpunkten. Flytta sedan tyngdpunkten från dina tår till hälarna fram och tillbaka med hela foten i golvet. Känn efter hur det känns. Flytta sedan tyngdpunkten från vänster till höger fot. Känn efter hur det känns. Känn efter att du står med lika mycket tyngd på båda fötterna, så gott det går. Känn också att du har lika mycket tyngd på framfoten och tårna som på hälarna. Stå stadigt och känn in balansen.

Flytta din uppmärksamhet till *knäna*. Böj lite på båda knäna och sträck sedan upp kroppen så att du har raka knän. Känn efter så att du inte översträcker i knäna.

Gå nu över till *bäckenet*. Tippa bäckenet framåt (svanka i ryggen) och bakåt (kuta med ryggen) några gånger. Känn efter vad som händer i resten av kroppen. Stå sedan med bäckenet i en neutral position.

Flytta din uppmärksamhet till *axlarna*. Gör lätta cirklande rörelser, lyft och sänk. Känn efter att du är avspänd i axlarna och att de är i ungefär samma nivå.

Dra sedan in hakan så att *nacken och ryggen* sträcks ytterligare. Känn efter hur du står, känn in din balans.

Variera övningen och utmana din balans genom att höja armarna. Starta övningen med armarna längs sidorna och handflatorna framåt. Under inandning, lyft upp raka armarna till axelhöjd, (tummarna styr rörelsen uppåt) sträva efter att sträcka på dig. Under utandning, återgå till utgångspositionen.

## ÖVNING 2

### Fågelvingeandning (förberedelse för Fiskens position, Matsyasana)

Stå i utgångspositionen med händerna i hälsningsgest. Ta ett djupt andetag. Under utandning, sträck armarna rakt fram (handflatorna fortfarande mot varandra, fingertopparna nu pekades framåt) så långt du kan med bibehållen balans. Under inandning, "öppna bröstkorgen" och sträck armar utåt i axelhöjd tills de är i linje med kroppen. Var noga med att dra åt muskelkorsetten, rot- och maglås, kring höft, spänn musklerna i säte, buk och rygg. Visualisera en bild av att pressa kroppsvikten ner genom fötterna som om du skulle pressa ner dem i våt sand. Stanna där ett ögonblick och känn hur det känns. Under utandning, vänd om, (tänk på att ha låsen spända) och för armarna kontrollerat tillbaka till utgångsläget med handflatorna mot varandra. Fortsätt i lugnt och kontrollerat tempo.

### Alternativ lättare övning

Håll händerna i brösthöjd framför kroppen med fingertopparna mot varandra och handflatorna nedåt. Under inandning, öppna bröstkorgen med böjda armar, händerna framför bröstet och dra armbågarna bakåt. Känn att skulderbladen förs samman bak på ryggen. Under utandning, för tillbaka händerna.



## ÖVNING 3

### Sidoböjning (Parighasana)

Stå i utgångspositionen. Sätt ena handen på höften, mot låret eller mot en vägg/stol/bord. Under inandning, lyft den andra armen rakt upp med överarmen mot örat, tummen pekande bakåt och fingertopparna mot taket. Ha känslan av att du sträcker ut genom fingertopparna. Under utandning, böj försiktigt åt den sida där du har handen placerad på höften. Motsatta sidas höft kommer då att "sticka ut". Känn noga efter var du har balansen. Stå kvar och andas i positionen. Under inandning, gå ur positionen med full kontroll och låsen spända. Gör samma sak åt andra hållet.



#### ÖVNING 4

##### Trädet (*Vrksasana*)

Stå i utgångspositionen med händerna i hälsningsgest. Lyft ena foten med fotsulan upp mot det andra benets ankel, vad, eller lår (ej på knäet). Vrid ut och "öppna höften" för att stretcha i höften. Ta hjälp av sätet genom att spänna sätesmusklerna. Hitta balansen. Ett sätt att förstärka känslan av balans är att tänka att du drar alla muskler in mot kroppens mittlinje.

Om det känns bra och du har en stabil balans fortsatt då att *utmana din balans*. Från hälsningsgesten sträck dina händer/armar upp så högt du kan med bibehållen god balans. Tänk på att sänka axlarna. Stå kvar och andas i positionen. För sedan lugnt och kontrollerat tillbaka händerna till hälsningsgesten. Byt ben och gör om hela proceduren.

*Alternativt gör så här.* Stå med benen i den position som fungerar för dig, armarna längs med kroppen och med sänkta axlar. Under inandning, ta upp armarna (handflatorna nedåt) tills armarna är parallella mot golvet. Sträck ut genom fingrarna. Andas normalt när du är i positionen. Under inandning, vrid handflatorna mot taket och fortsatt uppåt tills armarna är ungefär i axelbredd. Tänk på att ha sänkta axlar! Stå kvar (där du har balans) och andas i positionen. Under utandning, gå ur positionen kontrollerat och lugnt (med låsen spända) genom att föra ned armarna på samma sätt och sätt ned foten i golvet. Byt ben och gör om hela proceduren.

*Assisterad Trädet-övning.* Stå med benen i den position du valt (med tårna kvar i golvet, foten mot vaden eller mot låret) och med ryggen mot en vägg. Gör övningen enligt instruktionen ovan.



#### ÖVNING 5

##### Sittande framåtböjning (*Paschimottanasana*)

Sitt på golvet med rak rygg och med så raka ben du kan. Känn att du sitter ordentligt på sittbenen. Sänk axlarna. Under inandning, vinkla fotlederna, dra tårna mot kroppen så att du har känslan av att sträcka ut genom hämlarna. Under utandning, fäll med rak rygg överkroppen framåt. Var noga med att "fällningen" sker i höfterna och inte genom att böja överkroppen framåt. Sitt kvar och andas i positionen. Kom sedan kontrollerat tillbaka till upprätt ställning.

Notera, i övningarna 5 och 6 är det viktigt att inte gå så djupt ned i positionen så att ryggen rundas till en "bananform". Försök att hålla ryggen så sträckt som möjligt när du fäller den framåt. Rörelsen ska främst kännas under låren, där det blir en dragning i musklerna. Du behöver inte gå särskilt djupt för att uppleva en behaglig känsla av stretchning.



##### Tips

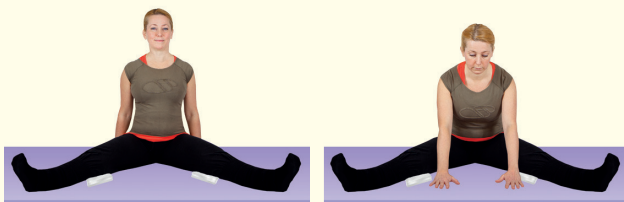
- För att underlätta sittandet i utgångspositionen kan du luta ryggen mot en vägg.
- För att underlätta att böja upp fötterna/vinkla fotlederna så kan du lägga ett bälte, halsduk eller en handduk runt fötterna och dra försiktigt mot dig eller sitta så att du håller fötterna mot en vägg.
- För att få ett något framåttippat bäcken (svank) och på så vis underlätta sittställningen kan du lägga en hopvikt handduk eller liten kudde under sittbenen.
- För att avlasta knäna kan du lägga en kudde eller ihoprullad handduk under knäna.

## ÖVNING 6

### Sittande vinkelställning (*Upavistha konasana*)

Sitt på golvet med rak rygg med så raka ben du kan och håll dem isär som ett V. Känn att du sitter ordentligt på sittbenen. Sänk axlarna. Andas in och vinkla fotlederna, dra tårna mot kroppen så att du har känslan av att sträcka ut genom hälarna. Under utandning, fäll med rak rygg överkroppen framåt. Var noga med att "fällningen" sker i höfterna och inte i överkroppen. Sitt kvar och andas i positionen. Kom sedan kontrollerat tillbaka till upprätt ställning.

Notera, i övningarna 5 och 6 är det viktigt att inte gå så djupt ned i positionen så att ryggen rundas till en "bananform". Försök att hålla ryggen så sträckt som möjligt när du fäller den framåt. Rörelsen ska främst kännas under låren, där det blir en dragning i musklerna. Du behöver inte gå särskilt djupt för att uppleva en behaglig känsla av stretchning.

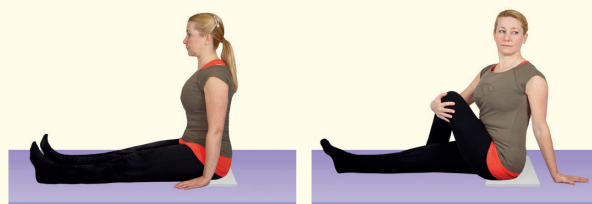


## ÖVNING 7

### Ryggradsrotation (*Ardha Matsyendrasana*)

Sitt i utgångsposition. Placera vänster fot på utsidan av höger knä med knäet riktat uppåt, försök att ha hela fotsulan i golvet. Ta stöd med vänster hand på sidan bakom sätet. Ta höger hand kring yttersidan om vänster knä. Under inandning, inta en upprätt hållning. Under utandning, vrid åt vänster och följ försiktigt med i rotationen med överkropp, huvud och blick. Titta över vänster axel om du kan och låt huvud och kropp följa blicken. Sitt kvar och andas i positionen. Under inandning, gå kontrollerat tillbaka till utgångsposition. Gör om övningen åt andra hållet.

För att göra en säker rotation är det viktigt att behålla ryggen upprätt och inte sjunka in i en "bananformad" hållning. Gör så gott du kan!



## ÖVNING 8

### Katt-/Koposition (*Marjaryasana/Bitilasana*)

Stå på alla fyra med knäna rakt under höftlederna och handlederna rakt under axlarna. Tänk att du staplar led på led, exempelvis handled, armbåge, axel.

Under inandning, börja rörelsen i bäckenet. Tippa bäckenet något framåt (svanka i ryggen) och skjut fram/ned bröstbenet – Ko. Vänd rörelsen. Under utandning, börja rörelsen i bäckenet. Tippa bäckenet bakåt (kuta med ryggen) och skjut ifrån med händer och axlar – Katt. Fortsätt i lugnt och kontrollerat tempo.



## ÖVNING 9

### Barnets position (*Balasana*)

Stå på alla fyra. Sätt dig sedan försiktigt ned med sätet mot fötterna och sänk huvudet med pannan först, ned mot golvet. Om du inte når till golvet kan du lägga en lite fastare kudde (eller två) under pannan. Du kan endera ha armarna längs med kroppen med händerna i jämnhöjd med fötterna, eller sträcka framför huvudet. Har du besvär med axlarna rekommenderar vi att du har armarna längs med kroppen. Vila och andas i denna position. Känn nu hur nedre delen av ryggen höjs under inandningen och sänks under utandningen.



## ÖVNING 10

### Djupavslappning (*Savasana*)

Ligg på rygg på golvet. Släpp "låsen" och därmed muskelspänningarna. Lägg gärna en kudde eller ihoprullad filt, om du behöver stöd, under nacke eller knän för att ligga avslappnat. Lägg armarna längs sidorna med handflatorna uppåt. Slut ögonen och andas med långa djupa andetag. Slappna av några minuter. Vänd din uppmärksamhet inåt och känn på eftereffekten av yogan. Upplev var du har din andning, hur det känns i kroppen och dina sinnen. Utvärdera och döm inte dina upplevelser utan låt kroppsförnimmelser, tankar och känslor vara precis som de är. Om det är svårt, och det kan det vara särskilt i början, tänk eller säg högt till dig själv "så här är det just nu och det är ok". Förbered dig på att avsluta passet (uttoning). Tacka dig själv för den tid du gett dig själv med yogaövningar och återgå till rummet och ditt vardagsliv.



Programmet utvecklat i samarbete med Ashley Heilmann och Wendy Sandsjö.