

Yoga

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#comebackfitness

COMEBACK FITNESS

Nu er det igen muligt at dyrke fitness indenfor.
For at hjælpe jer godt i gang har vi udviklet et fire ugers
træningsprogram, som kan benyttes kvit og frit.

Vi håber, at det kan inspirere jer til at give jeres medlemmer
et godt comeback til træningen!

Vi tilbyder træningsplaner inden for:
Funktionel træning, Dance og Yoga,
og planerne er til dig, der er instruktør og som ønsker at
give dine deltagere nyt materiale.

God træning!

INTRODUKTION

Kære yogainstruktør

Nu kan du endelig undervise dine yogaelever igen i samme lokale – er det ikke bare skønt? Det synes vi i hvert fald!

For at hjælpe dig godt i gang med at undervise dit/dine yogahold igen - i real life - har vi skabt fire programmer på hver 60 minutter til dig.

Du kan bruge programmerne som inspiration eller følge dem fra start til slut.

OVERORDNET OM DE 4 PROGRAMMER

Programmerne er sammensat, så alle kan være med.

Du er velkommen til at tilpasse niveauet til dine yogaelever, så de alle udfordres dér, hvor de er.

De fire yogaprogrammer har hvert sit tema:

- 1:** Nakke & skuldre
- 2:** Ryg: Tvist & sidestræk
- 3:** Ryg: Bryståbnere & bagoverbøjninger
- 4:** Hofte & baller

Ens for alle programmer er, at dine yogaelever får:

- Roteret / tvistet rygsøjlen (rotationer, tvist og drejninger)
- Bøjet forover og bagover (foroverbøjninger og bagoverbøjninger)
- Sidebøjet til højre og venstre side (sidebøjninger)

Disse tre punkter er vigtige at bibeholde, selvom du ændrer i programmet. De fleste stillinger kan du finde i i manualen fra Bevæg dig for livet – Fitness' Yogauddannelse. Brug endelig manualen til at slå stillingen op, hvis du er i tvivl om hvilken stilling, der menes eller for at finde inspiration til variationer af stillingen. Og derudover er Google din ven.

Yogaudstyr

Programmerne er sammensat sådan, at du kan undervise uden blokke, bæltter og andet udstyr på nær en yogamåtte, men inddrag endelig udstyr, hvis du har mulighed for, eller lyst til dette.

Musik til yogaprogrammerne

Vi har lavet fire playlister, som du er velkommen til at bruge til din undervisning.

Du finder playlisterne her:

Come Back Fitness: Yoga, uge 1:

<https://bit.ly/ComeBackYogaProgram1>

Come Back Fitness: Yoga, uge 2:

<https://bit.ly/ComeBackYogaProgram2>

Come Back Fitness: Yoga, uge 3:

<https://bit.ly/ComeBackYogaProgram3>

Come Back Fitness: Yoga, uge 4:

<https://bit.ly/ComeBackYogaProgram4>

Tilpas stillingerne til dine yogaelever

Husk, at øvelser på alle fire programmer kan tilpasses dem, der har brug for ændringer ift. håndled og knæ.

Håndled: Du kan foreslå at lave øvelserne på knyttede næver eller på albuerne i stedet for på håndfladerne.

Knæ: Du kan guide til at støtte på øverste del af knæskallen og/eller evt. folde måtten lige under knæene, så der er tre lag måtte.

Rigtig god fornøjelse med din yogaundervisning!
Namasté

Kirstine

UGE 1: NAKKE & SKULDRE

Ankomst

- Siddende udgangsstilling; i skrædderstilling eller på underbenene (diamanten)
- Land dine yogaelever i lokalet, fx ved at guide dem til at mærke det, de sidder på, slippe muskulaturen i ansigtet og følge deres vejtrækning ind og ud gennem næsen

Opvarmning

- Hovedrulning fra side til side i takt med vejtrækningen
- Skulderopvarmning; træk skuldrene op på en indånding og før skulderbladene bagud og ned på en udånding
- Alle fire → Drej tæerne under og løft knæene for at engagere coremuskulaturen. Træk vejret ind og ud gennem næsen. Gentag 3 gange
- Kat & ko: Hold stillingerne en ad gangen og træk vejret, og lav derefter i et lille flow mellem de to stillinger. Guid yogaeleverne til at bevæge sig i takt med deres egen vejtrækning. Indånding; ko, udånding; kat
- Det strækkende barn/Barnets stilling med armene strakt frem foran i måtten
- Alle fire → Placer knæene bag hofterne. Løft overkroppen frem mellem armene og sænk ned at ligge på maven
- Kobra: Guid ind i stillingen og sæt derefter gang i et kobra-flow, løft og sænk i takt med åndedrættet. Hold en løftet kobra. Løft lidt mere. Sænk halvvejs ned og lav forspænding. Løft stærk tilbage op på alle fire og tilbage i det strækkende barn eller Barnet
- Alle fire → Nedadkiggende hund/Hundestrækket. Gå på stedet i den Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå til forenden af måtten
- Stående foroverbøjet B/halvt løft
- Stående foroverbøjet A/dyb overoverbøjning
- Placer hænderne i hofterne og løft til stående med strakt ryg

UGE 1: NAKKE & SKULDRE (FORTSAT)

- Bjergets stilling
- Stræk forsiden af nakken/halsen: Før højre øre mod højre skulder. Lad venstre skulder være tung. Evt. placér højre hånd på venstre side af hovedet, lige over øret. Bliv her i 2-3 vejtrækninger. Brug højre hånd til at løfte hovedet på plads. Gentag til modsatte side
- Lille solhilsen:
 - Indånding: Omfavn verden
 - Udånding: Stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
 - Indånding: Stående foroverbøjet B/halvt løft
 - Udånding: Stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
 - Indånding: Placér hænderne i hofterne og løft til stående med strakt ryg
 - Udånding stå oprejst
 - Indånding: Omfavn verden
 - Udånding før hænderne sammen foran hjertet/ned langs siden



UGE 1: NAKKE & SKULDRE (FORTSAT)

Stående stillinger

- Stående, blidt tvist i rygsøjlen ved at føre armene op og ud foran kroppen (som en søvngænger) og skiftevis føre højre og venstre arm tilbage, som om du trak en bue og pil. Gerne indånding, når armen føres tilbage og udånding, når armen føres frem.
Gør det 2-3 gange til hver side
- Stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
- Indånding: Stående foroverbøjet B/halvt løft
- Udånding: Træd højre fod tilbage til lav lunge (med løftet knæ)
- Støt med højre hånd og ræk venstre hånd mod himlen til: Lav lunge (med løftet knæ) med tvist i 2-3 vejrtrækninger
- Indånding: Træd frem til Stående foroverbøjet B/halvt løft
- Udånding: Stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
- Indånding: Stående foroverbøjet B/halvt løft
- Udånding: Træd venstre fod tilbage til lav lunge (med løftet knæ)
- Støt med venstre hånd og ræk højre hånd mod himlen til lav lunge (med løftet knæ) med tvist i 2-3 vejrtrækninger
- Træd tilbage til den Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå til forenden af måtten
- Gå hænderne op af kroppen og løft til oprejst
- Hold hænderne på hofterne, flyt vægten til venstre fod, træd højre fod tilbage, og drej fod ind og ned til:
- Kriger 2 i 3 vejrtrækninger
- Drej den forreste fod parallel med den bagerste til:
Bredstående med skulderstræk; flet fingrene bag om ryggen
- Vend højre fod, så tæerne peger mod bagenden af måtten til:
- Kriger 2 modsatte side i 3 vejrtrækninger
- Bredstående med skulderstræk; flet fingrene modsat (evt. bøj knæene og bøj forover til Bredstående foroverbøjet B)
- Drej venstre fod, så tæerne peger mod forenden af måtten og træd til forenden



UGE 1: NAKKE & SKULDRE (FORTSAT)

Nedkøling

- Stående: Armene fra Koens ansigt, højre + venstre
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket, 3 vejrtrækninger
- Det strækkende barn. Find hvile for panden og rul hovedet fra side til side (for at løsne nakken)
- Diamanten + Armene fra Ørnens stilling, højre + venstre
- Rygradsdrøjning højre + venstre
- Broen/Skulderbro. Flet fingrene inde under kroppen. Hold stillingen 2-3 vejrtrækninger. Flet fingrene ud og rul ned.
- Universalstilling, højre + venstre 3-5 vejrtrækninger

Afrunding

- Hvilestilling ryg/Savasana, 4-6 minutter
- Guid yogaeleverne til at "vågne" igen → til siddende
- Guid at lande siddende
- Afrund timen mundtligt med tak for i dag/aften og evt. Namasté med håndfladerne samlet foran hjertet



UGE 2: RYG: TVIST & SIDESTRÆK

Ankomst

- Liggende udgangsstilling; rygliggende med bøjede ben
- Land dine yogaelever i lokalet, fx ved at guide dem til at gøre bagsiden af kroppen tungere og læne sig ned i underlaget. Lytte til lydene omkring sig i lokalet og uden for lokalet.
Guid fokus til egen vejtrækning; fordyb vejtrækningen. Guid dine yogaelever til at udvide maven opad og øvre ryg nedad i måtten på indåndingerne og slippe udåndingen gennem munde, gerne med et suk

Opvarmning

- Liggende sidestræk; Guid armene langs ørerne. Tag fat med højre hånds tommelfinger og langemand om venstre håndled. Forlæng overkroppen og let træk venstre sidekrop mod højre. Bliv her i 2-3 vejtrækninger. Gentag til modsatte side
- Rygliggende core/mave & rygøvelse; før armene ned langs siden af kroppen og vend håndfladerne nedad. Saml dine ben og løft dem sådan så det ligner, at du sidder på en stol, der ligger ned. Dvs. med benene i en vinkel; knæene over hofterne og fødderne på linje med knæene. Bevæg benene – samlet – mod højre, tilbage til midten og mod venstre. Gentag 3 gange til hver side
- Let rotation af rygsøjlen/mild udgave af universalstillingen: Bliv til venstre og land benene i gulvet. Behold formen og læg armene ud til siden. Bliv 2 vejtrækninger. Løft til center og lav øvelsen til højre side
- Bevæg dig videre mod højre og op til alle fire
- Kat & ko-flow: Indånding katten (svajet) og udånding (krumningen). Lad dine yogaelever fortsætte på egen hånd 5-6 runder
- Åbn højre side af overkroppen mod højre → krum ryggen til katten → åbn venstre side af overkroppen mod venstre → svaj ned i katten. Fortsæt rundt og rundt. En øvelse jeg har navngivet, Grillkyllingen. Rotér også modsatte vej rundt. Gerne tag en indånding i koen og fortsæt hele turen rundt på udåndingen
- Placér højre hånd lidt inde mod centerlinjen af måtten (stadig i skulderhøjde). Løft venstre arm ud til side og i retning mod loftet. Tag en indånding og på udåndingen før armen ind under kroppen, rotér om dig selv og send venstre skulder i retning af gulvet. Fortsæt 3 runder mere. Gentag til modsatte side
- Det strækkende barn eller barnet (lad dine yogaelever vælge selv)

UGE 2: RYG: TVIST & SIDESTRÆK (FORTSAT)

Stående stillinger

- Nedadkiggende hund/Hundestrækket. Gerne gå på stedet.
- Planken. Gerne sæt knæene i med det samme. Hold overkroppen stærk og core/mave & ryg aktiv
- Søg ned til maveliggende med overkroppen holdt i et langt stykke
- Kobrawflow; løft og sænk i takt til vejtrækningen 3-5 gange
- Kort maveliggende hvile
- Kobra: Hold en løftet kobra. Løft lidt mere. Sænk halvvejs ned og lav forspænding og løft stærk tilbage op på alle fire og tilbage til:
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå til forenden af måtten
- Stående foroverbøjet B (støt hænderne på skinnebenene) → sænk til stående foroverbøjet A og fortsæt et flow i 3 runder. Indånding: Stående foroverbøjet B, udånding: Stående foroverbøjet A
- Saml fødder og ben helt. Placer armen langs siden af kroppen → sæt dig ned på en usynlig stol bag dig → før armene frem og op og sæt dig til:
- Stolen. Hold den 3 vejtrækninger
- Omfavn verden (stående oprejst og ræk armene mod himlen). Dyb indånding og slip udåndingen gennem munden, mens du fører armene ned langs siderne
- Indånding: Omfavn verden
- Udånding: Stående foroverbøjet A
- Indånding: Stående foroverbøjet B; støt med fingerspidserne
- Udånding: Træd højre fod tilbage → drej hælen ind og ned og løft til:
- Kriger 2 i 2-3 vejtrækninger
- Engel/Parsvakonasana med venstre arm støttende på forreste/venstre lår. Før højre arm lige op mod himlen og indover for sidestræk. Bliv i 3-4 vejtrækninger
- Placer begge sæt fingerspidser i måtten på hver sin side af forreste fod, løft den bagerste hæl og træd frem til forenden af måtten på en indånding til en stående foroverbøjet B; støt med fingerspidserne
- Udånding: Træd venstre fod tilbage og gentag det hele til modsatte side
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå hænderne tilbage mod fødderne, så du står i bagenden af måtten → saml fødder og ben helt

UGE 2: RYG: TVIST & SIDESTRÆK (FORTSAT)

- Stolen med hænderne samlet foran brystet → drej mod venstre og placér højre albue på venstre lår og sæt venstre hånd i hoften = Stolen med et mindre tvist. Evt. øg tvistet og stem højre albue på ydersiden af venstre lår og læg højre og venstre håndflade mod hinanden og tvist videre. Hold stillingen 2-3 vejtrækninger
- Bjergets stilling
- Gentag Stolen med et tvist til modsatte side
- Bjergets stilling
- Stående sidebøjning; Ræk armene over hovedet, langs ørerne → med venstre hånd tag fat om højre underarm eller albue → ræk dig lang og løft mod venstre. Bliv i 2-3 vejtrækninger. Gentag til modsatte side
- Bjergets stilling → omfavn verden → Stående foroverbøjet B
- Gå hænderne frem i måtten, indtil du står i planken → bøj benene → Nedadkiggende hund/Hundestrækket

Nedkøling

- Alle fire → sving benene ud til højre og sæt dig omkring på numsen
- Broen/Skulderbro. Gerne i et lille flow; løft op på en indånding og rul ned på en udånding
- Universalstilling, højre + venstre 3-5 vejtrækninger

Afrunding

- Hvilestilling ryg/Savasana, 4-6 minutter
- Guid yogaeleverne til at "vågne" igen → til siddende
- Guid at lande siddende
- Afrund timen mundtligt med tak for i dag/aften og evt. Namasté med håndfladerne samlet foran hjertet



UGE 3: RYG: BRYSTÅBNERE & BAGOVERBØJNINGER

Ankomst

- Siddende udgangsstilling; i skrædderstilling eller på underbenene (Diamanten)
- Land dine yogaelever i lokalet, fx ved at guide dem til at grounde deres underkrop og række ud gennem kronen af hovedet, afspænde ansigtet og observere på tanker, lyde, fornemmelser og hvad der ellers måtte dukke op. Guid vejtrækningen ind og ud gennem næsen.
Guid indåndingen dybere og udåndingen længere

Opvarmning

- Siddende kat & ko; hold hænderne fast på knæ eller lår træk halebenet ind under dig selv og lad resten af ryggen krumme/runde med, indtil hagen er så langt mod brystet, som du kan.
Løft halebenet tilbage og svaj i lænden. Svaj kroppen videre, indtil hagen rækker langt væk fra brystet, og brystet er løftet og åbnet mod himlen. Fortsæt i et lille flow; Indånding i den siddende ko og udånding; den siddende kat.
- Siddende sidebøjning mod højre ved at støtte højre hånd i måtten → før venstre arm op langs øret → stræk dig lang → ræk indover mod højre. Bliv i stillingen 3 vejtrækninger.
Gentag til modsatte side
- Alle fire → Koen → løft tilbage i det strækkende barn. Fortsæt i et lille flow:
Indånding; Koen, udånding; det strækkende barn. Fortsæt 4-5 runder vejtrækning
- Alle fire → sænk til Kobra
- Kobra: Guid ind i stillingen og sæt derefter gang i et kobra-flow, løft og sænk i takt med vejtrækningen i 3 runder
- Hold en løftet kobra. Løft lidt mere. Sænk halvvejs ned og lav forspænding og løft stærk tilbage op på alle fire
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket. Gå på stedet og stå derefter stille i 3 vejtrækninger
- Alle fire → sænk underarmene til måtten → placér albuerne under skuldrene → knyt dine næver → stræk et ben af gangen og løft til:
- Underarmsplanken; hold stillingen 3 vejtrækninger
- Kort, maveliggende hvilestilling med hænderne under panden eller armene ned langs siderne og en kind i måtten
- Løft til en Kobra. Løft lidt mere. Sænk halvvejs ned, lav forspænding, og løft stærk tilbage op på alle fire
- Barnet (version med armen ned langs siderne af kroppen)

UGE 3: RYG: BRYSTÅBNERE & BAGOVERBØJNINGER (FORTSAT)

Stående stillinger

- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå til forenden af måtten → stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
- Hænderne til hofterne, peg albuerne mod himlen, bøj i benene → løft ryggen lang og lige → løft til oprejst
- Rul skuldrene tilbage → placér håndfladerne halvt i lænden og halvt på toppen af ballerne → bøj benene → løft brystet frem og løft din overkrop let bagover. Hold stillingen i 2-3 vejrtrækninger
- Bjergets stilling
- Hænderne til hofterne → før vægten på højre fod → træk venstre fod et langt skridt tilbage → drej hælen ind og ned til:
- Kriger 2. Bliv i stillingen i 3 vejrtrækninger
- Støt din bagerste hånds fingerspidser let på baglåret og vend forreste håndflade mod himlen og før armen op og bagud til:
- Dansende kriger; hold stillingen 3 vejrtrækninger
- Før hænderne til hofterne → løft den bagerste hæl → gør hofterne parallelle og træk til forenden af måtten. Gentag til modsatte side
- Bjergets stilling
- Indånding: Omfavn verden (stræk armen mod himlen)
- Udånding: Stående foroverbøjet A/dyb foroverbøjning
- Indånding: Stående foroverbøjet B/halvt løft
- Udånding: Træk tilbage til Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Alle fire → sænk underarmene til gulvet → placér albuerne under skuldrene → knyt dine nævner → drej tæerne under og løft knæene til:
- Delfinen. Bøj benene og løft brystet ind i mod dine lår. Hold stillingen 2-3 vejrtrækninger
- Løft knæene ned i måtten → gå underarmen og albuer frem i måtten → sænk hofterne ned så du ligger i:
- Sfinxen. Lad albuerne blive under skuldrene - medmindre lænden spænder til (så løft albuer og arme længere frem). Spred håndfladerne ud og stem albuerne ned og træk håndfladerne mod dig selv, så du hjælper dit bryst til at løfte sig frem og op. Hold stillingen i 3-5 vejrtrækninger
- Kort, maveliggende hvil med hænderne under panden eller armene ned langs siden og den modsatte kind (end sidst) i måtten
- Alle fire → Nedadkiggende hund/Hundestrækket

UGE 3: RYG: BRYSTÅBNERE & BAGOVERBØJNINGER (FORTSAT)

Nedkøling

- Det bedende barn, 3-5 vejtrækninger
- Alle fire → sving benene til venstre og sæt dig omkring på numsen
- Stokkens stilling/Dandasana; siddende stilling, som et L.
Støt gerne med hænderne ved siden af hofterne. Gå hænderne længere tilbage og ind bag din ryg. Læn dig ned i dine håndflader eller knyttede nævner og løft brystet højt.
Hold dine ben og fødder aktive
- Fiske. Sænk ned oppefra ved at lægge albuerne i måtten eller guid ind i stillingen fra rygliggende
- Rygliggende → bøj benene. Vinduesvis knæene fra side til side. Lad vejtrækning guide benene fra side til side, og lad yogaeleverne fortsætte 3-5 runder til hver side
- Rygliggende mild bryståbning. Benene er stadig bøje. Før armene over hovedet.
Skuldre støtter stadig i gulvet
- Sideliggende bryståbner/Bennittasana højre + venstre. Hold stillingen i 3-5 vejtrækninger
- Universalstilling, højre + venstre. Hold stillingen i 3-5 vejtrækninger

Afrunding

- Hvilestilling ryg/Savasana, 4-6 minutter
- Guid yogaeleverne til at "vågne" igen → til siddende
- Guid at lande siddende
- Afrund timen mundtligt med tak for i dag/aften og evt.
Namasté med håndfladerne samlet foran hjertet



UGE 4: HOFTER & BALLER

Ankomst

- Liggende udgangsstilling: Rygliggende med bøjede ben
- Land dine yogaelever i lokalet, fx ved at guide dem til at observere deres egen vejtrækning. Hvad er tempoet af deres vejtrækning? Hvor præcist mærker de det henne i kroppen? Er det overfladisk eller mere dybt? Guid fordybelse ind i vejtrækningen og guid udåndingen ud gennem munden et par gange og guide åndedrættet til ro; ind og ud gennem næsen

Opvarmning

- Bækkenkip: Svaj og krum i lænden – som en liggende kat & ko
→ Sæt vejtrækning på, således at indåndingen guider ind i et svaj og udåndingen til et krum → fortsæt ind i et løft så det bliver til:
- Bro/skulderbro. Forsæt i flow. Indånding: løft og udånding: sænk
- Kram knæene og rul roligt fra side til side.
- Rul til den ene side → alle fire
- Kat & ko: Guid ind i et flow; indånding: ko og udånding: kat.
Lad yogaeleverne fortsætte på egen hånd. Og lad dem gerne freestyle og bevæge sig mere frit rundt på alle fire, rotere overkroppen, lave bøljer, s-former osv.
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket. Igen lad dine elever freestyle ved at gå på stedet, runde/krumme ryggen, rulle frem i planken, vrikke med hofterne osv.
- Planken. Sæt gerne knæene i måtten
→ sænk ned til maveliggende
- Kobrawflow: Løft og sænk 3 gange
- Hold en løftet kobra. Løft lidt mere. Sænk halvvejs ned, lav forspænding og løft stærk tilbage op på alle fire eller planken
- Tigeren: Hold balancen med højre ben strakt bagud og venstre arm løftet frem. Hold stillingen i 3 vejtrækninger og gentag til modsatte side. Evt. sæt i flow på hver side: Indånding: ræk armen frem og stræk benet tilbage og udånding: træk knæ og albue mod hinanden.
Gentag 3 gange



UGE 4: HOFTER & BALLER (FORTSAT)

Stående stillinger

- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Rund ryggen frem til planke på en indånding og på en udånding: bøj benene let og før numsen tilbage og op til Nedadkiggende hund/Hundestrækket. Gentag 2 gange mere
- Det strækkende barn eller Barnet
- Trebenet hund med højre og venstre ben, hold stillingen 2 vejtrækninger
- Trebenet hund med højre → sving benet frem og placér højre fod inde mellem dine hænder → sænk det bagerste knæ til måtten (gerne bøj/fold måtten ind under knæet) → løft dig op til:
- Lav lunge/Anjaneyasana
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gentag til modsatte side
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Gå til forenden af måtten → hænderne til hofterne → løft ryggen lige og løft til oprejst med en lang ryg
- Træet, højre side. Start nedefra, så yogaeleven starter med at løfte storetåen 1 cm væk fra måtten. Hold stillingen 3-5 vejtrækninger, om muligt, men ellers find tilbage ind i stillingen
- Bjergets stilling og Omfavn verden sammensat i flow. Indånding: før armen ud til siderne og op, og udånding: før armene ned langs siderne (evt. gennem Namasté/håndfladerne samlet) Gentag 3-5 gange
- Træet, venstre side. Gentag som ovenfor
- Stående sidebøjning: Kryds højre fod og ben bagom venstre og tag fat med venstre hånds langemand og tommelfinger om højre håndled → forlæng dig opad og bue mod venstre. Hold stillingen i 3 vejtrækninger. Gentag til modsatte side

UGE 4: HOFTER & BALLER (FORTSAT)

- Bjergets stilling
- Stolen → hænderne til hofterne → bøj forover med lang og lige ryg → placér hænderne i måtten → tråd højre og venstre fod tilbage til:
- Planken, gerne med knæene i måtten
- Sænk mod gulvet → løft til en høj Kobra og stem til alle fire eller planken → bøj benene lidt og bølge tilbage til:
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Løft højre ben bagud og op og placér højre knæ bag højre hånd til:
- Duen (evt. rygliggende udgave (firtalsstrækket), hvor du bøjer benene og placerer højre fod på forsiden af venstre lår og evt. fletter fingre omkring venstre lår
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket
- Duen modsatte side
- Nedadkiggende hund/Hundestrækket → alle fire → sving benene til højre og sæt dig på numsen → læg dig på ryggen



UGE 4: HOFTER & BALLER (FORTSAT)

Nedkøling

- Det glade barn. Hold fast i underben, ankler eller lilletåsidene af fødderne.
Søg skuldrene ned. Gerne rul nænsomt fra side til side
- Kram knæene og evt. rul lidt fra side til side
- Rygliggende med benene bøjet: Vinduesvisk knæene fra side til side
- Sommerfuglen. Før knæene ud til siderne, og lad armene blive nede langs siderne. Før evt. hælene længere væk eller tættere på din krop – alt efter hvad dine knæ m.m. synes om stillingen
- Universalstilling, højre + venstre. Hold stillingen i 3-5 vejtrækninger
- Skulderstand (blid version - som et liggende L; rygliggende og med benene mod himlen, evt. med hænderne under lænden)

Afrunding

- Hvilestilling ryg/Savasana, 4-6 minutter
- Guid yogaeleverne til at "vågne" igen → til siddende
- Guid at lande siddende
- Afrund timen mundtligt med tak for i dag/aften og evt.
Namasté med håndfladerne samlet foran hjertet