

A woman with blonde hair in a bun, wearing a floral dress, is performing a yoga pose (One-Legged Kingfisher) on a rock by the water. She is holding her right foot with her right hand and her left arm is extended upwards. The background shows a body of water, a distant shoreline with cranes, and a blue sky with clouds. The image is framed by a large green semi-circle on the left and a blue semi-circle on the right.

YOGA

Træningsplan til 4 uger

TRÆNINGSPLANER TIL YOGA

Mangler du inspiration til dine yogatimer? Enten hele programmer eller noget du kan implementere i dine timer. Du kan bruge de fire træningsprogrammer helt som det passer dig. Træningsprogrammerne er udviklet af underviser Line Fricke.

God træning!



Yoga

Udviklet af: Line Fricke

Udgivet af: GymDanmark

INTRODUKTION

Kære yogi

For at hjælpe dig med at praktisere yoga samt undervise dit/dine yogahold har vi optaget fire videoer med tilhørende yogaprogrammer af 60 minutters varighed.

Du kan bruge både videoer og programmer som inspiration tilsat dit eget program eller følge dem fra start til slut. I videoerne deler Line inspiration til forskellige variationer af øvelserne og det samme kan du gøre i din undervisning, så den tilpasses dem du underviser.

Overordnet tema: Body & Mind

Det overordnede tema igennem de fire programmer er "Body & Mind", og vi dykker i hver praksis ned i, hvordan krop og sind hænger sammen, og hvorledes praksissen af yoga kan påvirke begge dele.

Desuden er alle fire programmer udarbejdet, så de uanset fokus giver frihed til rygsøjlen og den centrale del af kroppen, hvilket opnås ved, at vi i alle fire praksisser laver øvelser der giver: Twists/ Rotationer, Bagoverbøj & Foroverbøj samt Sidestræk/Sidebøjning.

DE FIRE PROGRAMMER INVITERER PÅ FØLGENDE INDIVIDUELLE FOKUS:

- 1 Core & Fundament – Stå stærkere i dig selv
- 2 Balance med et twist – Jeg er balance
- 3 Yang 'energi' - Ny energi og vitalitet
- 4 Yin 'energi' - Fred og stilhed

Ens for alle programmer er, at de indeholder åndedrætsfokus, fysiske stillinger samt meditation/afspænding.

Grundstillingerne tager udgangspunkt i manualen fra GymDanmarks yogauddannelse.

YOGAUDSTYR

Et tæppe og en blok (kan undværes).

MUSIK

Der bruges minimal musik igennem disse fire programmer. Den musik, du hører i nogle af praksisserne ved ankomst og afslutning, er fra Moby's albums "Long Ambients 1" og "Long Ambients 2". Det er stille meditativ musik udgivet af Moby til fri afbenyttelse efter, at han selv for nogle år tilbage blev bidt af meditation. Udforsk endelig brug af musik fra andre kilder til at skabe 'energi' og stemning.

Program 1

CORE & FUNDAMENT – Stå stærkere i dig selv

[Se videoen med Lines program her](#)

(Fokus igennem praksissen: på dit center i kroppen, din grounding og din stabilitet).

Program

- Liggende ankomst med maveåndedræt til bølgende åndedræt
- Ledopvarmning: ankler, knæ, hofter
- Mærk din dybe kerne-aktivering: Tap jorden med storetæerne
- Bækkentilt → Broens stilling med 2-trins-vejrtrækning
- Liggende twist med core-aktivering/crunchbevægelse
- Rulle op til Bådens stilling → Dynamisk Båd med åndedræt
- Kat Ko bevægelse for rygsøjlen
- På underben / Diamant: Håndleds-opvarmning og sidestræk
- Alle 4 core-aktivering med dynamisk balance
- "Vinyasa" praksis x 3-5 med kernefokus: Planke, Cobra, Hunden med hovedet nedad
- Flyvende cobra dynamisk bevægelse
- Halv Frø hvile
- Flyvende cobra med supermand arme dynamisk bevægelse
- Halv frø hvile
- Overgang til stående
- Stolens stilling med bækkentilt – herefter stilstand med hænderne foran hjertet
- Kriger 2 statisk variation H/V
- Hestestand dynamisk variation med core-fokus
- Stolens stilling til siddende båd
- Bådens stilling → rulle til liggende og rulle her eller tag core udfordringen
- Core udfordring: Rulle til båden, til stolen og tilbage liggende 1-5 gentagelser
- Universalstilling/Rygradsdrejning
- Afspænding med åndedrætsvisualisering/meditation: Indånding op igennem kroppen, udånding ned igennem kroppen
- Siddende afslutning med meditativ/mindfulness pause og tak for idag



Program 2

BALANCE MED ET TWIST – Jeg er balance

[Se videoen med Lines program her](#)

(Fokus igennem praksissen: Oplevelsen af balance og ubalance).

Program

- Siddende ankomst med den balancerende/-vekslende åndedrætsøvelse
- Rygliggende hvile – mærk effekten
- Rygliggende fri led-opvarmning for ankler, knæ og hofter samt håndled og albuer
- Dynamisk vinduesvisker bevægelse / blid twist bevægelse
- Sideliggende hofte og skulder-rotation
- Sideliggende Core balance løft
- Gentag modsat side
- Alle 4 Kat Ko bevægelse → Fri bevægelse for rygsøjlen
- Alle 4 twist i den midterste del af rygsøjlen / skulderåbning med twist-bevægelse
- Tråde nålens øje twist → Balance udfordring, hvor modsatte ben løftes fra underlaget
- Hunden nedad → Stående foroverbøj A → Bjergets Stilling
- Sidebøjning H/V samt længde på rygsøjlen
- Stående rotation (Indånding forlæng rygsøjlen, udånding rotation skiftevis H/V med armene i favn)
- Solhilsen med et twist (Bjerget, omfavn verden, foroverbøj a, lunge m. rotation H, planke, cobra, hunden nedad, lunge m. rotation V, foroverbøj A, omfavn verden, bjerget).
- Alola (gentag på begge sider):
 - Runde 1: Balance stol → træd tilbage til lunge → kriger 3 med armene langs side
 - Runde 2: Balance stol → træd tilbage til lunge → kriger 3 → halvmåne balance
 - Runde 3: Balance stol → træd tilbage til lunge → kriger 3 → twistet halvmåne balance
- Overgang til siddende
- Bådens stilling med twist 2 variationer
- Liggende rygradsdrejning
- Afspænding med mantra-meditation: (Indånding) "Jeg er" (udånding): "Balance"
- Siddende afslutning med meditativ/mindfulness pause og tak for idag



Program 3

YANG 'ENERGI'

- Ny energi og vitalitet

[Se videoen med Lines program her](#)

(Fokus igennem praksissen: Synkronisering af åndedræt og bevægelse i små "flows").

Program

- Siddende ankomst med pumpeåndedrættet / den aktiverende åndedrætsøvelse
- Flow for rygradsopvarmning: Længde, foroverbøj + bagoverbøj, sidebøjninger og rotation
- Tiger-Flow på alle 4
- På underben/i diamanten: Opvarmning af håndled, fodled og nakke
- Flow med planke og hunden med hovedet nedad
- Cobra Flow
- Flow med hunden → 3 benet hund → dragens hale hofteåbner → 3 benet hund → hunden
- Flow med foroverbøj A & B
- Solhilsen Flow x 4: Bjerget → omfavn verden → foroverbøj A → foroverbøj B → planke → cobra → hunden nead → 3 benet hund → foroverbøj B → foroverbøj A → omfavn verden → bjerget
- Flow mellem stolens stilling og foroverbøj begge med skulder- og bryståbning
- Dansende kriger flow: Kriger 2, omvendt kriger, kriger 2, englen/side kriger
- Hestestand flow med solsikke
- Dansende kriger flow: Kriger 2, omvendt kriger, kriger 2, englen/side kriger
- Hestestand flow med sideåbning og lille rotation
- Balance flow med 1-benet bjerg → kriger 3 variation med armene langs siden og løftet hjerte
- Planke-flow med benløft
- Siddende foroverbøj flow og herefter stilstand i foroverbøjet
- Broens stilling flow og herefter hold stillingen → flow variation med benløft

- Happy Baby vuggende
- Blid rotation i stilstand
- Afspænding: 3 dybe vejtrækninger: hold vejret og gi' slip igennem munden. Herefter stilstand
- Siddende afslutning med meditativ/mindfulness pause og tak for idag



Program 4

YIN 'ENERGI' – Fred og stilhed

[Se videoen med Lines program her](#)

(Fokus igennem praksissen: Mindfulness og nærvær i stillingerne og i skiftet imellem dem).

Program

- Siddende ankomst med fokus på åndedræt: Indånding (4), hold vejret (4), udånding (4), hold vejret (4)
- Cirkulende bevægelse for rygsøjlen fx i skræderstilling, hænderne på knæ
- Kat / Ko bevægelse for rygsøjlen
- Skulderrul



Program 4 (fortsat)

Mindfulness pause efter "opvarmning"

- **Split/Bredsiddende Engel:** Sideåbning (3 min) + foroverbøj (2 min) på højre side

Mindfulness pause siddende i neutral split/bredsiddende engel

- **Split/Engel:** Sideåbning (3 min) + foroverbøj (2 min) på venstre side
- Foroverbøj i neutral split/bredsiddende engel (2 min)

Mindfulness pause med siddende vinduesviskerbevægelse og herefter maveliggende hvile

- **Maveliggende:** Nålens øje skulderstræk med halv frø på højre side (3 min)
- **Maveliggende:** Nålens øje skulderstræk med halv frø på venstre side (3 min)

Mindfulness pause med maveliggende vinduesviskerbevægelse og herefter maveliggende hvile

- Alle 4 fri bevægelse for rygsøjlen og overgang til siddende

- Stræk for nakken på H/V side + bagsiden af nakken med hagen til brystet (1.5 min. hvert stræk)
- Bagoverbøj/bryståbner med tæppe/håndklæde rullet og placeret under bagsiden af hjertet (5 min.)

Mindfulness pause rygliggende hvilestilling

- Twist / rotation for rygsøjlen højre side (1-3 min.)
- Twist / rotation for rygsøjlen venstre side (1-3 min.)
- **Afspænding:** Kropsscanning (7-20 min.)



Program 4 (fortsat)

Forbered deltagerne på længere tids afspænding 10 min.+

Find stilstand i hvilestillingen m. tæppe, øjenpu-
de. Luk øjnene. Slap af i hele kroppen. Dyb og
rolig indånding, giv slip på udåndingen. Slap af nu
og lad åndedrættet blive naturligt.

Bring opmærksomheden til fødderne. Mærk
tæerne, fodsålerne, hælene, vrysten. Mærk hele
foden, begge fødder og slap af.

Bring din opmærksomhed til anklerne og op
igennem benene. Mærk underbenene, knæene,
lårene, lysken. Mærk hele benet, begge ben og
slap af.

Bring din opmærksomhed til ballerne, hofterne,
underlivet, mærk hele dit bækken og slap af.

Bring din opmærksomhed til den nederste del af
ryggen, den midterste del af ryggen, den øverste
del af ryggen. Mærk hele din ryg og slap af.

Bring din opmærksomhed til højre skulder og ned
langs højre arm. Mærk din overarm, albue, under-
arm, håndled. Mærk din højre hånd og alle 5 fingre.
Mærk hele din højre arm og hånd og slap af.

Bring din opmærksomhed til venstre skulder og
ned langs venstre arm. Mærk din overarm, albue,
underarm, håndled. Mærk din venstre hånd og
alle 5 fingre. Mærk hele din venstre arm og hånd
og slap af.

Bring din opmærksomhed til maven, solar plex-
us, brystkassen, kravebenene og din hals. Mærk
hele din torso og slap af.

Bring din opmærksomhed til dit baghoved, til
kronen på hovedet. Mærk hele dit hoved og slap
af.

Bring din opmærksomhed til dit ansigt. Mærk
dine øjne, dine øjenlåg, din næse, højre næsebor,
venstre næsebor, din mund, din tunge, dit kæbe-
led, højre øre, venstre øre, huden i hele dit ansigt.

Mærk hele dit ansigt og slap af.

Mærk nu hele din krop. Fra tæerne til kronen,
forside og bagside, inden i og uden på. Slap af i
hele din krop. Lad kroppen sove nu. Sove og hvile
lidt længere".

Siddende afslutning med meditativ/mindfulness
pause og tak for i dag

