

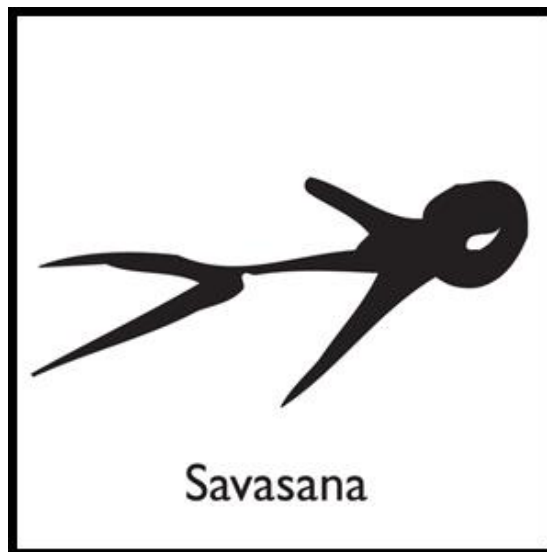


NEUROGENIC YOGA

HJEMMEPROGRAM

Du kan gjøre hele programmet, eller bare hoppe rett til ristedelen. Start uansett med noen minutter i Savasana.

Savasana

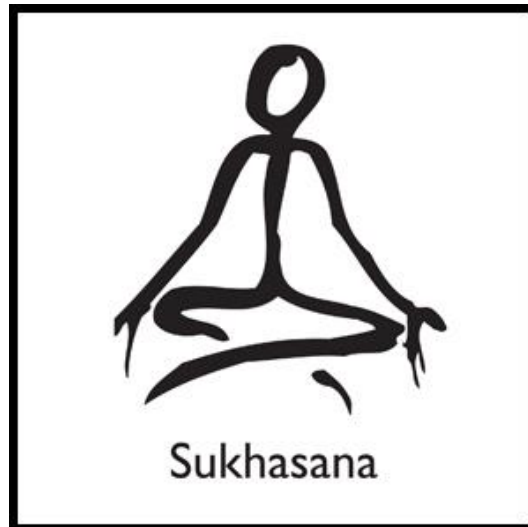


Start med noen minutter liggende på ryggen. Vend oppmerksomheten bort fra omgivelsene, og fokuser på pusten din. Observer pusten som den er. Etterhvert kan du fokusere oppmerksomheten din på kontaktpunktet mellom kroppen og gulvet. Prøv å gi slipp, og la gulvet få bære kroppen din.

Skredderstilling

Overgang til neste yogastilling:

Rull rolig over på siden. Legg vekten i føttene, bena og hoftene, og kom rolig opp i sittende stilling. La hodet være det siste som kommer opp.

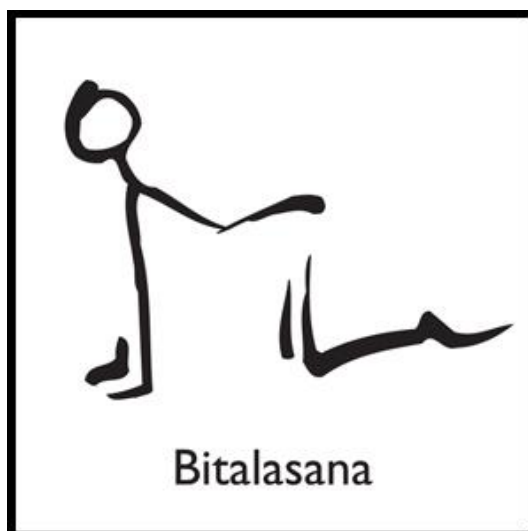


Kjenn etter at sitteknokene hviler i gulvet som røttene på et tre. La brystbenet ditt løftes mot taket/himmelen. La skuldrene få synke bakover og nedover. Kjenn at nakken er lang og at du fortsatt har fokus på pusten din. Hvis du ønsker kan du strekke deg fra side til side.

Katten

Overgang til neste yogastilling:

Plasser "potene" dine (hendene) i gulvet foran knærne, og kom rolig over i katten. Hvis det gjør vondt i knærne, eller et annet sted, finner du din egen vei over i katten.

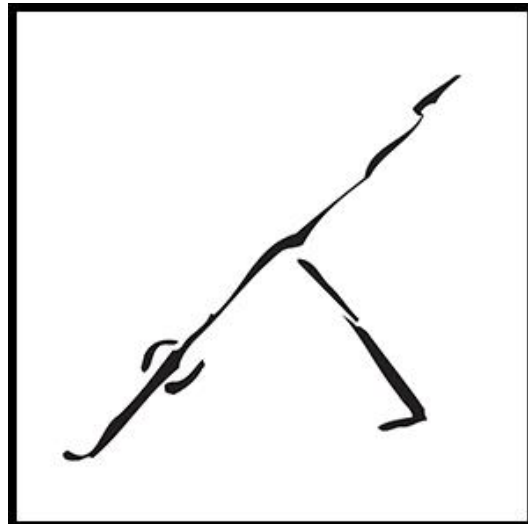


Fordel vekten likt på alle de fire "potene" dine, og la den indre katten eller tigreren i deg få komme frem. Lytt til hvordan kroppen din ønsker å bevege seg for at spenninger eller vondter skal få slippe. Her finnes det ingen fasit for hvordan du skal bevege deg. Lytt innover og la kroppen din få veilede deg!

Hunden som ser ned

Overgang til neste yogastilling:

Legg vekten over i "forpotene", og løft først det ene kneet, så det andre. Fortsett å lytte til hvordan kroppen din ønsker å bevege seg for å få frigjort eventuelle spenninger. Eksprementer gjerne med å stå på knærne, og å sette en eller begge helene i gulvet samtidig.



Barnet



Strekk på vristene, og len baken mot helene. Strekk armene frem over hodet, men la hele øvelsen være avslappende. Gi deg selv dype pust helt ned i magen.

Du kan også gå ned i Barnet hvis du ønsker en pause mens du jobber i Hunden.

Båten

Overgang til neste yogastilling:

Legg vekten bakover til du sitter på baken.



Aktiver magemusklene, og la føttene få komme av gulvet hvis du kan. Men det er ikke avgjørende for effekt av stillingen. Det viktigste er kontakten med "energiseret ditt". Strekk ut knærne, men ikke lengre enn at du kan beholde magemusklene aktivert. Du skal ikke kjenne smerte i ryggen. Løft brystbenet opp mot taket. Sitt i 5 rolige pust hvis du kan. Gjenta gjerne "Båten" 3-5 ganger.

Setu-bandhasana



Sett føttene i gulvet med hoftebreddeavstand. Knærne peker opp mot taket. Hvil på skulderbladene i det du ruller hoftene opp i taket. Rull så høyt du klarer, men stillingen skal ikke være anspent. Sjekk at du ikke hviler på nakken, men på skulderbladene. Begynn fra halebenet på vei opp. Etter 5-10 rolige pust, ruller du ned igjen virvel for virvel.

Hvil et par pust, før du ruller opp igjen. Gjenta øvelsene tre ganger, med mindre kroppen sier stopp.

Sommerfuglen

Overgang til neste yogastilling:

Sett fotsålene sammen, og knærne ut til siden.



Løft brystbenet opp mot taket, og la knærne falle ut til siden.

Hvis du vil kan du prøve å legge hendene under føttene og løfte føttene opp fra gulvet. Du runder da i ryggen, slik at du får en god strekk i korsryggen. Ta noen rolige pust før du ruller ned til utgangsposisjonen for å riste.

Supta-baddha-konasana



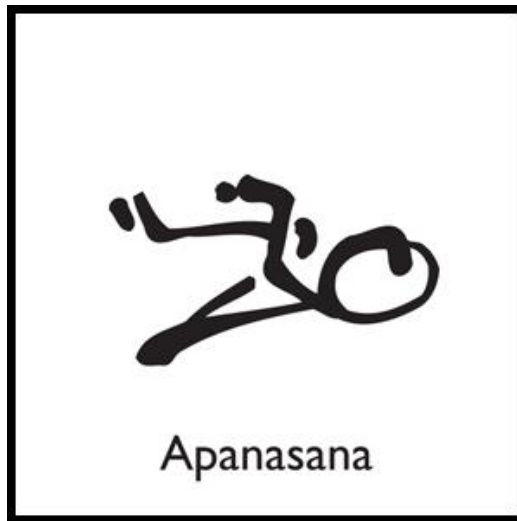
Bli liggende i 5-10 minutter før du løfter knærne 5 cm nærmere hverandre. Bli i stillingen noen minutter før du igjen lar knærne komme ca. 5 cm nærmere hverandre.

Strekk ut bena og ta en pause etter 5-7 minutter. Hvis du kjenner at kroppen vil, kan du ta en runde til.

Sidestrekk

Overgang til neste yogastilling:

Rull ned samme vei som du kom opp. Ikke løft hodet av gulvet!



Trekk knærne opp til brystet. Hvis det kjennes ok ut kan du løfte pannen til knærne. Hvis ikke lar du hodet bli liggende på gulvet, og trekker kun knærne til brystet.



Legg knærne samlet over til høyre side, snu hodet rolig mot venstre. Kom tilbake til Apanasana før du gjentar øvelsen på motsatt side.

Savasana

Overgang til neste yogastilling:

Gjenta Apanasana før du strekker kroppen rett ut, og avslutter yogapraksisen som du startet i Savasana



Ligg 10 minutter eller så lang tid du har tilgjengelig.

Lykke til ☺

Karen