

# ARBEJDSARK - INTRODUKTION TIL YOGAØVELSER

## ASANAS

**Udstyr** / Det er rart med en yogamåtte, men ikke nødvendigt. Det vigtigste er, at fødderne ikke glider på gulvet. Yoga udføres derfor bedst med bare fødder.

**Vejrtrækning** / Vejtrækningen er meget vigtig, når du laver yoga. Sørg derfor for, at eleverne er opmærksomme på dette, når de laver øvelserne.

**Individuelle øvelser** / Som udgangspunkt består yoga af individuelle øvelser. Det betyder også, at der kan være rigtig stor forskel på, hvordan den enkelte udfører øvelsen. Nogle er meget smidige eller stærke, andre er ikke. Derfor skal man ikke sammenligne sig med nogen, men blot prøve at lave øvelsen, som man bedst kan, og som føles rigtigt for en selv. Det må aldrig gøre ondt at lave yoga, men det må gerne være udfordrende.

**Udtryk** / Da yoga er meget mere end en træningstendens, forekommer der mange udtryk, som stammer fra den meget gamle kultur omkring yoga. Nogle af de vigtigste er:

- **Asana:** er et ord på sanskrit (oldindisk sprog) for øvelse eller stilling. Efter sigende findes der over 84.000 forskellige **Asanas** i yoga.
- **Om:** er en form for messen (en yoga-chant), hvor ordet siges meget langsomt, mens man prøver at lade lyden af bogstaverne "ringe" ved at sige dem som én lang lyd (fx "ooooooooommmmm"). **Om** kaldes også "lyden af universet" og skal minde os om, at vi alle er forbundet.
- **Namaste:** er en håndstilling, hvor man samler hænderne foran hjertet. **Namaste** betyder "jeg ser det bedste i dig".



# Bjerget

*Bjerget er en af de vigtigste yogastillinger.*

*Den afslapper sindet og lærer én at være stille og stærk ligesom et mægtigt bjerg.*



Stå ret op med hoftebreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden.

Tjek, at dine knæ er over dine ankler, dine hofter over knæene og skuldrene over hofterne.

Hav håndfladerne vendt fremad.

Sørg for at holde din ryg rank ved at skubbe bagdelen let ind under kroppen.

Sænk skuldrene og se lige frem.

*Luk øjnene og føl, at din krop står solidt plantet i jorden.*

*Træk vejret dybt ind og ud flere gange.*

Når du er klar til at komme ud af stillingen, tager du en indånding og løfter armene op over hovedet.

Her samler du hænderne og fører dem ned foran kroppen, mens du langsomt ånder ud.



# Usynlig stol



Stå ret op med fødderne i hoftebreddes afstand.  
Sæt hænderne på hoften.



Bøj knæene langsomt, mens du holder hænderne på hoften.



Pres hoften bagud og vip overkroppen forover. Løft armene over hovedet. Ret din ryg.

*Hold stillingen, så længe du kan. Husk at trække vejret!*

## Hunden



Stil dig på hænder og knæ med hænderne i skulderbreddes afstand. Sørg for, at knæene er lige under hofterne. Tryk hænderne ned i måtten.

*Denne grundstilling kaldes også for Bordet.*



Ånd ind og bøj tæerne ind under fødderne og løft bagdelen. Ånd ud, mens du skubber dig tilbage og strækker benene. Sørg for at fordele vægten ligeligt mellem hænder og fødder.

Prøv at danne en trekant med bagdelen som det øverste punkt.

*Hvis det er ubehageligt at stå i stillingen, må du gerne bøje benene lidt. Ånd ind og ud fem gange, mens du står i stillingen.*

*Hvis du synes, at det er let, kan du prøve at få hælene helt ned i gulvet, så du står på flad fod.*

## Hunden, der tisser



Stil dig i samme startposition som ved **Hunden**.

Løft det ene ben op og ud til siden – lige som en hund, der tisser.

Prøv at få benet helt op i en ret vinkel.

Gør det samme med det modsatte ben.

# Kobraen



Læg dig på maven med håndfladerne i gulvet ved siden af brystet.



Ånd ind, løft overkroppen op og se fremad.

Prøv at lade være med at bruge armene til at presse kroppen op med.

Hvæs som en slange, mens du ånder ud.



Hvis du har brug for mere støtte, kan du hvile underarmene på gulvet.

Ånd ud, mens du langsomt lader overkroppen glide ned på gulvet igen.



Lav øvelsen igen.

Denne gang strækker du armene helt og skubber brystet frem, mens du ser ligeud.

# Katten



Du starter i grundstillingen "Bordet".  
(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind, løft hovedet og skyd brystet fremad.  
Svaj ryggen i en langsom bevægelse.



Ånd ud, krum ryggen langsomt, mens du presser al luften ud af lungerne.

Du må gerne prøve at hvæse som en vred kat, mens du gør det.

*Forsæt med at svaje og krumme, så du gør det fem gange i alt. Husk, at det skal være langsomme bevægelser med ind- og udåndinger.*

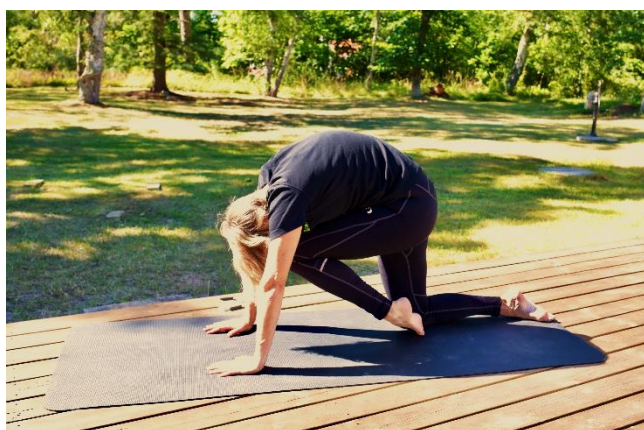
# Tigeren



Du starter i grundstillingen "Bordet".  
(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind og løft benet som en tigerhale.  
Prøv også at bøje benet bagover, så tæerne kommer så tæt på bagehovedet som muligt.



Når du ånder ud, svinger du langsomt benet ind mellem armene og prøver at nå næsen med knæet.

*Gentag øvelsen med det andet ben.*

## Barnets stilling



Du starter i grundstillingen "Bordet".

(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Sænk bagdelen, så den hviler på dine hæle.

Lad hænderne glide ud foran dig.

Luk øjnene og prøv at trække vejret dybt flere gange.

Se, om du kan slappe af i stillingen.



Du kan også lægge dine arme ned langs siden, hvis det føles mere afslappende for dig.

*Når du skal ud af stillingen igen, så gør det langsomt.*



## Barnets stilling med aktive arme



Variation:

Når du ligger i Barnets stilling, kan du strække fingrene, så de peger ned i gulvet.

Sørg også for at have armene strakt.



Nu bevæger du de strakte arme fra side til side, mens fingrene forbliver strakte og flytter sig som en krabbe hen over sandet.

Prøv at komme så langt ud til siderne som muligt.

Flyt armene langsomt fra side til side tre gange.

## Båden



Sid ned, mens du holder knæene tæt ind til kroppen.

Hold ryggen rank.



Læn dig tilbage og løft fødderne fra gulvet.

Sørg for at holde ryggen rank.

Kig på fødderne for nemmere at holde balancen.

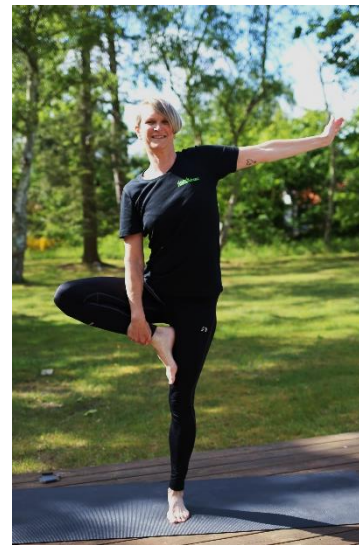


Prøv at strække benene helt ud – og hvis din balance er rigtig god, kan du slippe med hænderne.

# Træet



Start med at stille dig i Bjergets stilling. Saml hænderne foran kroppen, med håndfladerne mod hinanden. Luk øjnene og føl, at dine fødder står fast plantet i jorden.



Nu skal du lægge vægten på det ene ben, mens du forsigtigt løfter det andet. Start med at sætte foden op mod den anden fod og se, om du kan holde balancen.

Hvis din balance er god, kan du prøve at sætte foden højere op på det modsatte ben. Pres fod og ben mod hinanden og prøv at blive stående i denne stilling så længe som muligt. Foden skal være placeret under eller over knæet.

Hvis du har balancen til det, så løft begge arme strakt op og udad over hovedet, som om de er grene på træet.

## Planke



Læg dig strakt med vægten fordelt på underarmene og fødderne.

Spænd op i maven, og lad kroppen blive lige og lang som en planke.

Prøv at trække vejret stille og roligt, imens du laver øvelsen.

*Hold stillingen i 3-5 åndedrag.*

## Sideplanke



Start med at ligge i Planken. Drej så kroppen og højre arm, så du ligger på højre albue og drej højre fod, så du støtter på ydersiden af den. Læg den anden fod ovenpå, så den også er med til at støtte mod gulvet.

Spænd i maven og forsøg at holde kroppen helt lige. Hvis du kan holde balancen, så løft den øverste arm mod himlen. Se efter den strakte arm. *Hold stillingen i 3-5 åndedrag. Skift side.*

## Strakt planke



Stå med strakte arme og hænder og fødder i gulvet.

Spænd op i maven, og lad kroppen blive lige og lang som en planke.

Prøv at trække vejret stille og roligt, imens du laver øvelsen.

*Hold øvelsen i 3-5 åndedrag.*

# Buen



Læg dig på maven med strakt krop.

Bøj det ene ben tilbage, og grib om anklen med hånden på samme side, som det bøjede ben. Pres maven nedad mod gulvet imens.



Bøj det andet ben, og grib om anklen med den anden hånd.



Løft hovedet, og træk benene opad og væk fra numsen.

Forsøg både at løfte hovedet og ben lige meget fra gulvet, men hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte hovedet og overkroppen.

*Hold stillingen, mens du ånder ind og ud tre gange.*

## Søstjernen



Læg dig fladt på gulvet på ryggen, mens du strækker arme og ben ud til siderne.



Mens du ånder ind, løfter du arme og ben og trækker dem langsomt ind mod kroppen.



Træk knæene helt ned mod kroppen og bøj hagen mod brystet, så du er helt foldet sammen.



Mens du ånder ud, strækker du langsomt dine arme og ben ud igen og lægger hovedet forsigtigt tilbage på gulvet.

*Gentag øvelsen 5-6 gange. Vær opmærksom på din vejrtrækning.*

## Halvbro



Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden af kroppen.

Sæt dine fødder tæt på numsen.



Mens du ånder ind, løfter du hofterne langsomt opad – én ryghvirvel ad gangen. Bliv ved, til du hviler på skuldrene.

Lad armene ligge ned langs kroppen.

Sørg for at holde knæene samlet.

*Træk vejret ind og ud fem gange.*

Sænk dig langsomt ned igen – én ryghvirvel ad gangen.

## Bro



Du starter ligesom i Halvbroen, hvor du ligger på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden af kroppen.

På en indånding trækker du armene tilbage og sætter håndfladerne i gulvet ud for skuldrene.

På en udånding skubber du dig opad med armene, mens du spænder i kroppen og holder den helt strakt.

*Træk vejret ind og ud tre gange.*

Sænk dig langsomt ned igen.

## Abesquat



Gå ned i hug og saml hænderne foran kroppen.

Du kan evt. presse armene mod benene for at strække dem ud.

*Ånd langsomt ind og ud fem gange, mens du sidder i stillingen.*



Sæt din ene hånd i gulvet.

Den modsatte arm rækker du op i luften, så dine arme danner en lige linje.

Kig op imod den øverste hånd.

Skift arm.

Hvis du er en rigtig vild abe, kan du prøve at løfte begge hænder op over hovedet samtidig.

## Frøsquat

Hvis du ikke kan få hælene i gulvet, kan du i stedet lave et Frøsquat. Her sidder du på tæerne.

Støt med hænderne foran kroppen, hvis du har svært ved at holde balancen.





## Glad baby



Læg dig på ryggen og hold om knæene.  
Ånd ind.



Mens du ånder ud, rækker du hænderne ud og griber fat om dine fødder.  
Vug forsigtigt fra side til side, så du kan give dig selv lidt rygmassage.



Hvis det er svært for dig at nå fødderne, kan du sagtens nøjes med at holde om benene.  
Giv dig selv et kram ved at løfte hovedet og krølle dig helt sammen.  
Vug forsigtigt fra side til side.

## Stående foroverbøjning



Bøj dig langsomt forover, mens du laderne arme og hoved hænge slapt ned.

Du kan bøje benene lidt, hvis det er lettere.

Hvil hænderne på benene, hvis det er for hårdt.



Prøv at rejse dig halvt op og gøre ryggen og nakken så lige som muligt.

Hvil hænderne på benene, hvis det er lettere.



Bøj dig langsomt forover igen.

*Ånd langsomt ind og ud tre gange, mens du prøver at slappe af i kroppen og komme lidt længere ned for hver udånding.*

Rul langsomt kroppen op til stående igen. Hovedet skal være det sidste, du løfter.

# Kriger



Stå med benene langt fra hinanden.

Drej højre fod, så den peger ud mod siden, mens venstre fod peger fremad.

Bøj højre knæ, så anklen er direkte under knæet.

Venstre ben skal være helt strakt.

Ånd ind, og løft samtidig begge arme ud til siden, så de danner en lige linje.

Hold kroppen lige og strakt, og kig ud over din højre hånd.



Ånd ind og løft begge arme op over hovedet, hvor du samler håndfladerne.

Armene skal være strakte, og du skal fortsat se ud over højre ben.

Prøv at holde stillingen så længe som muligt. Husk at trække vejret!



Sænk din venstre arm og sæt hånden ind mod siden af kroppen – enten i hoften eller på benet.

Stræk højre arm ind over hovedet, mens du bøjer kroppen forsigtigt bagud.

Se efter højre hånd.

Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen igen.

*Nu gentager du hele øvelsen med modsatte ben forrest.*

## Skulderstand



Vær opmærksom på, at du i denne øvelse skal lægge vægten på skuldrene og ikke på nakken.

Lig på ryggen og ånd ind.

Mens du ånder ud, bøjer du knæene og løfter ben og bagdel, mens du støtter med hænderne i lænden.

Ånd ind igen og stræk benene helt op, så du kommer til at stå i en lige linje.

## Ploven



Fra "Skulderstand" kan du gå direkte over i den næste øvelse, "Ploven".

Bøj i hofterne, og læg knæene mod panden.

Løft bagdelen opad, og forsøg at holde ryggen helt lige.

Ånd ind, stræk benene og sæt fødderne i gulvet.



Stræk armene ud bag ryggen.

Du kan evt. flette fingrene, hvis det giver dig bedre støtte.

Ånd ind og ud tre gange, mens du ligger i stillingen.

Når du skal ud af stillingen igen, ruller du forsigtigt tilbage, én ryghvirvel ad gangen.

# Hovedstand

Denne øvelse kaldes også "kongestillingen" inden for yoga, fordi den har så mange gode virkninger for kroppen. Så selvom den kan være lidt svær, er den med her.

Det er en god idé at lave øvelsen op ad en væg, så det er lettere at holde balancen. I må også meget gerne hjælpe hinanden ved at støtte og tage imod.



Flet fingrene og sæt hovedet i gulvet, så baghovedet støttes af hænderne.

Løft dig op på strakte ben, så du kan fornemme, hvor det er rarest at støtte på hovedet. Det skal være ca. midt imellem panden og toppen af hovedet.

Nu begynder du at gå med fødderne ind mod kroppen. Spænd i maven og løft bagdelen opad, mens du presser albuerne ned i gulvet.



Når du kan mærke, at fødderne er ved at slippe gulvet, løfter du stille og roligt dine ben ved at spænde i maven og ryggen.

Bøj i knæene og find balancen. Hvis du tør, kan du strække benene ud og stå i en lige linje.

Spænd i maven og undgå at svaje i ryggen.

Når du skal ud af stillingen igen, sænker du benene stille og roligt ned.

# Skulderstræk



Sæt dig på gulvet med krydsede ben.

På en indånding trækker du skuldrene op mod ørerne.

Prøv at holde skuldrene afslappede, samtidig med at du løfter dem.



Lad skuldrene falde ned igen, samtidig med, at du ånder ud på et dybt suk.

*Gentag øvelsen tre gange.*

## Siddende sidestræk



Sæt dig på gulvet med benene over kors.

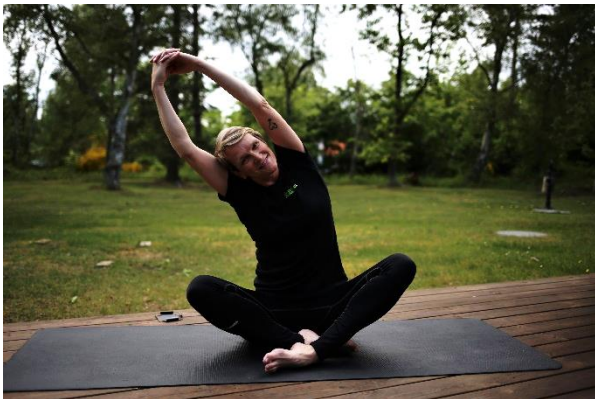
Hold armene strakt foran dig, samtidig med at du fletter dine fingre.



Stræk armene op over hovedet.

Du kan også vende håndfladerne op mod loftet, så får du et større stræk.

Tag en dyb indånding.



Når du ånder ud, strækker du dig til den ene side.

Når du ånder ind igen, kommer du tilbage til midten.

Ånd ud, og stræk dig til den anden side.

*Gentag øvelsen tre gange.*

# Sommerfuglen



Sæt dig på gulvet, så du samler dine fødder, mens du lader dine knæ falde ud til siden.

Hold fast på ydersiden af dine fødder og tryk dine fodsåler mod hinanden.

Forsøg at holde ryggen ret.

*Hold øvelsen i 5-10 vejrtrækninger.*



Hvis du har svært ved at få benene ud til siden, så prøv at presse dem udad med armene.

Du må gerne kunne mærke et stræk, men det må ikke gøre ondt.

Du kan også prøve at læne din krop forover, stadig med ret ryg.



## Fisken



Læg dig på ryggen og sæt albuerne i gulvet, samtidig med at dine håndflader ligger i gulvet.

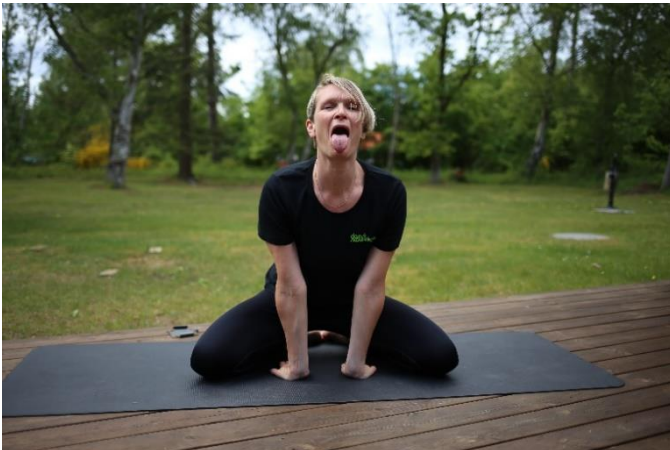
Løft brystet op og læg hovedet bagover.

Ånd ind og ud tre gange, mens du ligger i stillingen.

*Hvis du kan nå gulvet med hovedet, kan du støtte på det og samle hænderne foran brystet.*

## Løveåndedræt

*Når en løve gaber, åbner den munden og strækker tungen helt ud. Nu skal du prøve at gøre lige som en løve.*



Hvil bagdelen mod hælene og sæt storetæerne mod hinanden, mens du har knæene spredt. Sæt hænderne i gulvet mellem knæene og stræk armene. Hænderne skal vende, så fingrene peger ind mod dig.

Løft brystet og tag en dyb indånding. Åbn munden så meget som muligt og ræk tungen ud. Lav en høj sukkelyd, mens du ånder ud.

*Gentag øvelsen 3-5 gange.*

# Mountain climber



Stil dig i strakt planke.



På en indånding trækker du højre ben frem ind under dig.

På en udånding strækker du det ud igen.



På næste indånding trækker du det venstre ben ind under dig.

På udåndingen strækker du det ud igen.

Forsæt øvelsen med skiftevis højre og venstre ben.

*Lav 5-10 runder i alt. Vær opmærksom på din vejrtrækning.*