

Finn balanse,  
ro og styrke ...

# Yoga, ja takk!

Ved første øyeblikk ser det vrient ut, men slapp av. Yoga er faktisk en folkesport der du bør ta det rolig for å nå målet!

Av: Benedicte Wessel-Holst/benedicte@mag.no  
Foto: Curt Hjerstedt Makeup og hår: Iselin R. Hind  
Takk til Oxigeno

## ENKEL YOGA- RUTINE

Her har vi tatt med navnet på øvelsen på sanskrit også, slik at du lett kan søke dem opp på nett eller slå opp i yogabøker på andre språk. Lykke til!

1

### Skredderstilling/ *Sukhasana*

Sitt med korslagte bein, gjerne med et teppe under baken, slik at du kan sitte med rak rygg og knærne lettere faller ned. Lukk øynene, pust inn og ut med nesene. Pust dypt, slik at du kjenner at brystkassen hever og senker seg. **Hold på i 3-5 minutter, eventuelt lenger hvis du ikke finner roen.**

### Hunden (som ser ned)/*Adho Mukha Svanasana*

Sprik med fingrene og la de peke litt ut til siden. Skyv deg opp og bort fra hendene, slik at du får lang og strak rygg, dra navlen litt inn og opp, og løft sitteknutene opp. Føttene i hoftebreddes avstand, strake bein. Du vil stå i «pyramideform». La hodet henge. **1-3 minutter.**

2



## Foroverbøy med bred beinstilling/ *Prasarita Padottanasana*

Still deg med føttene langt fra hverandre, la de være parallelle eller peke litt innover. Forleng overkroppen i det du langsomt faller framover, la hendene komme ned i gulvet (eventuelt på en krakk/brettet teppe) i skulderbreddes avstand, bøy albue så mye du kan og la de peke bakover. La hodet henge.

Legg gjerne toppen av hodet i gulvet/på en krakk/brettet teppe.

Sett hendene i siden, og kom opp med strak rygg, samle føttene når du kommer opp. **30-60 sekunder.**

3



4



## Treet/Vrksasana

Fokuser blikket på ett punkt, plasser fotsålen på innersiden av motsatt lår (eller på leggen). Press fot og lår sammen. Samle hendene foran brystet. Langsomt senk armene, så beinet. **Bytt side, 30-60 sekunder per bein.**

5



## Kriger/ *Virabhadrasana*

Stå med samlede føtter, ta et stort steg bak med høyre fot, og vri den nesten 90 grader ut til siden. Fremste fot peker rett fram, ankelen under kneet (rett vinkel). Strekk ut armene. **Stå i 30-60 sekunder.** Ta bakerste fot fram, og bytt side.

## Sittende rotasjon/ *Ardha Matsyendrasana*

Strekk ut høyre bein, plasser venstre fot på yttersiden (eller innersiden) av venstre lår. Sett fingerspissene på venstre hånd i rett bak deg, så du beholder rett rygg, rull skulderen bak. Press høyre arm mot yttersiden av venstre lår, så armen hjelper deg med å rotere bakover. **Bytt side, 30-60 sekunder per side.**

6



7



### Ryggløft/ Salambhasana

Legg deg på magen. Strekk armene ut bak deg, rull skuldrene bakover, løft brystet, stram magen og kom så høyt opp fra gulvet som mulig. Strekk beina og løft de litt fra gulvet. **Hold i 30-60 sekunder, og repeter gjerne.**

8



### Lav bro/Setu Bandha Sarvangasana

Sett føttene i hoftebreddes avstand, like ved baken, løft baken og fold hendene under deg på gulvet og beveg skuldrene under deg. Pass på at ankler er under knær, og at knærne peker rett fram. Løft hoftene og brystet så høyt du kan. Rull ned virvel for virvel, og ta gjerne i knærne og klem de mot kroppen. **30-60 sekunder.**

9



### Ploggen/Halasan

Bli på ryggen med knærne mot overkroppen, sett hendene i gulvet og skyv deg opp så knærne kommer oppå panna. Ta tak i ryggen med hendene og støtt deg, eller fold hendene på gulvet og beveg skuldrene under deg (slik som i lav bro). Strekk ut beina hvis mulig, slik at tær eller vrist kommer i gulvet. Ta tak i yogamatten eller støtt ryggen med hendene og rull ned virvel for virvel tilbake på rygg. La hodet bli i gulvet hele tiden. Vi anbefaler at du gjør denne øvelsen med ett, to eller tre pledd under skuldrene. Brett de så de er jevne og bredere enn skulderbredde. Legg skuldrene cirka 5 centimeter fra kanten av pleddene dine, hodet skal ligge i gulvet.

**Hold i 1-5 minutter.**

## EKSPERTEN

Camilla Roman er utdannet fra Yoga-Works og underviser yoga på Oxigeno, SATS, Balance yoga og pilatesstudio, samt bedrifter og privattimer. Sjekk ut [camillaroman.com/yoga](http://camillaroman.com/yoga).

– Disse øvelsene gir effektiv trening for hele kroppen. De styrker bein, skuldre, mage og rygg, og øker bevegeligheten i hoftene, ryggen og skuldrene. Du får tøyd hamstring (musklene på baksiden av beina) og pectoralis (brystmuskulene). Ikke minst vil du bli oppmerksom på pusten din, og du vil kjenne at du får mer energi og overskudd etter å ha praktisert yoga, sier Camilla Roman, og oppfordrer alle til å teste det ut!

### Avspenning

Avslutt seansen med å legge deg ned, med armer og bein ut fra kroppen, som en sjøstjerne. Pass på at du har det varmt og komfortabelt, og at hele kroppen slapper av. **Lukk øynene i minimum 5 minutter.**