



MODUL 4

Välkommen till sista modulen! Nu är det dags att ge sig på lite mer utmanande positioner. Fortsätt att repetera övningarna i föregående moduler och gå fram i din takt. Skapa rutinen först och avancera sen.

Har du påbörjat din rutin? När på dagen passar din paus dig bäst? Eller när under 1 timme, förmiddag, eftermiddag?

Modul 4 har djupavslappningsövningar som kanske passar bättre på kvällen/helgen när du har mer tid. Se lektion 1 och bonusen. 1-2 tennisbollar behövs.

Känn in hur kroppen nu känns. Ta det lugn och försiktigt, ställ frågor i messenger till sista live-träffen! Jag coachar dig som vanligt på vägen.

Kroppsskanning för djupavslappning

1

I den här övningen ska du sitta eller lägga dig så bekvämt som möjligt. Se till att hålla dig varm med strumpor och tröja, kanske en filt. Ta några djupa andetag och slappna av i kroppen, känn dig så tung som möjligt. Försök att hålla dig vaken men somnar du så gör det ingenting. Då behöver du det.

Antingen kan du aktivera den kroppsdel vi jobbar med genom att spänna/knipa. Eller så tänker du bara på kroppsdelens och andas dit. Sätt på din lugna favoritmusik eller använd Desk detox 4 på spotify.

1

forts.

- Börja nere i tårna, fötterna och arbeta dig uppåt. Notera kroppsdelen och om det är: varmt, kallt, spänt, avslappnat. Om du känner tyngd mot golvet, kläderna mot kroppen. Ta ett djupt andetag in och på ut-andningen slappnar du av i just den kroppsdelen, låt den sen vara helt stilla och gå vidare.
- Vader, smalben, knän och knäveck.
- Lårets fram och baksida.
- Höfter, sätesmuskler, ljumskar.
- Magen är mjuk och guppar upp och ner med ditt andetag.
- Fortsätt bak kota för kota, muskler och bindväv som omger.
- Skulderblad, axlar.
- Kom fram till bröst och avslappnade bröstmuskler. Mjukna.
- Ut på axlar, flöda ner längs armar, armbågar, underarmar, händer och alla fingrar.
- Känn varje finger och fingerspets, var för sig.
- Upp igen till hals och nacke.
- Bakhuvudet, upp på hjässan, ner på pannan, ansiktet med tinningar, käkar, kinder, näsa, haka.
- Sära på läpparna och låt tungan vila ner i gommen.

Andas sen in till hjärtat och ut i hela kroppen. Notera om du fortfarande har spänningar och i så fall, andas ut till just den kroppsdelen. Ligg en stund innan du kommer ur positionen.

2

Rörliga axlar och nacke

Vi börjar med en egenmassage av huvudet som släpper spänningar kring nacke och huvudvärk.

Massage uppe på hjässan

- Placera tummarna överst på öronen. Sträck pekfingrarna upp på hjässan och hitta där en punkt. Gör små cirklar runt och byt sen håll. Du kan ha en ömmande känsla här.
- Dra med fingrarna från pannan genom håret upp på hjässan några gånger. Släpper spänningar i huvudet.

Nackmassage

- Ta tag med handen om nacken.
- Låt armbågen gå ner åt sidan, handen masserar fram till nyckelben och bröstmuskler.
- Samtidigt går huvudet åt motsatt håll. Upprepa och byt sida.

Nacke

- Börja med halvcirkel fram. Haka mot bröst. Stretchar nacken.
- Fortsätt uppåt/bakåt med huvudet. Halvcirkel bak med öppen mun. Släpper på spänningar i käkar. Upprepa, byt håll.
- Sveg upp med armar, knäpp fingrar, raka armar framför kroppen, vänd på händerna och sträck ut mellan skulderbladen. Gunga sida till sida.
- Ta tag om armbågarna bakom ryggen, sträck upp bröstet.
- Knyt näven och placera den i sidan. Låt huvudet falla åt samma sida, slappna av i axlarna och känn nackstretchen.
- Kom mjukt upp i mitten, för in hakan mot huvudet, upp med bröstet. Håll en stund, loss och byt sida. Upprepa vid behov.
- Avsluta med en katt & ko, sitt och andas innan du går ur positionen.

3

Spänningar i ansiktet - 1 tennisboll behövs

Tekniken heter myo-fascial release, muskel och bindvävsavslappning. Tennisbollens tryck är som egenmassage. I ansiktet är det viktigt att du inte trycker det hårdaste du kan, utan ett lätt mjukt tryck. Antingen med bollen i öppen hand, kupad eller håller den med fingrarna. Du kan antingen styra med handen, eller med ansiktet mot bollen. Var extra mjuk vid tinningarna. Se filmen först!

- Slut ögonen. Placera bollen mellan ögonbrynen, "tredje ögat".
- Gör små cirklar åt ena hållet och efter ett tag byt håll.
- Fortsätt till ena tinningen. Små cirklar eller låt bollen gå upp och ner.
- Sista steget på samma sida, käken. Från öronsribben i linjen ner till hakan. För bollen fram och tillbaka/upp och ner. Stanna där det känns ömt. Andas och slappna av.

Byt sida. När du är klar, massera med din handflata hela ansiktet och känn hur det slappnar av. Sitt en stund. Andas och notera hur det känns.

4

Rörlig ryggrad - stående yogaövningar

- Stå stabilt på golvet, händerna på axlarna. Korsarmarna om det är för tungt för dem.
- UT Luta dig rak ner åt sidan där armbågen går ut.
- IN kom upp i mitten.
- UT andra sidan. Repetera
- Böj knäna, sväng sida till sida med armarna, tvista. Börja nere med händerna och sväng dem högre och högre upp. Stanna med armarna rakt ut och fortsätt att tvista. Släpper spänningar om ryggraden.
- IN Händerna framför kroppen, fingrarna pekar mot varandra och handflatorna ner.
- UT Sträck enda handen och armen upp mot taket, den andra diagonalt ner samtidigt.
- IN Händerna möts i mitten och byt sida.

Pil och pilbåge

- IN sträck ut händerna rakt fram, handflator ihop.
- UT Böj och för ena armbågen rakt bak, följ med blicken och känn skulderbladen gå ihop.
- IN tillbaka till mitten och byt sida. Repetera flera gånger.
- Skaka loss och bredda mellan benen.

Väderkvarnen

- Armarna rakt ut åt sidan. Lång rak rygg i rörelserna.
- Diagonal hand och arm rakt till höften och tillbaka igen.
- Alt längre ner vid låret eller till och med knät. Repetera flera gånger.

Håll mot bröstet, rulla ner korta för korta. Häng ut ryggraden med rundad rygg. Armarna hänger ut eller ta tag om armbågarna. Gunga mjukt sida till sida. Rulla sen upp korta för korta, rulla axlarna bakåt och huvudet kommer upp sist. Händerna med handflator avslutas framåt.

5

Stolta starka krigare

Krigarpositioner i yoga "Virabhadrasana" på sanskrit används för att bygga styrka, stabilitet och uthållighet i kropp och sinne. De tränar dig på balans, fokus och närvaro. De öppnar speciellt upp bröst och höfter vilket motverka spänningar som ofta byggs upp i dessa områden, särskilt för dig som sitter mycket.

High lunge (högt utfall)

- Ta ett långt kliv bak, landa på trampdynan. Händerna i sidorna för balans och böj främre knät i 90 graders vinkel.
- Böj och sträck främre benet, hitta balans och styrka.
- Stanna med böjt främre ben och sträck ut armarna upp snett upp mot taket. Knäpp händerna och peka upp mot taket.
- Ta ner samma arm som du benet bak, följ bakre men.
- Sträck och förläng upp med motsatt arm för att få ännu mer förlängning av kroppen.
- Gå kontrollerat ihop med benen och byt sida. Repetera.

Krigare 1

- Ta ett steg bak med ena foten. Tårna pekande framåt på det främre benet och bakfoten ungefär i en 45-graders vinkel (foten pekar snett bakåt).
- Böj det främre benet: Böj knäet på det främre benet så att det är i en 90-graders vinkel (lår parallellt med golvet). Det bakre benet ska vara rakt och starkt, med hälen på golvet.
- Händerna i sidan. Böj och sträck benet några gånger. Går det så sträck sen upp dem mot taget. Stabilitet i bålen. Gå tillbaka och byt en.
- Gå ihop och trampa ut fötter och ben, slappna av skaka loss.

forts. stolta starka krigare

Krigare 2

- Ta ett steg bakåt med ena foten. Den bakre foten ska vara vänd ungefär 90 grader åt sidan/parallelt med mattkanten. Den främre foten pekar rakt fram.
- Böj det främre benet, knäet är i en 90-graders vinkel. Se till att knäet pekar mot din lill-tå sida och inte faller in.
- Den bakre foten ska vara helt sträckt, med hälen tryckt ner mot mattan. Sträck ut armarna i en rak linje, parallella med golvet. Handflatorna ska vara vända nedåt och fingrarna sträckta. Skuldrorna ska vara avslappnade och bort från öronen, samtidigt som armarna hålls starka och aktiva.
- Titta över din främre hand, så att blicken är fokuserad i den riktningen. Detta hjälper till att stärka din koncentration och balans.

Aktivera hela kroppen

- För den främre handen uppåt eller över ditt huvud, sträck och förlänge överkroppen samtidigt som starka stabila ben.
- Kom tillbaka i mitten igen.
- Välj att ta en hand eller armbåge på främre lår. Sträck upp bakre arm och titta upp. Om du vill, titta över och böj över armen. Upprepa allt ett par gånger, kliv ihop och byt sida.

Avsluta med att gunga ihop benen, skaka loss i hela kroppen. Sveg armarna upp över huvudet, möter handflatorna ihop och ner framför bröstet. Buga mot händerna. Namasté.

6

Balans genom arbetslivet

Balanspositioner för fokus och låta hjärnan få vila i att tänka på en sak i taget. Ha en stol i närheten eller sätt händerna sidorna. Blicken på en punkt rakt framför dig eller på golvet. Ger dig bättre fokus och balans. Glöm inte att andas! Övningarna ger dig även styrka och stabilitet.

Tåhävning

- Börja med att gunga upp på tårna, stanna så länge du kan och sedan gunga ner när du tappar balansen. Repetera flertalet gånger.

Stärka core, bäckenbotten och sätesmuskler

- Rakt ben och foten går i en halvcirkel på golvet. Raktfram, sidan, bakåt och tillbaka samma väg. Funkar det fint så lyft foten en bit från golvet och repetera. Skaka loss och byt ben.

Krigare 3

- Stå höftbrett isär. Lyft upp knä och lår. Flexa foten och sparka den rakt bak. Kom till mitten igen och centrera dig.
- Repetera 2 gånger till där du lyfter lite högre, sparkar lite högre bak med flexad fot men fortfarande har parallella höfter. Byt ben.

Stjärnan

- Ställ dig bredbent. Sidostretch: sträck armarna uppåt, spreta med dem och lyft ett ben rakt åt andra sidan. Vikta kroppen åt ena sidan, ett ben åt det andra hållet. Byt sida och repetera.

7

Mjukt hatha yogapass - hänvisar till filmen

Det här är passet kombinerar mycket av det vi gjort hittills men gör det flödande. Tänk på att andetaget går IN vid uppåt utåt med armarna, UT vid tvistar och öppningar. Viktigaste är att ni andas!

Sitt på stol eller på golv. Stå på matta eller golv, gärna barfota så att ni inte glider.

DESK DETOX YOGA BONUSKLASS

8

Lossa spänningar med boll

Två tennisbollar krävs om du vill göra båda sidorna samtidigt. Du kan göra en i taget, men glöm inte båda sidorna. Se till att andas mjuk till det stället som känns mest. Spänn dig så lite som möjligt. Andetaget hjälper dig!

Hud mot tennisbollarna till att de inte glider lika lätt. Böjda knän för att lättare kunna styra dem till rätt punkt på ryggen. Det är musklerna och bindväven som ska "masseras" och inte skelettet.

- Bollarna ska på 3 punkter på ryggen. Börja högst upp vid axlarna den så kallade kappmusklerna som brukar vara lätt att känna.
- Placera bollarna här, andas och känn hur det känns. Vill du fördjupa tar du armarna och för dem upp framför ansiktet och kanske ner över huvudet på golvet. Varligt tillbaka igen och fortsätt.
- Gå vidare till en ny punkt vid skulderbladen/mellan skulderbladen.
- Tredje punkten är vid "ryggfiléerna" lite längre ner eller t.o.m. vid sidorna av ländryggen/svanken.

Avsluta med att sträcka ut dig, sen krama om knäna och gunga sida till sida.