

DESK DETOX YOGA

Modul 3

Nästa steg för smidighet och lugn

Lektion:	Innehåll:	Längd:
Lektion 1	Andning	5 min
	Mindfulness	5-10 min
Lektion 2	Rörliga axlar & nacke	5 min
Lektion 3	Smidiga armar	5 min
Lektion 4	Rörlig ryggrad	5 min
Lektion 5	Lås oss tvista	5 min
Lektion 6	Stående ryggyoga	5 min
Lektion 7	Halv solhälsning	5 min
Lektion 8/Bonus	Liggande tvist	10 min



MODUL 3

Modul 3 innebär nästa steg för smidighet och lugn. Du har nu gått igenom grunderna i 1 & 2 och är nu redo för att fördjupa övningarna. .

Har du frågor, bara ställ dem i messenger och/eller våra live-träffar för bästa coachningen! Passa på, det är nu jag finns här för dig. Inga frågor är konstiga! Jag är här för att ge dig bästa resultatet.

Vågen / trestegsandning

1

Vågen är en andningsteknik som ökar lungkapaciteten och syresätter blodet. På så sätt kan du förbättra energinivåer och få bättre fokus. Genom att fokusera på andningen kan man bryta negativa tankemönster, ångest och stress och istället lugna sinnet. Samtidigt kan du få en känsla i kroppen av avslappning och ro.

- Andas in en tredjedel, i nedre delen av bröstkorgen/diafragman. Kort paus.
- Andas in en tredjedel i mellersta delen av bröstkorgen. Kort paus.
- Andas in sista tredjedelen upp i övre delen av bröstkorgen/nyckelbenen. Kort paus.
- Andas ut långsam och kontrollerat.

Repetera i 3-5 min.

1

Mindfulness

Upplev naturen och lyft blicken.

Mindfulness betyder att du gör något helhjärtat med alla dina sinnen och med full uppmärksamhet. På så sätt kopplar din hjärna av, din puls sjunker och vårt medvetande blir fokuserat.

Naturen har ett magiskt sätt att hjälpa dig. Det räcker med ett träd eller buske i en park, några vackra löv på marken eller titta upp och se molnen på himlen. Svårare än så är det inte.

- Gå ut. Ställ dig och välj ut något du vill fokusera på.
- Börja med att ta in tex trädet. Notera vilka färger det har. Hur grenarna rör sig i vinden.
- Känn hur ditt andetag är i kroppen. Ta djupa andetag. Fullt fokus på trädet.
- Notera vidare detaljer. Kanske ett löv som dansar extra mycket. Kanske solens strålar som lyser på trädet.
- Är det varmt? Kallt? Fryser du?
- Blir du lugn? Lycklig? Ledsen?
- OM tankarna börja fara iväg på annat, fokusera tillbaka på trädet och ditt andetag.
- Känn dofter. Hör du några fåglar? Viner det i vinden?

Stå kvar i 5 min och känn in hur det känns efteråt.

På följande sidor kan du läsa dig till de övningar som finns inspelade. För bäst förståelse, se på filmerna minst en gång innan du endast läser texten. Generellt tips är att andas IN i mitten/center och UT i tvistar/böjar/armar upp

Andetaget är lugnt och mjukt, gärna in och ut genom nästan. Hakan lite lätt mot bröstet.

Du är redo.

2

Rörliga axlar och nacke

- Halvcirklar framåt med huvudet, hakan lätt mot bröstet, fram och tillbaka.
- Slappna av i axlar samtidigt, stabila fötter på golvet.
- Vila i mitten, djupa andetag.
- Halvcirkel bakåt. Öppna munnen för att släppa spänningar i käkar.
- Svep upp med armarna längs sidorna, knäpp händerna, sträck och förläng.
- Gunga sida till sida, känn hur du mjuknar.
- Ta en handen på huvudet och flexa den andra. Tryck upp huvudet mot handen.
- Stretcha sidan och halsen. Andas, förläng.
- Titta ner och stretcha längre bak i nacken. Kom sen långsamt upp.
- Rulla axlarna och för dem upp mot öronen.
- Repetera och byt sida.
- Vågen: en axel upp samtidigt som den andra går ner. Som en gungbräda. Du och huvudet är stilla i mitten.
- Stanna till, andas, sitt gärna en stund.

3

Smidiga armar

- Gnugga handflator mot varann för att värma upp händerna och blinka med fingrarna.
- Sträck armarna rakt fram och flexa och streck handleden med hjälp av händerna. IN händer flexade, UT händer böjda.
- Armarna går sen rakt ut åt sidorna. Skulderbladen ihop där bak, bröstet upp. Fortsätt att flexa och böja handlederna med händerna.
- Ta in armarna och placera ovansidan av hand och handled i armhålan (se filmen!). Sänk axlarna, blunda, andas. Känn hur du hittar ett ömt ställe att mjukt stretcha extra på.
- Lossa försiktigt, blinka, skaka loss och repetera så många gånger du vill. Andas!

- Örnarmar: placera en arm nederst, den andra ovanpå. Tvista ihop dem så gott det går. Ta tag i en tumme, några fingrar och handflata ihop eller där du når.
- Ta ner armbågarna, sen skjut dem utåt och uppåt så bör du känna en stretch mellan skulderbladen. Stanna kvar eller böj dig lätt framåt.

- Armarna över huvudet. Placera en över huvudet och ta tag med den andra där du når, armbåge eller vid handleden . Lyfter bröstet rakt upp som om du sträcker på dig och sen sidledes. Repetera på andra sidan.
- Sitt en stund, andas och känn in hur det känns. Du är redo.

4

Rörlig ryggrad

Det här är mer flödande yoga där andningen är ännu mer viktig. Du ska tänka att du andas IN på alla rörelser där du för armarna uppåt. Andas UT där du tar ner dem och även om du vrider dig/tvistar/skjuter ryggen bakåt.

Prova! Det är ingen fara om det blir fel, men kropp och andetag jobbar bäst ihop såhär.

Rörelserna utgår alltid från mitten/center = rakt fram på stolen.

- IN. Sveg upp med armarna längs sidorna, sträck och förläng. Följ med med blicken.
- UT och vrid åt ena sidan och ner med armarna.
- IN svep upp igen och UT i mitten, sänk armarna.
- IN i mitten och armarna upp, UT åt andra sidan.
- IN svep upp igen och UT i mitten.

- Repetera ovan men lägg på i mitten: knäpp händerna, peka upp med pekfingerarna, sträck och förläng hela ryggraden varje gång du är i mitten.

- Sveg upp armarna och UT stanna sen halvvägs ner, hitta skulderbladen, bröstet upp. Andas IN och lyft och sänk igen. Repetera. Gör även en vridning/tvist åt höger och vänster.

- Avsluta ovan med att rulla ner, häng ut ryggen och gunga sida till sida.

4

Rörlig ryggrad - forts.

- Bredda mellan benen. Vrid över ena låret. Fäll hela överkroppen över ena låret. Runda ryggen och rulla sen upp. Gör mitten och sen den andra sidan.
- Lossa och sväng med armarna dansant sida till sida.
- Knäpp fingrarna och vänd på händerna över huvudet.
- Sträck ut och upp. Gör cirklar åt ena hållet och sen ca 3 st åt andra hållet.
- Ta fram armarna framför ansiktet och skjut ut ryggen. Stretcha mellan skulderbladen.

Avsluta med att sitta en stund och känn in hur det känns.

5

Låt oss tvista

Sätt dig bekvämt med en lång rak ryggrad, båda fötterna stabilt på golvet. Andas IN i mitten och UT i tvistarna. Slappna av och skaka loss mellan varje övning. Du börjar mjuk och inkännande för att sen fördjupa rörelserna nedan.

- Sätt händerna på axlarna, slappna av i dem och få ihop skulderbladen därbak. Är det för tungt, korsa armarna framför bröstet.
- IN i mitten, UT och tvista överkroppen åt ena hållet. IN i mitten, UT och tvista åt andra hållet.
- Båda händerna vid samma lår och tvista 3 gånger bakåt. Armbågen går bakåt och du följer med blicken. Byt sen till andra sidan. Repetera.
- Ena handen diagonalt på låret och öppna upp med andra armen. Känn in hur långt du kan gå. Gör 3 omgångar och byt sen sida.
- Korsa foten där nere eller ett knä upp på låret. Cirklar med armen för en mer fördjupad tvist, ner, bakåt, upp och fram. Följ med blicken. 3 omgångar sen vila med armen/handen på stolsryggen därbak, djupa andetag, slappna av i kroppen. Byt sida.
- Landa i mitten, rulla ner och runda ryggen. Slappna av och rulla sen sakta upp.
- Sitt kvar en stund och känn in hur det känns, djupa djupa andetag.

6

Stående ryggyoga

- Sträck ut ryggen med händerna på stol. Böj och stäck benen flera gånger. Stanna där det känns bra eller gå hela vägen där du fäller ryggen och huvudet är mellan dina armar.
 - Kors händerna på stolsryggen och känn in en extra stretch. Byt sida.
- Runda ryggen och gå med små steg upp igen och pausa.
- Gå ner och sträck ut ryggen som ovan.
 - Lägg diagonala handen på låret. Titta åt samma håll, under armhålan. Känn hur det känns. Byt sida. Rulla upp igen.
- Gå ner ännu engång, böj och streck på benen.
 - Ta ut armen och sträck upp den mot taket eller stanna halvvägs.

Avancerad

- Placera händerna på sittdynan. Kommer bak med lång rak rygg, en stående hund på stol. Lång rak rygg, fall ner mellan armarna. Rulla upp kota för kota när du ska upp.
- Sveg upp med armarna, sträck ut och placera dem framför bröstet.
- Djupa andetag, notera kropp, sinne, andetag.

7

Halv solhälsning

- Stå stark och stabil i "tadasana" - bergets position. Här kan inget rubba er. Spänn till i lår, aktivera magmuskler och sträck på er. Armarna ut åt sidorna, handflator pekar fram. Stå en stund och känn in.

Steg 1

- Svep upp armarna till taket, följ med blicken. Ta ned dem och rulla ner kота för kота, hakan mot bröstet.
- Stanna nere med rundad rygg och gunga sida till sida. Rulla sen upp kота för kота, huvudet kommer sist. Svep upp armarna över huvudet, handflator ihop, framför bröstet. Repetera.

Steg 2

- Svep upp armarna till taket, följ med blicken. Dyk ner med lång rak rygg och runda ryggen i slutet.
- Stanna nere med rundad rygg och gunga sida till sida.
- Sätt händerna på knä/lår in i en flat-back, halvvägs upp. Sträck och förläng. Huvudet är en förlängning av ryggraden.
- Runda ryggen ned. Rulla sen upp kота för kота, huvudet kommer sist. Svep upp armarna över huvudet, handflator ihop, framför bröstet. Repetera.
 - Alt: Runda ryggen, böj på knäna och svep upp med lång rak rygg.

Halvmånen

- Armarna sträckta över huvudet, handflator ihop.
- Gunga sida till sida.
- Kom ner brett isär med benen, böj knäna. Armarna är böjda vid armbågen, handflator fram. Ihop med skulderbladen.
- IN sträck benen och armarna över huvudet. UT repetera.
- Raka ben, fäll överkroppen över ett ben. Lite eller hela vägen ner. Byt sida. Tänk på att aktivera magmuskler och känn in ryggen.

Avsluta med att skaka loss.

DESK DETOX YOGA BONUSKLASS

8

Liggande tvist

Lägg dig ner på en matta och sträck ut hela kroppen. Krama om knän, massera ryggraden genom att gunga sida till sida.

- Fötterna på golvet, knäna mot taket. Fall ner med knäna åt ena sidan och stanna där. Använd dig av filt eller kuddar om du inte når golvet med knäna. Armarna ut åt sidorna och huvudet vänt åt motsatt håll om det är ok med din nacke.

Alternativ 2

- Sträck ut ena benet. Böj det andra och kroka i tån vid knävecket. Vänd/tvista över knät över det raka benet, diagonal arm på lår/knät. Motsatt arm ut åt sidan och huvudet åt samma håll om ok med nacken. Vila annars huvudet rakt.

Slappna av i ländryggen, sätesmuskler, lår och ta djupa andetag riktade dit. Ligg i några minuter till 5 min. Kom sen upp i mitten med knäna, krama om och gunga sida till sida. Byt sida och repetera.

En övning som släpper på spänningar och värk i nedre delen av ryggen. Var noga med att använda support i form av filt och kuddar vid eller mellan låren om det behövs.

I alla övergångar, från tvisten upp i mitten osv ta det lugnt och inkännande så att kroppen följer med. Det ska aldrig hugga eller göra ont, men kan ge en stretchande känsla.

Ligga kvar en liten stund, sträck ut dig och ta några djupa andetag innan du kommer upp.