

DESK DETOX YOGA

Modul 2

Grunder för en stel kropp och stressat sinne

Lektion:	Innehåll:	Längd ca:
Kursstöd	Check-in	
Lektion 1	Andas: Djupa andetag Slipp oro i en fyrkant	3+3 min
Lektion 2	Rörliga axlar & nacke	5 min
Lektion 3	Smidiga fingrar	5 min
Lektion 4	Rörlig ryggrad	5 min
Lektion 5	Sätessmuskler	5 min
Lektion 6	Stående ryggövningar	5 min
Lektion 7	Flödande stolsyogapass	10 min
Lektion 8/Bonus	Avslappning för rygg	10 min



MODUL 2

Sätt ditt mål med checklisten, aktivt bocka av och skriv hur du jobbat med kursen. Skriv ner hur det känns och kanske vad som är dina utmaningar eller upptäckter. Allt blir mer konkret på ett papper!

På kommande sidor finns beskrivning av alla yogaövningar. Jag rekommenderar dig att se de inspelade filmerna minst en gång för förståelse. Har du frågor, bara ställ dem i messengergruppen och/eller våra live-träffar för bästa coachningen!

1

Andning

Djupa andetagen

- Ställ en timer på minst 3 min.
- Slut ögonen. Sätt dig på en stol med lång rak rygg. Hakan lite lätt mot bröstet.
- Placera en hand på bröstet, den andra på magen.
- Känn hur andetaget känns mot dina handflator. Var känns det starkast?
- Få ner andetaget så långt ner i till diafragman och magen som möjligt.
- Använd taktiken "lukta på en blomma" så kommer andetaget mer naturligt rätt i kroppen, samtidigt som den slappnar av.

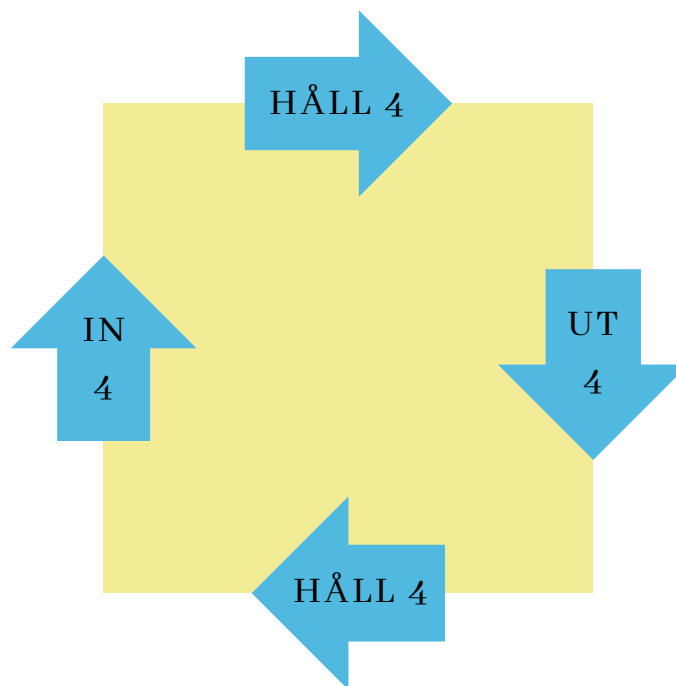
1

Slipp oro med en fyrkant!

En övning där du kombinerar starkt fokus med andningen. På så sätt stänger du effektivt ute omvärlden.

- Föreställ dig en fyrkant. Börja i nedre vänstra hörnet. Andas UT och blunda. Gå i tanken upp längs vänstra sidan till övre vänstra hörnet medan du andas IN genom näsan och räkna till fyra.
- Gå från vänstra hörnet till övre högra medan du håller andan och räknar till fyra.
- Går från övre högre hörnet ner till högra nedre hörnet medan du andas UT på fyra.
- Gå med tanken från nedre högre hörnet till nedre vänster hörnet medan du håller andan och räkna till fyra.

Börja om och upprepa 5-10 gånger eller tills du känner dig lungnare.



DESK DETOX YOGA

På följande sidor kan du läsa dig till de övningar som finns inspelade. Jag rekommenderar att du sätter på din favoritmusik i bakgrunden eller använder dig av mina öppna listor på Spotify.

Yogan kan oftast göra sittande på stol, på golvet eller stående, även om jag visar något annat. På stol är det viktigt att utgångspunkten är "neutral position" dvs båda sittbenen i stolen, hela fotsulorna i golvet, knäna pekar framåt och lång rak rygg med så avslappnade axlar som möjligt.

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

Du är redo.

2 Rörliga axlar och nacke

- Sitt i neutral position. Hakan lite lätt mot bröstet.
- Andas IN, för axlarna rakt upp. Andas UT, för axlarna ner. x 5
- Rulla axlar i runda cirklar. Andas IN framåt och uppåt, andas UT bakåt och ner x 6.
- För huvud rakt sida till sida x 3.
- Huvud ner och upp, gapa när huvudet går upp, släpper spänningar i käkarna x 4.
- Andas IN svepa upp armarna utåt vid sidorna, titta upp. Andas UT svep ner och stretcha nacken ner x 3
- Axlar upp, håll i 3 andetag - ner håll i 3 andetag x 5
- Rulla axlar bakåt
- Rulla lyft armbågar som fjärilsvingar x 4
- Svep upp armar, knäpp händer bakom huvudet, luta dig bakåt några andetag.
- Tillbaka till neutral position och avsluta.

3

Smidiga fingrar

En övning för att stärka och motionera fingrar, handleder och armar. Monotont arbete eller långa stunder framför datorn kan orsaka värk. Ta en stund för nedan rörelser och notera hur det känns efteråt.

- Ta fram båda händerna i axelhöjd och "blinka" med fingrarna. Sträck varje finger så mycket du bara kan.
- Tummarna möter pekfingrarna, långfingrarna, ringfingrarna osv.. och börja om.
- Knäppa händerna och rotera handleder som en liggande åtta. Mjuka cirklar runt runt. För armarna uppåt, ta med överkroppen och gunga sida till sida.
- Byt håll!
- Sträck ut raka armar och handflator. Andas UT
- Böj armbågarna och för ihop händerna som näbbar mot dig. Andas IN. Repetera.
- Stretcha ut armarna rakt fram. Djupa andetag.
- Skaka loss, blinka och andas ut lite extra.
- Böj nu armbågarna och visa fram handflator. Andas UT
- Sträck fram raka armar, fågelnäbbar med fingrarna och sträck ut ovansidan av armar och handled. Andas IN. Repetera.
- Avsluta med att stretcha extra på ovansidan och handlederna. Djupa andetag. Byt sida.
- Fingrarna och handflator mot varandra och "pumpa" några gånger.
- Knäpp händerna, vänd ut och in på dem och sträck framåt och sen uppåt med armarna.
- För armarna åt sidorna, hitta skulderbladen därbak och sänk ner.
- Upprepa några gånger för att sen avsluta.

4

Rörlig ryggrad

Sätt dig en bit fram på stolen så att du får plats att röra dig fram och bak. Kom ihåg, neutral position med lång rak rygg, "tråden" genom huvudet.

- Sittande katt/ko. Börja i neutral position. Katten: Andas UT runda rygg och sug gärna in naveln mot ryggraden. Långt bak på svanskotan.
- Kon: Andas IN lätt svank bröstet upp, gunga fram så långt du kan på stolen.
- Tänk att ryggraden, kota för kota, ska mjukas upp och släppa spänningar. Gör det lugnt och kontrollerat med ditt andetag. Repetera.
- Cirklar. Sida, bak med rundad rygg som i katt/ko, sida, fram med lätt svank och bröstet upp som i katt/ko. Gör så runda cirklar som möjligt, känn in spänningar/stelhet. Andas djupt IN och UT i din takt.
- Gör motsatt håll. Är det nån skillnad?
- Några katt/ko igen. Tänk rullande ryggrad.
- Sjögräset. Som en våg sida till sida. Sväng från sidorna och jobba dig uppåt till axlar och huvudet. Som ett sjögräs rör sig i havet.
- Vågen. Andas IN. Fäll fram, lång rak rygg.
- Andas UT. Rulla upp kota för kota. Repetera några gånger. En rörelse som en våg utan början utan slut.
- Sjögräset igen, sida till sida. Mjukna. Andas. Känn in.
- Vågen. Fäll fram lång rak rygg igen x 3
- Stanna i neutral position, slut ögonen och känn in hur det känns. Avsluta.

5

Mumma för sätesmuskler

- Sitt stabilt på en stol. Böj in hakan mot bröstet och rulla ner kota för kota.
- Stanna där du känner dig bekväm med rundad rygg.
- Krama om armbågarna och gunga sida till sida.
- Rulla sen upp igen, kota för kota där huvudet kommer sist.
- Böj ett ben, ta tag om knät och lyft upp det rakt upp mot bröstet medan du förlänger ryggraden. Byt knä.
- Repetera och rulla ner igen, följ efter med knät och förläng. Byt knä.

- Korsta benet/foten alt. lägg en flexad fot på ovansida knä. Parallella höfter, båda sittbenen i stolen. Ta djupa andetag här.
- Stanna kvar eller luta dig framåt med lång rak rygg. Kom kontrollerat tillbaka igen.
- Sitt kvar med foten flexad. Rulla ner, knäpp händerna om knät vars fot är i golvet, slappna av med rundad rygg.
- Rulla upp kota för kota, huvudet kommer alltid sist.
- Sitt kvar med foten flexad. Diagonal hand på knät. Sveg framåt med andra armen.
- Sveg armen åt sidan och gör en bröstöppning/tvist. Känn in hur långt du vill gå åt sidan eller längre bak och följ handen med blicken x 3.
- Lyft av benet, skaka loss och klappa lite på låret.
- Byt sida gör om ovan. Avsluta.

6

Stående ryggyoga

Stående bananen

- Placera en hand runt H handleden. H fot tar ett steg bakåt.
- Sträck upp armarna, luta åt V och förläng hela sidan.
- Titta upp mot taket och vinkla bröstet upp.
- Slappna av och ta ca 10 djupa andetag.
- Skaka loss och byt sida.

Sträcka ut ryggen mot bord/stol

- Placera händerna på bord/stolsrygg.
- Kliv något steg bakåt, rak rygg och böj knäna. Känn in hur det känns.
- Kliv så långt bak du kan och sträck ut ryggen med böjda knän.
- Stanna, fäll fram en lång rak rygg mellan armarna. Böj och sträck benen. Känn in hur det känns. Blir det för djupt med sträckta ben, håll knäna böjda. Skaka lite på huvudet och slappna av i positionen.
- Böj in svanskotan och rulla ryggraden upp kota för kota.
- "Krama om axlarna" genom att dra på axlarna till öronen och släpp ner dem några gånger.
- Sträck armarna upp och böj sida till sida alt bananen igen.
- Repetera samma sekvens 2 gånger till.

7

Flödande stolsyogapass 10 min

Det här är en kombination av de tidigare övningarna men också lite nytt. Följ med i filmen först!

- Rulla axlarna bakåt och sträck på ryggen.
- Slut ögonen och ta djupa medvetna andetag.
- Andas in och ut genom nästan. Andetaget IN är ungefär lika långt som när du andas UT. Släpp taget. Mjukna. Slappna av.
- Blinka upp ögonen. Andas IN lyft axlarna rakt upp mot öronen och andas UT släpp ner dem igen. Repetera.
- Andas IN Svep upp armarna, sträck och förläng.
- Andas UT, svep armarna ner, titta ner i golvet.
- Svep upp, knäpp händerna och peka upp mot taket. Gunga sida till sida.
- Tvista. Armarna ner på samma sida av kroppen. Andas IN upp i mitten igen.
- Andas UT, armarna ner på andra sidan av kroppen. Tvista.
- Möts i mitten, knäpp händerna, sänk ner dem rakt fram. Putta ut mellan skulderbladen. Runda ryggen och gunga sida till sida.
- Kom upp med armarna ovanför huvudet. Sänk dem sakta ner till skulderbladen och andas UT. Andas IN lyft upp armarna igen. UT och repetera.
- Stanna till, andas IN.
- Andas ut och runda armarna framför dig som om du kramar en ballong. Tillbaka igen. Repetera.
- Knäpp händerna bakom ryggen, sträck ut bröstet.
- Knuten näve i ena sidan, armbågen ut. Örat mot axeln där armbågen är ut.
- Titta ner över knät. Sträck ut lite längre bak i nacken och axeln. Byt sida.

7

Forts. flödande stolsyogapass 10 min

- 8:an. Gör cirklar som en åtta. Tänk på andetaget: andas UT när du rundar ryggen och andas IN när du svankar och bröstet fram.
- Sida till sida. Lyft sätet, hälen lyfts upp, låret lyfts upp.
- Fortsätt med att sträck ut motsatt arm. Höj den sen.
- Sträck ut benet. Sträck och flex med foten.
- Ta tag med armarna om stolsryggen.
- Sträck ut båda benen. Sträck och flex med böjda knän.
- Skaka loss.
- Korska benet, en hand på knät/låret.
- Andra armen öppnar upp i en tvist bakåt, sänk axeln, och sen cirklar runt x3. Följ handen med blicken.
- Skaka loss. Byt ben.
- Huvudet till sidan. Halvcirkel fram med huvudet till andra sidan. Hakan mot bröstet. Tillbaka samma väg som du kom.
- Knäpp händerna bakom huvudet. Bröstet upp. Avslappnade axlar.
- Gunga lätt sida - mitten - sidan. Avsluta.

DESK DETOX YOGA BONUSKLASS

8

Avslappningsövning för rygg 10 min

- Sätt på din favoritmusik för avslappning eller bara ligg i tystnad.
- Välj mellan att ha benen upp mot väggen. Sätt dig med höften så nära väggen som möjligt. Lägg dig sen ner och svinga upp benen raka mot väggen. Det här är en fantastisk position som stressar ner hela kroppen och perfekt att göra innan sänggående.
- Alternativt lägg dig med 45 graders vinkel med knävecken mot pall/stoll. Denna position avlastar ryggen maximalt.
- Placera armarna en bit ut från kroppen och slappna av.
- Nu ska du bara ligga här och andas med slutna ögon. Följ ditt andetag med tankarna, andas in och fyll kroppen med ny luft. Andas ut och bli av med allt du inte behöver. Tankar. Känslor. Låt alla andra tankar om vad som har hänt och komma skall, bara vara. Tappar du fokus, återvänd till andetaget igen.
- Avsluta med att sträcka på dig.
- Krama om dina knän och gunga sida till sida.
- Vila några andetag på ena sidan.
- Kom upp till sittande position och andas innan du avslutar avslappningen.