



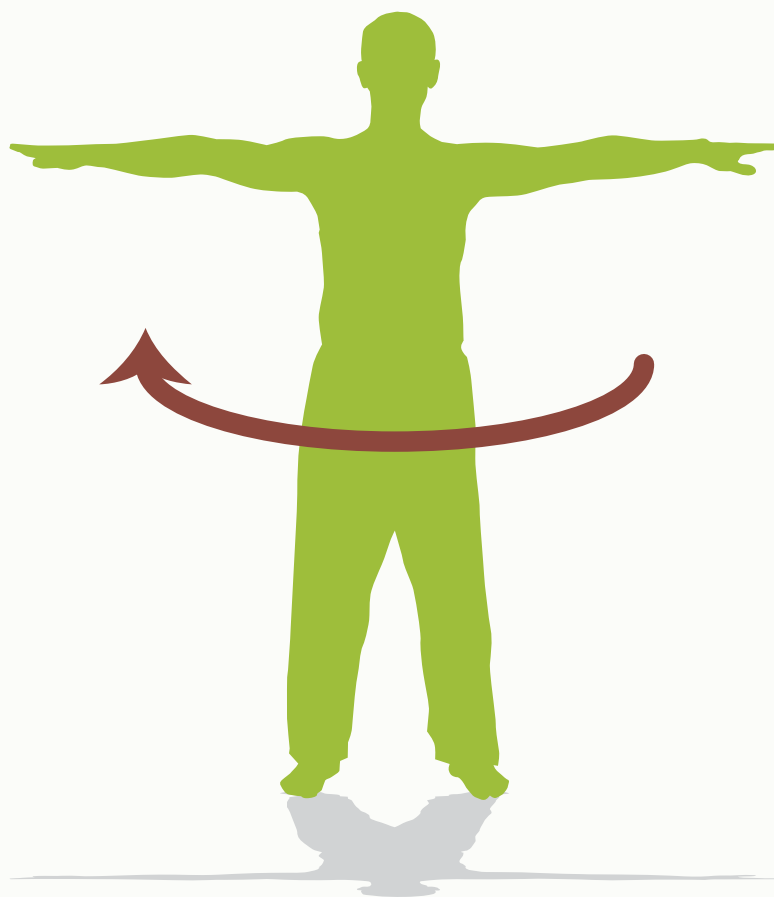
Yogaövningar
för mer
Energi

“Livet är som att cykla. För att hålla balansen, måste du fortsätta röra dig.”

- Albert Einstein



Stå upprätt med armarna utsträckta, horisontellt med axlarna. Snurra medsols, precis så snabbt att du blir lite yr.





Ligg raklång. Placera händerna platt vid sidan av höfterna. Håll ihop fingrarna. Andas in samtidigt som du lyfter fötterna tills benen är rakt upp. Lyft huvudet för att titta på överkroppen.

Om möjligt, låt fötterna sträcka sig tillbaka lite över kroppen mot huvudet, men låt inte knäna böjas.



Håll denna position för ett ögonblick, sänk sakta fötterna mot golvet samtidigt som du andas ut. Låt alla muskler i hela kroppen slappna av inför nästa repetition.



**Ställ dig på knäna med händerna på höften.
Luta dig framåt med hakan på bröstet.**

Andas in och luta dig bakåt så långt som möjligt samtidigt som du för händerna strax nedanför rumpan för att stödja överkroppen.

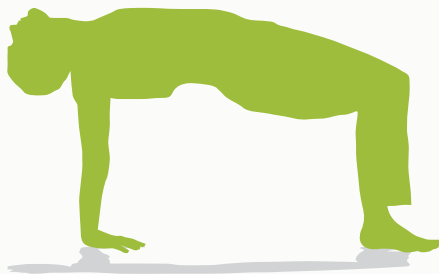


Håll andan och positionen för ett ögonblick. Återgå till händerna på höften och hakan på bröstet samtidigt som du andas ut.



Sitt upprätt med fötterna utsträckta framför dig. Benen ska vara helt raka - baksidan av knäna ska vara tryckta mot golvet. Placera händerna platt mot marken, fingrar tillsammans och händerna något utåt. Tryck hakan mot bröstet.

Samtidigt som du andas in, lyft och tryck höften uppåt för att gå upp i brygga. Armarna och smalben ska vara vertikala medan kroppen från axlarna till knäna ska vara horisontella.



Håll andan och denna position för en stund, gå sedan tillbaka till sittande position samtidigt som du andas ut. Slappna av innan nästa repetition.



Ställ dig som en pyramid med rumpan uppåt, på tå och med utsträckta armar. Spänn musklerna ett ögonblick innan utförandet av övningen.

Andas in, tryck höften och överkroppen nedåt samt framåt. När du kommer i den nya positionen, titta i taket med hela huvudet för att sträcka ut ryggen.



Spänn musklerna för ett ögonblick. Samtidigt som du andas ut återgår du till den första positionen genom att lyfta rumpan uppåt.

Hur hjälper yogaövningarna?

Övningarna är till för att stärka kroppen genom andning, sträckning, spänning och avslappning. De är till för att ge smidighet, mer energi och skapa mer ork. Du märker skillnaden redan efter några dagar av aktivt utförande.

Bästa starten

Tränar du sällan eller är ny inom yoga är ett tips att börja långsamt. Var uppmärksam på vad din kropp säger till dig, tvinga inte fram någon position som orsakar smärta som indikerar möjlig skada. Lite ömhet är okej, men du bör ta det försiktigt nog för att inte ha några fysiska hinder följande dag.

Vart gör jag övningarna?

Hemma är vanligtvis enklast. Du behöver bara plats för att sträcka ut dig. Gärna på ett underlag eller en yogamatta.

Hur länge tar det?

Från början tar det bara några minuter. Framöver när du ökar repetitionerna ska det inte behöva ta mer än 15-20 minuter.

Vilken tid på dagen är bäst?

På morgonen får du ett bra uppvaknande och övningarna kan utföras igen på kvällen. Två gånger per dag kan du utföra övningarna, mer behövs inte. Du väljer när det passar dig.

Hur många gånger ska jag repetera positionerna?

Börja med tre repetitioner för varje övning och öka sedan med två per vecka till du når 21 st repetitioner.

Så här ser schemat ut:

Vecka	Repetitioner
1	3
2	5
3	7
4	9
5	11
6	13
7	15
8	17
9	19
10	21

Efter tio veckor är du uppe i maximalt antal rekommenderade repetitioner.

Varför ska du röra på dig?

Att ha en god hälsa är något bland det viktigaste vi kan ha och något som alla borde ha. Det blir allt viktigare att vi tar hand om vår hälsa och våra kroppar, eftersom vår vardag blir allt stressigare. Genom att röra på kroppen så förebygger vi bl.a. sjukdomar, stärker kroppen, blir piggare och mår mycket bättre.

All form av rörelse är bra och bara 15-30 min. rörelse om dagen gör stor skillnad för din kropp och ditt välbefinnande. Människokroppen är gjord för att röra på sig och när vi gör det så kommer hela kroppens system igång. När vi rör på oss blir vi piggare och starkare, vår blodcirkulation förbättras, vi får lättare att ta hand om stresshormoner vilket avlastar hjärtat och förbättrar vårt humör och vår sömn.

Effekter på kroppen av att röra på sig

- Du får mer energi, blir piggare och får ett bättre humör
- Får ett starkare immunförsvar
- Förbättrad sömn
- Starkare kropp och muskler
- Syreupptagningsförmågan i kroppen ökar och du får bättre andning
- Kroppshållningen förbättras
- Stärker ditt hjärta
- Kan leda till mindre värk i t.ex. nacke, axlar och rygg
- Förbättrar balans och koordinationsförmågan
- Bättre mag- och tarmfunktion.

Yoga kanske det mest optimala sättet att röra på sig

Yoga är ett fantastiskt sätt att röra på kroppen, för oavsett ålder, kön, vikt eller kroppsform går det att träna yoga. Anledningen är att du använder din egen kropp och de förutsättningar som du har för tillfället att bli starkare, smidigare och mer välbalanserad.

Yoga är enkelt för du kan träna det var du än befinner dig, har du bara lärt dig de grundläggande rörelserna kan du träna din yoga var som helst och när som helst.

Genom att praktisera yoga regelbundet lägger du grunden till att skapa balans mellan kropp och psyke. Du uppnår större balans i dina känslor, tankar, handlingar och får bättre vitalitet och ökad livsglädje. Alla de här positiva effekterna gör yogan till en väldigt populär träningsform.

Många rörelser inom yogan är stressdämpande och stärker samtidigt kroppen och sträcker ut muskler och leder. De flesta människor är i behov av att både röra på kroppen och slappna av, vilket gör yogan till en optimal träningsform som passar alla.

***Ta hand om din kropp,
vi vill att du ska må bra!***

***Besök gärna
vår webbutik***



Grön Gåva

Naturlig Skönhet & Hälsa

www.grongava.se

Detta häfte är skrivet endast i informationssyfte och är inte avsett att ersätta professionell medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling. Rådgör alltid med din läkare om du har frågor om en viss sjukdom och dess behandling. Avfärda aldrig professionell medicinsk hjälp på grund av informationen som presenteras här.