



## 1. Sukhasana

(sittställning)

Gör så här: Sitt på en dyna med korsadevrister. Förlämbhandflatorna framför bröstet. Lyft den övre delen av ryggraden inåt och uppåt. Sträck på dig och gör dig lång i hela ryggen samtidigt som du blundar. Rikta uppmärksamheten mot andningen och andas genom näsan. Sitt så i cirka 5 minuter.

Effekt: Övningen lugnar sinnet och gör höftlederna och bäckenet smidigare. Andningsfrekvensen sänks och uppmärksamheten riktas inåt och förbereder dig för de andra övningarna. En sorts mental uppvärmning.



## 2. Tadasana

(stående bergställning med raka armar)

Gör så här: Stå med benen ihop och räta upp bröstkorgen. Pressa ner fötterna ordentligt i mattan. Fläta ihop fingrarna, sträck armarna över huvudet och vänd handflatorna uppåt. Andas 5 gånger. Sänk ner armarna och upprepa övningen så du får raka armar två gånger.

Effekt: Du får ett lyft genom hela ryggraden. Övningen öppnar upp i bröstet och du kan andas djupare och håller axellederna smidiga. Ger bättre hållning och du blir på bättre humör.

Rätt utrustning?  
För att göra övningarna på rätt sätt behöver du en dyna (en långsmal kudde), en yogamatta, yogablock, ett bälte och några filtar.



## 3. Catus padasana

(axelbrygga med böjda ben)

Gör så här: Ligg på rygg. Böj benen och sätt fötterna i mattan nära rumpan med en höftbredds avstånd från varandra. Armarna skaliggalängs med sidan av kroppen – du kan eventuellt ta tag i kanten på mattan och rulla in axlarna under dig. Andas in och lyft upp höfterna. Lyft sedan upp hela ryggraden i en så vid bågesom möjligt, så att bröstet lyfts så mycket som möjligt. Kontrollera att halsen är sträckt och hakan pekar mot bröstbenet. Håll positionen och andas in och ut genom näsan 5 gånger. Om axlarna är smidiga kan du väva in fingrarna under dig, sträck på armarna, pressa ner dem i mattan och öppna bröstet ännu mer. Sänk höfterna och ta några andetag innan du upprepar övningen. Upprepa 5 gånger.

Effekt: Övningen stärker musklerna på hela baksidan av kroppen och är speciellt bra för de stora sätesmusklerna. Den öppnar upp hela bröstkorgen och stärker andningen. Dessutom rättar den till en dålig hållning och axlarna sätts på plats. Övningen påverkar också det lymfiska systemet och tar bort överflödigt vätska från kroppen.



## 4. Viparita karani

(omvänd stående ställning)

Gör så här: Lägg en dyna och eventuellt några filtar på tvärs under dig, så att de stödjer höfter och de nedre revbenen. Placera benen upp mot väggen så att du "sitter" på väggen med rumpan. För armarna upp över huvudet med handflatorna uppåt. Flytta dig så du ligger mitt på dynan. Pressa ner skulderbladen i golvet. Blunda och vila i den ställningen i 5–10 minuter.

Effekt: Lugnar ditt sinne och nervsystem. Dessutom dräneras lymfsystemet och vätskeansamlingar minskar. Övningen stimulerar hypofysen och hypotalamus i hjärnan. Enligt yoga filosofer är det ett bra sätt att stärka kroppens system.



## 5. Jathara parivartanasana

(liggande vridning med raka ben)

Gör så här: Ligg på rygg och sträck ut armarna åt sidan. För de raka benen upp mot ena handen, så det blir en 90 graders böjning i höfterna. Andas ut under tiden och vinkla vristerna så att tårna pekar uppåt. Håll kvar positionen i 1–2 minuter, andas ner i magen och upprepa på den andra sidan.

Effekt: Den här övningen stärker magens muskler och mjukar upp hela ryggraden. Enligt yogaläran minskar den fetttrunt midjan och stimulerar kroppens utrensande organ.

## 6. Setu bandha sarvangasana

(axelställning med dyna under ryggen)

Gör så här: Placera ett yogablock mot väggen. Lägg en kudde och eventuellt några filtar på längden och sitt på dem. Ta ett bälte runt låren och dra åt. Håll fötterna i golvet, med benen böjda. Lägg dig sedan ner och glid bakåt tills axlarna är i golvet. Bröstit bildar nu en båge och halsen är sträckt. Sträck på benen och sätt fötterna på blocket med fotsulorna mot väggen. Ställningens ska kännas bekväm. Håll ställningen i 5–10 minuter.

Effekt: Eftersom hakan pressas mot bröstbenet, stimulerar övningens köldkörteln, vilket kan ha en balanserande effekt på ämnesomsättningen. Övningen utförs dagligen kan den ge bättre balans i ämnesomsättningen och leda till viktminskning. Denna övning stretchar dessutom alla muskler som är involverade i andningen.



## 7. Savasana

(viloställning)

Gör så här: Ligg på rygg med armarna lite ut från kroppen och med handflatorna uppåt. Du kan placera en vikt filt under huvudet (inte för högt) och lägg gärna en filt över dig, så att du inte blir kall under tiden. Ta ett djupt andetag in genom näsan och andas ut genom munnen. Gör det tre gånger. Sedan låter du kroppen hitta sin egen naturliga andningsrytm. Slappna av helt. Om tankarna börjar fara iväg, kan du räkna dina

in- och utandningar. Räkna till exempel till 3 när du andas in och till 3 när du andas ut. Så kommer lugnet och tankarna så småningom att komma till ro. Ligg kvar i 5–10 minuter.

Effekt: I viloställningen tar kroppen in effekten av yoga programmet. Dessutom sänks pulsen och andningsfrekvensen. Hela ryggraden kommer lugnt och stilla på plats igen efter att ha varit böjd och sträckt i alla riktningar. Övningen är djupt avslappnande och mycket avstressande. Det är viktigt att du inte hoppar över den och att du vill ha ställningen i minst 5 minuter. Njut av den.

## 11 GODA RÅD

### TILL DIG SOM VILL UTÖVA SLANKYOGA

- Yoga gör du bäst på fastande mage och den ideala tiden är tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen.

- Om du tränar yoga senare under dagen, se till att det har gått 2–4 timmar sedan du senast intog en måltid.

- Se till att hitta ett lugnt rum, så att du utan avbrott kan göra dina övningar och komma till ro.

- Om du tränar yoga utomhus är det bäst att inte vara i direkt solljus.

- Bomullskläder eller andra naturmaterial är bäst, till exempel t-shirt och ochen T-shirt eller topp.

- Yoga utförs barfota. Du kan använda strumpor till de sista övningarna, för att hålla fötterna varma.

- Det är fördelaktigt att ta en kort dusch innan du tränar yoga. Det sätter igång blodcirkulationen.

- Stäng av mobilen och andra störande element, så att du har fullständigt lugn.

- Om du gillar att lyssna på musik samtidigt som du yogar, välj då till exempel lugn meditationsmusik.

- Ställ in dig på att ta god tid på dig och var uppmärksam och grundlig istället för ambitiös – yoga handlar om processen, inte prestationen.

- Det är bättre att göra ett kort program ofta och gärna dagligen, istället för ett långt program sällan.