

Stärkt till kropp & själ med DYNAMISK YOGA

del 2

Text: Malin Papp
Foto: Stefan Sjögren
Illustrationer: Niklas B. de Groot/Lander/M&S-Göteborg
Kläderna levereras från Gaiam Sports

I Yoga – i motsats till vanlig träning – jobbar kropp och själ ihop. Den totala koncentrationen kräver hela individens medverkan. Resultatet är ökad självkänedom och stärkt självkänsla.

Dynamisk Yoga tillhör den tuffare sortens yoga och passar kanske särskilt den som vill anstränga sig under träning för att vara säker på att få resultat. Men att yoga är effektivt, oavsett vad passon kallas på gymmet, det förstår man det snabbt skadade utövaren. I nr. 1-00 presenterades Solhalsyogingen. Gör den några gånger innan du går vidare med dessa övningar. Tillammans bildar de ett utmärkt yoga-program för hemmabruk.

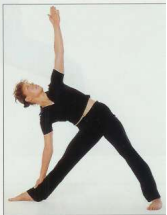
Generella riktlinjer vid stående positioner
• Stå med lårna riktade rakt framåt.
• Därför vrider du ut ena (främre) foten 90°, och vrider den bakre 15-45°.
• Gå ihop till tadanasan mellan varje pose. Se del 1, i förra numret.

Tänk på:
• Känn två motsatta krafter som delas i navet. Från navet sträcker överkroppen uppåt. Pressa underkroppen neråt från navet.
• Pressa foten mot golvet och spänn hela tiden framsidan av låren lätt.
• Rakt ben = alltid lätt spända lårmuskler.
• Pressa skulderbladen lätt an mot ryggen.

Övrig information:
mpwork@tella.com



Tidst.
Vrkhasana. Pressa foten kraftigt mot insidan av låret, låren pekar rakt neråt. Hitta en fokuseringspunkt framför dig, slapp in i den, detta hjälper dig att hålla balansen bättre. Träna upp balans och fokusering. Rund ryg.

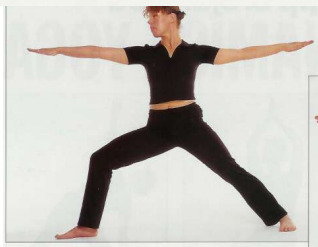


Triangeln.
Trikonasana. Ställ dig med cirka en ben längds avstånd mellan fötterna. Skjut ut höften åt sidan och håll rakt ryggen hela tiden. Tänk på att sidan mot golvet inte skal spjuka ihop. Vanligt är att baken sticker ut lite från den undre delen av bröst korgen så att hela överkroppen pekar åt ett håll. För att åstadkomma detta måste du arbeta med magmusklerna. Rund ryg.



Utthita Parsvakonasana
Parsvak rotas från nedre delen av bröstkorgen (den mot golvet). Pressa det raka benet kraftigt mot golvet. Slappna av i fötterna. Långa mellan hämlarna igen och kroppen placerad precis ovanför linjen. Spänn högra skinkan och skjut fram högra sidan av höften så att inte baken sticker ut. Rund ryg.

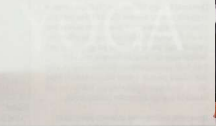
na II



...ett måste ha maximal kraft och pressa ner mot golvet. Försök att tappa ner höften mot golvet och se till att du inte böjer knäet för mycket. Förläng armarna ut från kroppen som en någon drog i dem. Rund ryg.



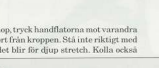
Prasarita Padottanasana
Stå så brett du kan utan att det spänner för mycket på midjan av låren. Vrid ut hämlarna lite. Förläng ryggen och arbeta på samma sätt som i ripp och nervernda v-ett överkroppen strävar mot benen. Se bild B, nr. 1-00.



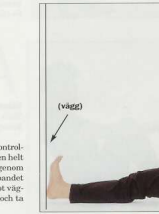
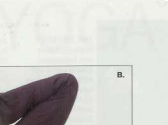
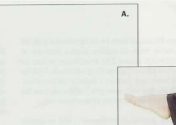
Båten – Parjuma navasana
Tänk på att pressa fram ryggen, speciell korsryggen så att du inte "hängar".



Pyramiden A och B. Parsvotanasana.
Vrid in bakre foten cirka 90°. Höfterna ihop, tryck handflatorna mot varandra samtidigt som du pressar armbågarna bort från kroppen. Stå inte riktigt med en benlängds avstånd mellan fötterna, det blir för djup stretch. Kolla också på...



Supta virasana mot vägg.
Hjälpen. Fyll under knäet som är mot väggen. Använd främre foten att pressa dig in mot väggen. Kolla att båda höfterna är i en linje. Enligt effektiv stretch för framsidan av låret. Du del lugnt med den här stretchen i början och låt det inte bli för mycket starkt i ryggen utan spänn bakmusklerna så att överkroppen ritar ut, det går inte att rita ut den helt men sträva mot det. Byt ben. Håll upp till 2 minuter.



Pashasana.
Sägbara huvud och svanskota, så lång ryggen som möjligt. Använd magmusklerna för att rotera ryggen. Böja rotationen så nära bakket som möjligt.

REFERENSER & VIDARELÄSNING
• La Forge R. Mind-Body fitness. Encouraging prospects for primary and secondary prevention. The J of Cardiovascular nursing 1997;11(3):53-65.
• Roth B, Cresser T. Mindfulness Meditation-based stress reduction: Experience with a bilingual Inner-city program. The Nurse practitioner 1997;vol 22(3):160-176.
• Schell et al. Psychological and psychological effects of hatha yoga exercise in healthy women. International Journal of Psychosomatics. 1994;vol 41(1-4):46-52.
• Mehta S et al. Yoga the iyengar way. Simon & Schuster, Australia: Dorling Kindersley Limited, London, 1990.
• Schiffmann E. Yoga – the spirit and practice of moving into stillness. Pocket Books, Simon & Schuster Inc. New York, 1996



Avslappning

Viparita Karani
Försök vara så nära väggen att baken precis rör vid den. Känn att hela ryggen stunker ner mot golvet. Är det för mycket stretch på baksidan av låren, kom ut en bit från väggen och böj knäna lite. Slappna av i hela kroppen några minuter. Låt ansiktet bli mjukt och känn att du stunker ner mot golvet med varje utandning; mer och mer för varje utandning. Slapp taget helt och hållt och slappna av fullständigt. Håll 5-10 minuter.

