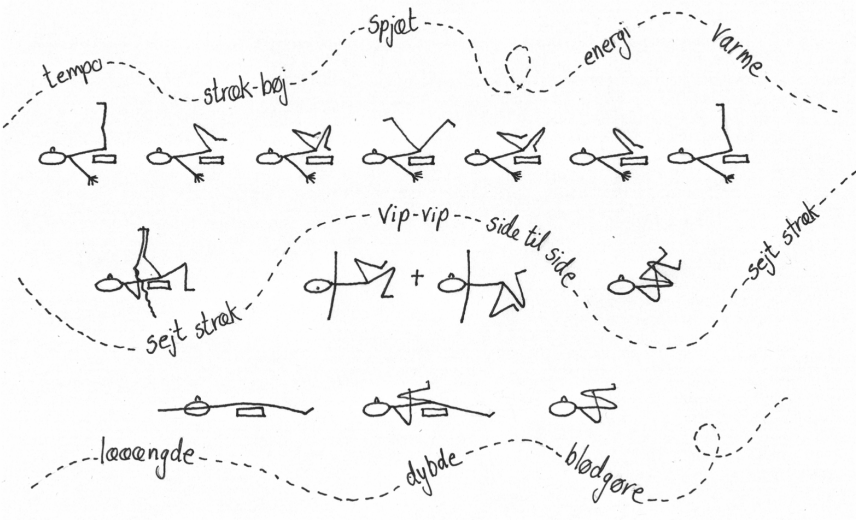
Yoga programmer

humanum

Yoga øvelser er som udgangspunkt hensigtsmæssige, når fokus er på smidighed.Yoga er dog så meget mere end smidighedsøvelser.
Mange øvelser er også styrkende, træner balancen, fokuserer på åndedrættet og giver ro til nervesystemet.
Yoga er desuden en tilgang til kroppen og til at mærke, hvordan bevægelser føles ved at udføre dem i et roligt tempo.

Yogaøvelserne på uddannelsen videregives via programmer, som kan udføres under egenpraksis.

Hofter, bækken og ben



Udgangspunkt: liggende på ryggen og gerne med en pude under sædet
Du skal bruge et yogabælte eller et tørklæde eller lignende

a. Rygliggende med arme ud fra krop og fast pude under korsben/bækken. Sæt spjæt i benene for at aktiverer venepumpen. Her en lille serie med begge ben på samme tid: stræk, bøj, lille V, store V, lille V, samle og strække.
b. Rygliggende med fast pude under korsben/bækken. Hasestræk med et ben strakt med hæl der træder mod loft, modsatte ben bøjet med fod i måtte. Hænder der holder bælte omkring forfod.
c. Rygliggende med arme ud fra krop i skulderhøjde. Begge ben bøjet med fødder placeret ved måttens kanter – bred afstand mellem fødder. Før de bøjede knæ fra side til side og lad dem komme så tæt mod gulvet som muligt.
d. Rygliggende med højre ben bøjet og foden i måtten, venstre ben strakt mod loft. Lad ydersiden af venstre underben hvile mod højre lår. Højre lår løftes og hænder griber omkring låret.
e. Rygliggende med fast pude under korsben/bækken, stræk arme over hoved og lad kroppen hvile udstrakt.
f. Rygliggende med fast pude under korsben/bækken. Højre ben er strakt i måtten venstre knæ bøjes til bryst,
g. Hænder griber om forsiden af knæ og trækker mod bryst.
h. Rygliggende med knæ til bryst, hænder griber omkring knæ. Vugger fra side til side hen over lænd.

Effekt: Yoga har mange positive effekter. Bevægelse af led, musklerne der arbejder enten koncentrisk eller eksentrisk, bindevævet bliver bevæget.
Roen i øvelser giver mulighed for en balance imellem den sympatiske og parasympatiske del af nervesystemet.
Mulighed for at blive mere bevidst om åndedrættet ved at fokusere på det og lade det styre nogle af bevægelserne i programmet eller i den enkelte øvelse.

Gentagelser: Programmet kan laves som en daglig praksis og elementer af programmet kan tages ud og bruges som små bevægelsespauser i løbet af en dag.

Åndedræt:
Dit åndedræt er din indre massage af muskulaturen, det er næring til dine muskler og led og det er dit redskab til at regulere dit nervsystem. Du kan få meget mere ud af øvelser og træning, hvis du bruger dit åndedræt bevidst. Træk vejret ind gennem næsen, så langsomt og dybt som muligt, mærk åndedrættet 3-dimensionelt og pust langsomt ud gennem næse eller mund.

Guide til dit åndedræt i dette program:
Roiige dybe ind - og udåndinger

Materialet tilhører humanum uddannelsen. Materialet udarbejdet af Anne-Dorthe Nygaard Bertelsen