

# STOLSYOGA

Axelsons Gymnastiska Institut - Heléne Don Lind 2019

Se till att du använder en bra stol som står stadigt utan risk att glida iväg. Prova övningar i lugn och ro så du lär dig att utföra dem korrekt. Välj ut dem som känns bra till ett program som du kan återkomma till. Detta gäller vid all yoga praktik: iaktta och upptäck din kropp varsamt och ta hänsyn till eventuella skador. Övningarna bör utföras med stor försiktighet utan att de gör ont.

Sätt dig på stolen och inled med den långsamma medvetna djupandningen genom näsan och ner i buken. Ha en skön och vitaliserande stund.

## 1. Uppvärmningsstretch / uppvärmning, cirkulation, andning, arm- och ryggstretch.

Sitt ner på stolen och känn ryggen vila mot ryggstödet. Andas in och sträck upp armarna över huvudet. Fläta ihop händerna och sträck handflatorna upp mot taket. Ta några djupa andetag medan du lutar dig bakåt och tittar upp mot händerna.



## 2. Ryggflex / ryggflexibilitet, bäcken, skulderblad, diskar, andningsorgan.

Sitt med händerna på låren och med knäna i 90 graders vinkel med hälarna rakt under knäna. Titta rakt fram medan du sträcker ut och rundar ryggen bakåt långsamt, på utandning. Sträck sedan fram bröstet så att ryggen blir rak under inandning, dra axlarna bakåt och skulderbladen ihop. Upprepa flera gånger.



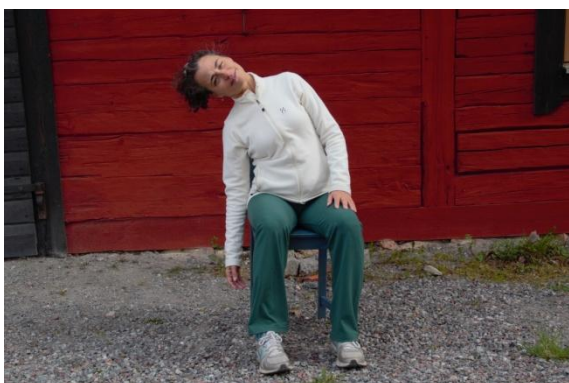
### 3. Sidostretch / bålmuskulatur, ryggrad.

Känn att båda sittbenen är kvar på stolsitsen. För överkroppen rakt ut åt ena sidan och försök att inte vicka/böja kroppen neråt, utan snarare rakt åt sidan. Upprepa rörelsen åt båda hållen.



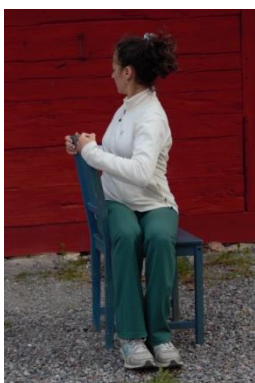
### 4. Sidoböjning / bål, kotor, diskar.

Var noga med att dra in magmusklerna och rätta ut svanken innan du böjer ryggen sidledes. Försök att sitta kvar med båda sittben på stolsitsen hela övningen. Tippa ner ena örat mot axeln och följ efter med ryggen. Stanna en stund i positionen och andas. Rulla tillbaka upp till sittande och gör sedan samma sak åt andra hållet.



### 5. Ryggvrid (Marichyasana) rygg, nacke.

Sätt dig på sidan av stolen med benen mot stolsryggen och sträck ryggen rak. Ta tag i ryggstödet med båda händerna. Vrid kroppen långsamt mot ryggstödet och titta över axeln. Stanna några andetag och gör sedan likadant på andra sidan.



## 6. Framåtböjning / rygg, nacke, bäcken, huvud.

Andas in och titta upp mot taket. Andas sedan ut och fäll fram med så rak rygg som möjligt hela vägen ner och vila magen mot knäna. Andas in och rulla hela vägen upp till sittande. Svanskotan inleder upprullningen och huvudet/nacken kommer sist. Fortsätt hela vägen upp till sittande och lyft blicken mot taket. Upprepa.



## 7. Bakåtböjning, stående / rygg, nacke, hals.

Stå stadigt på golvet med båda fötterna parallella och axelbrett isär. Håll i ryggstödet och sträck upp ryggen. Lyft blicken och bröstkorgen mot taket, skjut fram höfterna och böj sakta ryggen bakåt. Andas några andetag.



## 8. Glödposition (Uttkatasana) / lår, säte, höfter, rygg, armar, axlar.

Ställ dig 1-2 steg bakom stolen så att kroppen lutar lite framåt när du tar tag i ryggstödet med raka armar. Stå med parallella fötter, axelbrett isär. Böj knäna så djupt du kan och sträck ryggen och armarna. Andas ut när du går ner och in när du går upp samtidigt som du skjuter fram höften. Upprepa flera gånger.



## 9. Sträck ut ryggen



## 10. Vad- och höftböjarstretch / vadmuskler, hälsenorna, höftböjarna.

Stå med händerna stadigt på stolsitsen. Sträck ena benet långt bakåt och trampa mjukt ner hälen så att hela benets baksida sträcks ut. Pressa samtidigt fram höften så att höftböjarmuskeln stretchas. Stå en stund och lyft sedan hälen, rulla fotens alla muskler mjukt genom trampdynan. I slutet av fotrörelsen sträcker du ut tån och "välter" över dem så att ovansidan av foten med tånaglarna möter golvet. Gör samma sak med andra benet.



## 11. Växelvis näsandning (Pranayama - Nadi shodhana) / balanserar energin i kroppens energikanaler och låter hjärnhalvorna samverka. Avspännande samt energigivande.

Sitt på stolen utan att använda ryggstödet och grunda fötterna i golvet. Vila pek- och långfinger mellan ögonen. Håll för höger näsborre med tummen och andas ut genom vänster näsborre. Andas in genom vänster, stäng vänster näsborre med ringfingret och andas ut genom höger. Andas sedan in genom höger och fortsätt andas ut och in genom vardera näsborre. Andas några minuter. Avsluta sedan med utandning genom vänster näsborre.

## 12. Avslappning, (Savasana) / medveten avspänning, vaken vila och ro i kropp och själ.

Sitt skönt på stolen och vila ryggen mot ryggstödet. Låt handflatorna vila mot låren vända uppåt och slut ögonen. Släpp den medvetna andningen och känn din kropp när du bara slappnar av en stund innan din yogastund är över. Avsluta med att rikta en vänlig omtanke till dig själv av medkänsla för att du ger dig tid att yoga. Genom att regelbundet öva aktiv avspänning, andning och meditation tar du hand om din hälsa till kropp och själ.

Namaste!