

# Frontala stående

Det här är en sekvens med fokus på en viss typ av stående positioner som kallas för frontala stående. Stående positioner är grundläggande för att skapa styrka och stabilitet i benen. De motverkar stelhet och smärta i knän och höfter och förbereder dig sittande asanas och bakåtböjningar. De stående positionerna kan enkelt delas in i några olika kategorier. De laterala, de omvända vridningarna samt frontala. Till de frontala hör exempelvis virabhadrasana I, parsvottanasana och virabhadrasana III. I de frontala stående positionerna lär du dig framförallt att förlänga och öppna framsidan av höften vilket är viktigt för en funktionell och smärtfri höft.

Genom regelbunden praktik av yoga förbättrar du din fysiska, mentala och andliga hälsa.

Video: [https://drive.google.com/file/d/1yiYXihJxeECtaM-uJuB1O8gJdJ\\_tzho/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1yiYXihJxeECtaM-uJuB1O8gJdJ_tzho/view?usp=sharing)

## Förberedelse

Sitt med lätt korslagda ben i sukhasana 1-5 min.

Lugn och mjuk andning.



sukhasana

## Uppvärmning

Omvänd solhälsning

Upprepa  
3 ggr



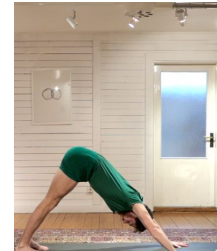
samasthiti



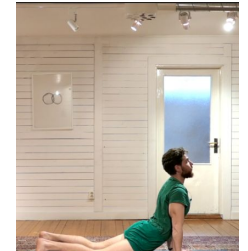
utkatasana



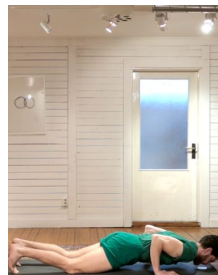
uttanasana, gå fram med händerna till



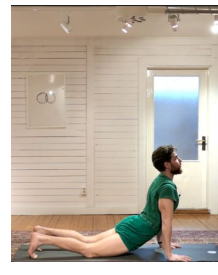
adho mukha svanasana



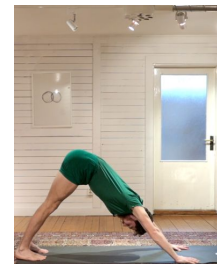
urdhva mukha svanasana



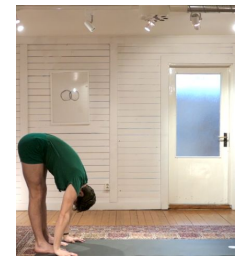
chaturanga dandasana



urdhva mukha svanasana



adho mukha svanasana, gå tillbaka till



uttanasana

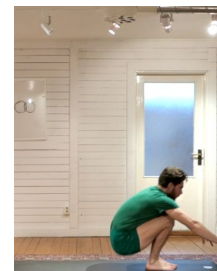
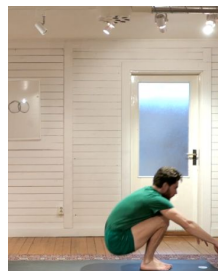


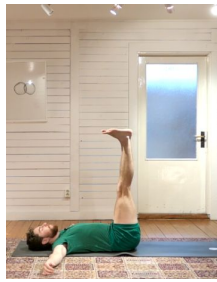
utkatasana

## Bålstärkande

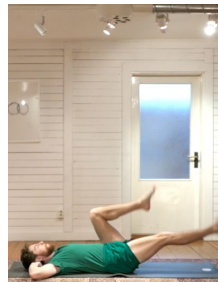
Sätt dig ned och res dig upp utan att använda händerna om det går.

Upprepa  
10 ggr

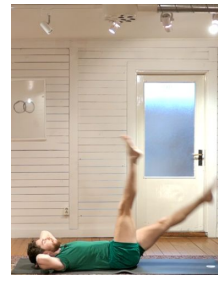




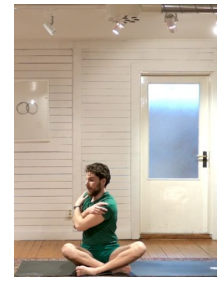
urdhva prasarita padasana  
30 sek



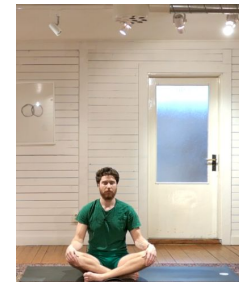
bencykling  
30 sek



benpendling  
30 sek



bålrotation  
30 sek

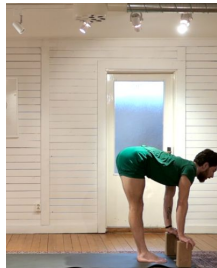


sukhasana  
30 sek

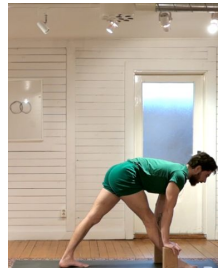
### Stående

stanna ca 5 andetag i varje position.

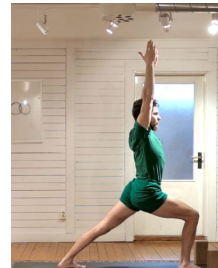
Upprepa  
2 gg.



ardha uttanasana



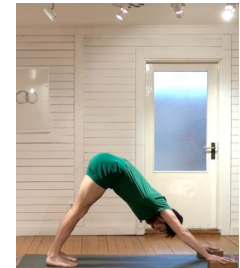
parsvottanasana  
hö/vä



virabhadrasana I  
hö/vä



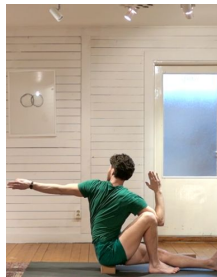
virabhadrasana III  
hö/vä



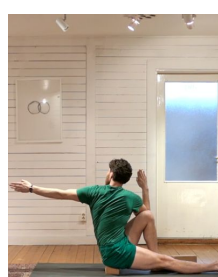
adho mukha svanasana

### Sittande

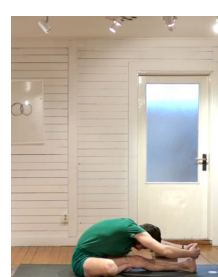
stanna 5-10 andetag



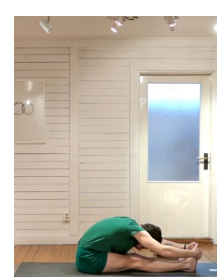
marichyasana I  
arm utsträckt  
hö/vä



marichyasana III  
arm utsträckt  
hö/vä

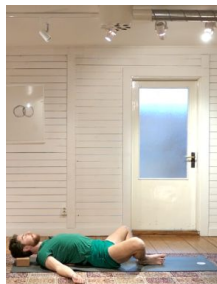


janu sirsasana  
hö/vä



paschimottanasana

### Avslutande



Supta baddha konasana 2-5 min



Savasana 3-10 min