

Väck din ryggrad

Det här är en sekvens med fokus på ryggradsvridningar där dynamiska flöden kombineras med precision i de olika ställningarna för att uppnå balans mellan rörelse och stillhet. Precis så som vi i livet i stort eftersträvar balans behöver vi i vår yogapraktik skapa en balans på olika plan.

Vridningarna är extra bra för att återfå jämvikt mellan höger och vänster kroppshalva och för att stärka ryggen och bålen. Sekvensen fokuserar specifikt på vridningar men ger samtidigt en komplett genomgång av kroppen. Den innehåller förberedande och centrerande övningar, uppvärmning, stående positioner, framåtfällningar, bakåtböjningar, bålstärkande, inversioner och avslappning.

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

Video:

<https://drive.google.com/file/d/1sS0xKZP-Px9s0XudMhH5TXsBYAwLUnqD/view?usp=sharing>

Förberedelse

Sitt med lätt korslagda ben i sukhasana 2-5 min.

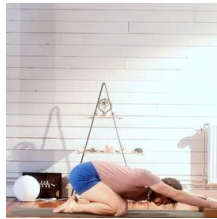
Lugn och mjuk andning.



sukhasana

Stanna ca 10 andetag i varje position.

Upprepa
2 ggr



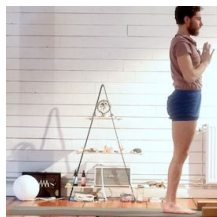
adho mukha virasana



adho mukha svanasana

Uppvärmning

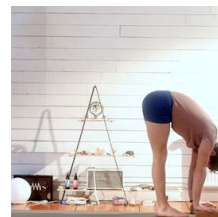
Solhalsning



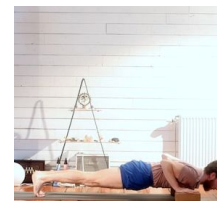
samasthiti



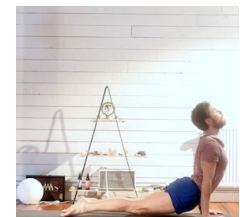
utkatasana



uttanasana



chaturanga dandasana



urdhva mukha svanasana

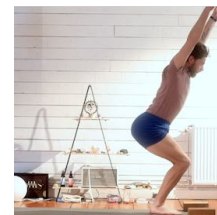
Upprepa
3 ggr



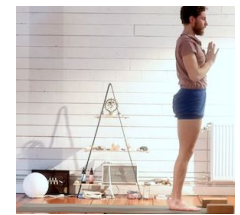
adho mukha svanasana



uttanasana



utkatasana



samasthiti

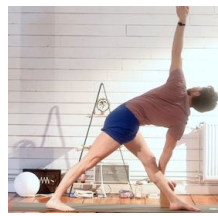
Stående

Gör varje position först mot höger och sedan mot vänster sida.

Stanna ca 5 andetag



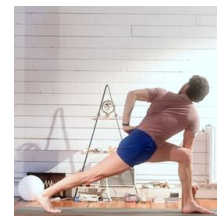
trikonasana



parivrtta trikonasana



parsvakonasana



parivrtta parsvakonasana



ardha chandrasana



parivrtta ardha chandrasana

Bålstärkande



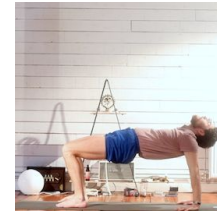
adho mukha svanasana



eka pada adho mukha svanasana
hö/vä



vasisthasana
hö/vä

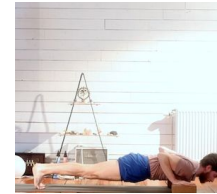


purvottanasana



adho mukha svanasana

Upprepa
2 ggr



chaturanga dandasana

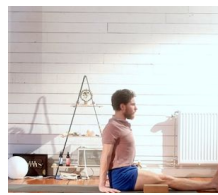


urdhva mukha svanasana

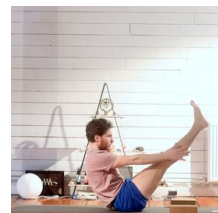
Stanna 5-10
andetag i dandasana
navasana & ardha
navasana



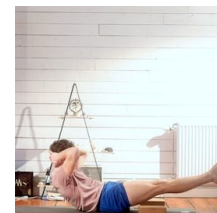
hoppa från adho mukha svanasana till sittande



dandasana



navasana



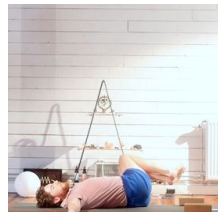
ardha navasana



hoppa bak till adho mukha svanasana



hoppa från adho mukha svanasana till sittande



ardha jathara parivartanasana
5-10 ggr/sida



hoppa bak till adho mukha svanasana

Bakåtböjningar



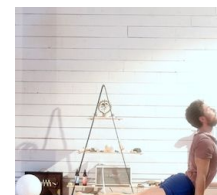
chaturanga dandasana



salabhasana
3 ggr
5 andetag



chaturanga dandasana



urdhva mukha svanasana



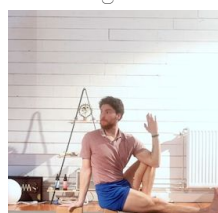
adho mukha svanasana

Sittande

stanna 5-10
andetag



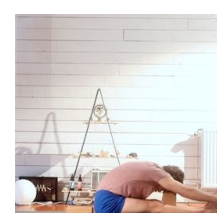
hoppa till sittande



marichyasana I
hö/vä



marichyasana III
hö/vä



paschimottanasana

Inversioner

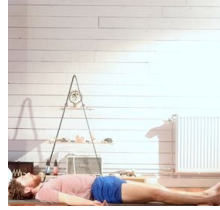


stanna 2-5 min
setu bandha
sarvangasana block
och böjda ben

Avslutande



Supta sukhasana
3-5 min



Savasana 3-10 min