

In sabina er et yogaretreat, som ligger i bjergene halvdagen fra Rom. Her kommer yogagrupper fra hele verden. Man bor i smukt restaurerede bygninger fra 1700-tallet og spiser vegetarisk kost. Du kan læse mere om stedet på www.insabina.com.



Yoga

UDE OG HJEMME



Yogaferier i Sydeuropa bliver mere og mere populære, for her er der mulighed for at vende hjem og være både fysisk og mentalt ladet op. Nåede du ikke yogaferien i år, får du her en duft af Italien og 9 nemme øvelser, du kan lave hjemme på dit eget stuegulv.

> AF KARINA HELSTED > FOTO: GITTE SOFIE HANSEN

I yoga er der fokus på smidigheden, men også på et dybt åndedræt, et dybt fokus og på afspænding. Et yogastræk holder man lidt tid, og det betyder, at muskelspændinger ikke længere kan fastholdes. Resultatet er mere afspændte muskler – og en generel følelse af velvære.

Nogle yogaøvelser kan være svære at udføre i begyndelsen, fordi kroppen kommer ud i yderpositioner, som den ikke er vant til. Derfor kan det i starten spænde meget. Prøv at blive ved med at være afspændt i kroppen. Dybe åndedrag er en god hjælp. Læg altid mærke til, hvor og hvordan du mærker strækket, og gå ikke længere ind i stillingen, end du

kan komme kontrolleret tilbage igen. Hvis det gør ondt, er du gået for langt. Det må heller ikke gøre ondt, efter du har lavet yogaøvelserne, til gengæld må du gerne være øm. Mærk ind i kroppen og vær til stede i de følelser og fornemmelser, der dukker op. Vores muskler kan rumme gamle fortrængte følelser, og de kan dukke frem under yogaøvelserne. Tillad følelserne at være der, på den måde slipper kroppen endnu dybere. Hver gang din opmærksomhed går på ydre ting, så vend fokus tilbage til åndedrættet og effekten af øvelsen. Efterhånden kan dit yogaprogram minde om en meditation, hvor du er dybt til stede i det, du gør.

1 KAMELEN

Sid på underbenene og tag fat om anklerne. Hæv først lårene og derefter sædet. Skyd underlivet frem. Saml skulderbladene og evt. bøj hovedet bagover.

Er stillingen for svær, kan du stå på underbenene og støtte i lænden med håndfladerne. Spænd i sædemusklerne og skub lårene lidt frem og bøj overkroppen og hovedet bagover.

Effekt: Strækker forsiden, specielt lårene, og løsner spændinger i bugen og åndedrætsmusklerne. Gør ryggen smidig og modvirker fremadtrukne skuldre. God mod menstruationssmerter.



Vær hele tiden opmærksom på dit åndedræt. Træk vejret ind gennem næsen, så maven og derefter brystkassen hæver sig. På den måde får du iltet dit system optimalt. Pust ud gennem næsen. Når dit åndedræt får plads, påvirkes hele kroppen og især maveområdet.



2 HÅND TIL FOD-STILLINGEN

Stå med ca. 10 cm mellem benene, knæene let bøjede. Flet hænderne bag på ryggen og bøj forover. Lav nogle bløde elastiske bevægelser, hvor du arbejder armene fremefter. Lad derefter hænderne slippe hinanden og falde ned mod fødderne. Se nu om du kan lade din overkrop hænge tungt, så det strækker på bagsiden af lårene. Stræk nu helt ud i knæene uden at overstrække. Husk at slappe af i nakken. (Hvis du kan nå helt ned uden at bøje i knæene, så læg hænderne ind under foden. Start med at stå 1 minut i stillingen og øg gradvist tidsrummet. Husk at slappe af i nakken).

Effekt: Stimulerer organerne i bughulen og fordøjelsen. Øger smidigheden af rygsøjlen og haserne og kan være god mod lændesmerter.

3 HALVMÅNE-STRÆKKET

Stå med benene i skulderbredde og før armene op over hovedet. Læn dig bagover, bøj let i knæene og før bækkenet ind under dig. Mærk strækket i maven og brystkassen. Når du ikke kan stå sådan længere, føres armene bagud og ned, så langsomt du kan.

Obs: Hvis det gør ondt i lænden, så lad være med at gå så langt bagover, og husk at føre bækkenet godt ind under dig, så du ikke svajer i lænden. Gør det ondt i nakken, kan du flette hænderne bag baghovedet.

Effekt: Smidiggør skuldre og forsiden af kroppen.



4 TREKANTSSTILLINGEN

Stå med 90 grader mellem benene, fødderne peger lige frem. Før armene op i skulderhøjde. Bøj til højre side, så højre arm hviler ved højre knæ, og venstre arm kommer op til lodret. Hold strækket – og skift side.

Obs: Kroppen skal holdes på linje, så du – set fra siden – er i ét plan. Vær opmærksom på ikke at overstrække i knæene.

Effekt: Øger side-bevægeligheden i rygsøjlen. Styrker rygmuskulaturen og gør taljen slank.

5 KOBRAEN

Lig på maven med hagen i gulvet. Læg underarme og håndflader mod gulvet, så håndfladerne er ud for ørerne og albuerne tæt ind til kroppen. Løft nu overkroppen hvirvel for hvirvel til du hviler på underarmene. Senere kan du begynde at strække armene og læne hovedet lidt bagud. I starten kan du være lidt øm i lænden.

Obs: Baller og lænd er afslappede, skuldrene sænket og trukket tilbage.

Effekt: Afhjælper lændeproblemer for dig, der typisk får ondt af aktiviteter, hvor du er foroverbøjet. Et must hvis du har stillesiddende arbejde. Øger smidigheden i brystkassen og rygsøjlen.





PLOVEN

Denne stilling er den sværeste. Vent eventuelt med den, til du er vant til øvelserne. Læg dig på ryggen. Løft knæene og placer dem på panden. Stræk et ben bagud ad gangen, og skyd hælen væk, så du mærker et stræk på bagsiden af benet. Hvis det ikke er noget problem, kan du gå helt ind i stillingen og sætte benene ned bag hovedet. I starten kan du støtte hænderne i lænden, senere flette hænderne og strække armene.

Obs: Vær forsigtig, når du går ind i stillingen. Mærk hele tiden, hvordan det føles i nakkeområdet. Det må gerne strække en anelse i nakken, men ikke gøre ondt – sænk evt. hoften en anelse. Du må ikke dreje hovedet, når du ligger i strækket. I starten kan det gøre lidt ondt i lænden, når du kommer ud af strækket. Det forsvinder efter lidt tid, når din lænd er blevet mere smidig.

Effekt: Kan afhjælpe smerter i nakken, skuldrene og ryggen og gøre dem smidigere. Den er også god mod trætte ømme ben, da den øger det venøse tilbageløb.



UNIVERSAL-STRÆKKET

Lig på ryggen. Sæt højre fodsål på det venstre knæ, venstre hånd på højre knæ. Tryk højre knæ ned mod venstre. Løft nu den højre arm skråt opad, så armhulen åbnes helt. Lad armen langsomt synke ned mod gulvet. Drej hovedet mod højre hånd, så du mærker rygsøjlen vrides. Fordyb dig i stillingen og accepter, at det strammer og strækker i kroppen. Ved hver udånding lad højre arm om muligt synke længere ned mod gulvet. Afspænd hele kroppen og bliv liggende 3-5 minutter, eller så længe du kan være afspændt. Kom roligt tilbage til udgangsstillingen. Byt side.

Effekt: Strækker og løsner lændområdet, ydersiden af hoften og skulderpartiet. Modvirker fremadtrukne skuldre.

Karina Helsted

er fysioterapeut, psykoterapeut og yogaunderviser. Hun underviser i sit eget yoga-system, hvor hun kombinerer elementer fra bioenergetikken og BSDS-systemet. Hun behandler individuelt og arrangerer hvert år yogarejser til Grækenland og Italien. Se mere på: www.tilbageikroppen.dk.

BROEN

Sæt de parallelle fødder bag sædet i hoftebredde og læg håndfladerne i underlaget lige ved hovedet. Skub fra med hænder og fødder og kom op og støt på toppen af hovedet. Derefter kan du strække armene helt. I starten skal du måske have hjælp fra en person for at komme op, men med øvelse kan det læres at komme helt op. Kamelen er en god fortræning til Broen.

Effekt: Gør ryggen smidig, styrker rygmuskulaturen og modvirker rundryg. Strækker kroppens forside og løsner spændinger omkring mellemgulvet.



MEDITATION

Slut dit program med en afspænding og/eller en kort meditation som denne. Sæt dig behageligt til rette. Forstil dig nu, at luften strømmer ind gennem venstre næsebor – tæl 1 – og ud gennem højre – tæl 1. Ind gennem højre – 2 – og ud gennem venstre – 2 – og så fremdeles. Når du når til 5, 10, 15 osv., forestiller du dig, at du trækker luften ind gennem begge næsebor og ud gennem begge. Mister du koncentrationen et øjeblik, starter du forfra ved 1. Se hvor langt du kan nå.

Effekt: Træner din evne til at koncentrere dig og er en forberedelse til at lære at meditere.