

Sri Sri Yoga serie til hjemmetræning (Kan varieres med/erstattes af 5-7 runder solhilsner, se medsendte link). Serien tager ca. 15 minutter - uden opvarmning og efterfølgende hvil - hvis du tager 4-5 dybe vejrtrækninger i hver stilling. Varm lidt op, hvis du har tid.

Start på alle fire:

1. **Kattestrækket:** ånd ind og svaj i ryggen kig op, ånd ud og skyd ryg som en kat og træk hagen ind til brystet. Bagefter så kom ned i Barnets Stilling - panden mod jorden, enden tilbage på hælene, spred evt. knæene lidt, hold stillingen 4-5 almindelige åndedræt.

Kom ned på maven:

2. **Sfinksen/Cobraen:** Placer hænderne ud for ansigtet, og løft overkroppen op. Skuldrene er sænkede, albuerne tæt på kroppen og brystet er skudt frem.
3. **Super(wo)man:** Stræk armene foran kroppen, løft både arme og ben.
4. **Halv græshoppe:** Armene ned langs siden, håndfladerne opad. Løft højre ben strakt og hold hoften nede. Derefter venstre ben.
5. **Hel Græshoppen:** Tommelen ind i knytnæverne. Placer næverne samlet under hoften/i lysken og løft begge ben strakte og samlede.
6. **Buen:** Tag fat om anklerne, løft brystet og knæene op fra gulvet ved at skyde fødderne op mod loftet.

Rul om på ryggen:

7. **V-positionen/Båden:** Sug navlen ind og løft den også lidt op, løft overkrop og ben op på en indånding, så du kommer op at balancere på enden. Øjne og tæer bør være i samme højde. Hold navlelåsen imens du trækker vejret i stillingen.
8. **Knæpresset:** På en indånding bøj og løft højre knæ, flet fingrene om knæet, på udåndingen træk knæet ned til brystet og løft panden op mod knæene. På en indånding slip knæet og på udåndingen stræk benet ned på gulvet igen. Bagefter venstre ben og så begge ben.
9. **Halve Bro:** Fødderne bag balderne, løft hoften op mod loftet og vip skuldrene ind under dig. Hold. Rul ned bagefter ryghvirvel for ryghvirvel.
10. **Universalstrækket:** Armene ud til siden. Bøj højre ben, sæt foden på ydersiden af venstre knæ. Pres knæet ned til venstre med venstre hånd, kig til højre. Gentag til den anden side.

Siddende:

11. **Rygrorotation:** Læg venstre ben på gulvet, højre fod på ydersiden af venstre knæ. Drej hele kroppen til højre, brug venstre albue på højre knæ til at forstærke bevægelsen. Gentag til den anden side (med højre ben på gulvet).
12. **Foroverbøj (stræk over samlede ben):** Stræk benene foran dig. Stræk armene ud til siden op over hovedet, og fald frem over benene, slap af i nakken.
13. **Det Hævede Plan/Det Omvendte Bord:** Samme udgangstilling som forrige stilling, men med armene strakte lige bagkroppen, hænderne i gulvet. Løft hoften op mod loftet.
14. **Siddende Bjerg:** Sid i skrædderstilling. Løft armene ud til siden over hovedet, saml håndfladerne. Læg den ene tommelfinger over den anden, stræk opad. Træk vejret dybt.
15. **Yoga Mudra:** Tommelen ind i venstre knytnæve. Grib fat om venstre håndled bag ryggen med højre hånd. Ånd ind, stræk armene bagud og skyd brystet frem, ånd ud og fald frem, slap helt af i ryg og arme. Træk vejret dybt.
16. **Dødemandsstillingen/hvile:** Lig på ryggen, håndfladerne opad og lad fødderne falde ud til hver side, lad underkæben falde ned mod brystet. Slap af, gerne 5 minutter. Rul om på højre siden og kom langsomt op. Namasté.

Serien kan laves om morgenen før morgenmaden og når du kommer hjem fra arbejde.

God fornøjelse og husk - én yogaøvelse dagligt er bedre end ingen. På gensyn! KH Dorte