



## Før du starter på dine yoga øvelser

Husk at have drukket og spist fornuftigt op til din træning. Det er godt for din krop at være godt hydreret for du bruger meget mere energi til yoga en du regner med.

### Følgende ting kan gavne dig i din træning:

- En yogamåtte
- En yogablok – til begyndere til nogle af strækøvelserne (andre ting kan bruges, hvis det er nødvendigt med en blok)
- Et lille håndklæde – til sved og til hovedet ved Shavasana
- Et bælte (alternativt et håndklæde eller et reb) – til nogle af stræk- og afspændingsøvelserne
- En flaske vand – drik små tåre undervejs
- Behageligt tøj – stramt eller løst, du vælger selv



## 1. Død mands stilling | Corpse pose | Shavasana

**Hvordan:** Læg dig helt fladt på ryggen. Hav håndfladerne vendt mod loftet, eller så det føles behageligt. Læg evt. et lille håndklæde under baghovedet, hvis det giver dig mere komfort.

Du skal være i en tilstand mellem at sove og være vågen.

**Vær her i 5-7 minutter max.**

**Gavner:** Laves ofte før og efter din yoga træning (valgfrit selvfølgelig),

og skal bruges til at få tømt hovedet for dagens stress og tanker. Du kommer ind i dig selv, får holdt fokus på dig selv og din krop.

Dit blod kommer godt rundt i hele kroppen med fornyet energi og du får løsnet op for evt. trykkende områder.

**Opmærksom:** Det er ikke et ultimativt krav, at du har håndfladerne vendt mod loftet, men prøv så vidt det er behageligt, da det åbner din krop og brystkasse mere op. En åben brystkasse er noget man arbejder med gennem stort set alle yoga positioner.

Prøv at undlade at falde i søvn. Det er okay, at falde i søvn, men prøv at holde dig fasen mellem at være helt vågen og sove.



## 2. Barnets stilling | Child's pose | Balasana

**Hvordan:** Sæt dig på din knæ og tag knæene godt ud til siden, uden at presse dem hårdt. Saml dine storetæer og læg overkroppen ned mellem benene. Læg din nu din pande mod gulvet og læg armene fremad uden at overstrække dig, men læg dem behageligt.

Denne yoga øvelse eller stilling er også rigtig god i din opvarming eller hvis du har brug for en kort pause, hvis du har brug for lidt energi eller har fået det lidt skidt.

**Gavner:** Det er primært en øvelse til afslapning og hvor du kan føle lidt på smidigheden i din lysken.

**Opmærksom:** Laver du øvelsen under din opvarmning, så læg mærke til din lysken i begge sidder. Bare tag notits af følelsen. Laver du øvelsen senere i programmet, så kan du evt. mærke efter hvad dagens øvelser har gjort for dig.

---



### 3. Bjergets stilling | Mountain pose | Tadasana

**Hvordan:** Stil dig ret op. Dine fødder skal stå i en hoftebredes afstand – det er kortere afstand end du regner med og undgå “ande-fødder”. Vend håndfladerne let frem. Lav lang ret ryggen og skyd brystet frem og placér dit hoved over dit bækken, så det ikke hænger.

Luk øjnene og tag et par dybe indåndinger helt ned i maven og find en god balance på fødderne.

**Gavner:** Gavner din balance og bevidsthed om hvordan du står og hvordan du belaster kroppen alene ved din holdning.

**Opmærksom:** Vær opmærksom på om du står med ligeligt fordelt vægt på begge fødder, men også på hver enkelt fod. Det kan du gøre ved, at vippe dine tæer op. Så vil du næsten automatisk finde et balancepunkt, så du kan mærke fordelingen lægge sig på hæl og forfod.

Så nu står helt rigtigt og med styrke. En god position for hele din krop. Det er en position, som du vil komme i mellem flere af dine øvelser, så selvom den kan virke simpel, så er den vigtig – også til hverdag, når det kommer til fordelingen af din kropsvægt og din balance.

---



#### 4.-5. Koens og Kattens stilling | Cow and cat pose | Bitilasana & Marjaryasana

**Hvordan:** Stil dig på alle fire. Sørg for at du har din lår helt lodrette og dine arme helt lodrette ned i forhold til dine skuldre. Så skyder du ryg som katten – helt op og kigger ind mod navlen. Svaj så i din ryg og kig godt op. Sådan "ruller" du frem og tilbage 5-6 gange i dit eget tempo.

**Gavner:** Du afspænder dine rygmuskler helt ned i lænden og får varmet din rygsøjle op til din yoga træning.

**Opmærksom:** På billedet burde manden at have kigget ind mod navlen i kattens stilling – der hvor han skyder ryg.

---



## 6. Stående sidestræk | Standing Side Stretch | Ardha Chandrasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Rejs begge arme mod loftet. Svaj nu roligt mellem begge sider, uden at du "taber" din krop og løfter fødderne. Brystet frem. Svaj kun så langt ud at du har fuld kontrol over hele din krop – og det er for mange nybegyndere ikke særligt langt.

**Gavner:** Rigtig god til opvarmning af din ryg, øge smidigheden i din ryg og til at strække siderne på din torso ud.

**Opmærksom:** Sørg for at holde begge fødder solidt plantet i gulvet. Helst så meget vægt som muligt på begge fødder.

---



## 7. Hundens stilling | Downward-facing dog | Adho Mukha Svanasana

**Hvordan:** Sæt dine hænder i gulvet og gå lidt tilbage med dine ben. For at det ikke bare skal være en foroverbøjning, skal du prøve at få hovedet ned mellem armene og ligesom skyde numsen tilbage. Pres dig bagud med dine arme. Det er helt okay, at du ikke har dine hæle nede i gulvet. Det tager tid før de kommer det, men du vil hurtigt kunne mærke fremgang.

Den er hårdere end den ser ud, men gavner flere ting. Blandt andet derfor den er en del af [Sun Salutation](#) (eller solhilsen), som er “the mother of all yoga poses” – efter min mening.

Bliv i stillingen i mindst 1 minut. Sænk derefter dine knæ i gulvet og læg dig i Barnets stilling.

**Gavner:** Det strækker dine skuldre, bagsiden af dine lår, dine lægge og så styrker en dine ben og især dine arme.

**Opmærksom:** Vær opmærksom på, at du ikke kommer til, at stå i en planke eller i en “almindelig” foroverbøjning. Men at du prøver at lave et omvendt “V” ved, at presse numsen bagud.

---



MICHAEL WINOKUR

## 8. Kriger 1 | Warrior 1 | Virabhadrasana 1

**Hvordan:** Som du kan se på billedet så minder Kriger I meget om en lunge. Dog er din bagerste fod liggende på siden. Få dit forreste knæ i en vinkel af 90 grader. Det er hårdt i starten, men i løbet af nogle gange får du stor fremgang.

Stræk nu dine samlede hænder mod loftet og skyd brystet frem.

**Gavner:** Du får et dejligt stræk ned af bagsiden af benet og den er rigtig god til din bagdel. Du får trænet din styrke i knæet og kan sammen med lunges gøre en stor forskel for dig, hvis du døjer med knæsmerter.

**Opmærksom:** Dit fremskudte knæ må ikke komme frem over foden, men skal være lodret over den.

---



## 9. Krieger 2 | Warrior 2 | Virabhadrasana 2

**Hvordan:** Som i Krieger 1 skal du stå med det forreste ben i 90 grader – som i en lunge, men den bagerste fod skal være liggende. Dine hofter og torso skal følge dine ben, som du kan se på billedet. Hav dine arme oppe i vandret og kig ud over den forreste hånd.

**Gavner:** Styrker ben og i sær musklerne omkring knæet og låret. Øvelsen styrker også dine arme. Du vil blive overrasket over hvor hårdt det kan være at løfte dine egne arme op i vandret i længere tid.

**Opmærksom:** Husk at skyde brystet frem. Kig både frem og tilbage og sikre, at dine arme er lige frem og lige tilbage og vandrette. Dit forreste knæ må ikke komme frem over din fod.

---





## 10. Stolt kriger | Proud warrior | Virabhadrasana

**Hvordan:** Proud Warrior laves ofte i forbindelse med Warrior 2. Du kan gå fra Warrior 2 positionen og til Proud Warrior ved, at vippe torsoen bagover mod det bagerste ben og glide armen ned af baglåret. Den anden arm fører du op og tilbage, mens du kigger op efter den.

**Gavner:** Knæ og lår styrkes og du får et fint stræk op af siden af din torso, samt indelåret.

**Opmærksom:** Husk igen at du ikke må have knæet udover foden og at holde lår og knæ i 90 grader.

---



## 11. Kriger 3 | Warrior 3 | Virabhadrasana 3

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Ræk begge arme mod loftet og saml dem med håndfladerne mod hinanden. Læn nu din overkrop frem og på samme tid løfter du det ene ben. Så dine arme, torso og det ene ben kommer i vandret. Fleks godt i den løftede fod.

Det kræver en masse arbejde af din balance og er du nybegynder, så tager det lige nogle gange før den er der. Den bliver faktisk nemmere jo længere mod vandret du kan komme.

**Gavner:** Styrker din balance og ben. Styrker alle de små muskelfibre og dine ankler.

**Opmærksom:** Det er vigtigt, at du holder styrke i dine arme og begge dine ben. Så holder du nemmere balancen.

---



MARTY SCONDUTO

## 12. Høj lunge | High Lunge pose | Utthita Ashwa Sanchalanasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og tag et langt skridt tilbage med den ene fod. Det forreste knæ skal ned i 90 grader – eller så langt som du kan i starten. Det bliver lettere i løbet af nogle få gange. Skyd brystet frem og ræk armene mod loftet.

**Gavner:** Giver rigtig god styrke i knæet og låret. Og giver et godt stræk på baglåret og din "glutes", samt din hoftebøjere.

**Opmærksom:** Dit fremskudte knæ må ikke komme frem over foden.



MARTY SCONDITO

### 13. Lav lunge | Low lunge pose | Anjaneyasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og tag et langt skridt tilbage med den ene fod. Det forreste knæ skal ned under 90 grader – eller så langt som du kan i starten. Det bliver lettere i løbet af nogle få gange. Læg din bagerste fod helt ned, så knæet kommer i gulvet. Skyd brystet frem og ræk armene mod loftet.

**Gavner:** Giver rigtig god styrke i knæet og låret. Og giver et godt stræk på baglåret og din "glutes", samt din hoftebøjere.

**Opmærksom:** Dit fremskudte knæ må ikke komme frem over foden.

---



JEFF NELSON

## 14. Træets stilling | Tree pose | Vrksasana

En af de mest afbillede yoga positurer overhovedet. Den kan være lidt svær for nogen, men det er en super yoga øvelse. Så selvom det ikke er en øvelser for absolutte nybegyndere, så prøv den. Efter få gange vil du mærke stor fremgang. Det sværeste er at holde det ene ben oppe på låret.

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling og ræk dine hænder mod loftet. Som altid skal du skyde brystet frem. Du skal stå med stor styrke i benet og det kræver en del arbejde for din ankel, men på den sunde måde. Stå her i 30-60 sekunder. Gerne mere hvis du kan.

**Gavner:** Din balance udfordres og styrkes rigtig meget her. Det kommer også til at give dine ankler noget godt. Alle de små muskelfibre er virkelig på arbejde.

**Opmærksom:** Pas på ikke at lave for stort pres på dit knæ. Så sæt foden enten oppe på låret eller længere nede på skinnebenet.

---



## 15. Sideplanke | Side Plank | Vasisthasana

Side planken kan du lave på to måder. Den ene måde er til absolutte begyndere og den anden til mere øvede.

**Hvordan:** Start på maven og læg dig op på din albue. Før din ene hånd over til modsatte albue og vip dig op på siden. Sørg for at være helt ret, så du ikke taber din hofte.

**Gavner:** Du får lidt styrke i din bærende arm, men ellers er det primært din core du får trænet her. Super god og effektiv øvelse.

**Opmærksom:** Sørg for at du ikke taber din hofte.

---



## 16. Drejet stående sidestræk | Revolved Side Angle Pose | Parivrtta Parsvakonasana

**Hvordan:** Start enten i Bjergets stilling eller i en lunge. Stå med brystet fremskudt og saml nu dine hænder foran brystet. Drej nu hele din torso over mod den side som dit fremskudte ben er. F.eks. dit fremskudte ben er dit venstre. Så skal du twiste kroppen mod venstre og din højre arm skal på ydersiden af dit venstre ben. Kig godt op efter din "øverste" albue.

**Gavner:** God styrke i lår og knæ. Og virkelig godt stræk i torsoen og styrke i din core.

**Opmærksom:** Dit fremskudte knæ må ikke komme frem foran din fod. Kom ned i vandret, hvis du kan. Husk at vride kroppen modsat af hvad der føles naturligt. Kig godt på billedet.

---



## 17. Siddende twist | Seated spinal twist | Ardha Matsyendrasana

**Hvordan:** Sid på numsen med benene lagt ned. sæt din ene fod op mod numsen og flyt den over på modsatte side af det andet ben. Tag din modsatte arm (er højre ben krydset over, så er det højre arm) og læg knæet ind i albuen. Flyt den anden arm bagud og twist din torso og kig bagud.

**Gavner:** Udstrækker din "glutes". Siden af låret og et godt stræk i balden som gavner dig meget i hverdagen. Et stræk i ryggen får du også og gør din rygsøjle mere smidig.

**Opmærksom:** Husk at flekse den fod på det ben som ligger ned. Twist ryggen godt rundt, men uden at overstrække. Det giver lidt ekstra at kigge bagom.

---





## 18. Kobra | Cobra | Bhujangasana

**Hvordan:** Læg dig på maven og rejse dig op på armene. Stræk også din fødder fladt ud. Pres op med armene, men ikke alt for meget, så du overstrækker.

Denne øvelse er super god, da mange af os sidder foroverbøjet hver dag. Så er det rigtig godt at blive åbnet lidt op igen. Du kan lave den hver dag – og evt. flere gange om dagen, hvis du døjler med spændinger i hoften eller sidder meget ned hver dag.

**Gavner:** Denne yoga øvelse er super god til, at strække dine "hoftebøjere" ud. Det er rigtig godt for din ryg, at få strukket forsiden af hofterne ud.

**Opmærksom:** Sørg for at du ikke overstrækker for meget, så kan det blive lidt ubehageligt og du vil kunne mærke det efterfølgende.

---



## 19. Duens stilling | Pigeon pose | Eka Pada Rajakapotasana

**Hvordan:** I denne øvelse kan du starte i samme position som når du vil tage armbøjninger. Træk så dit ene ben helt op under dig og få knæet så langt frem som muligt. Ret din overkrop op og skyd brystet frem. Det kan være lidt svært i starten at komme ret langt op.

**Gavner:** Strækker dine "glutes" rigtig godt ud. Samt et fint stræk op ad hofterne.

**Opmærksom:** Læg dit ben og din fod fladt ned. Få flyttet din fod mod siden, så du ikke bare klemmer benet sammen, men drejer det ud. Se godt på billedet.

---



CHRIS HORNBECKER

## 20. Stolens stilling | Chair pose | Utkatasana

**Hvordan:** Start i Bjergets stilling. Stræk dine arme frem i enten vandret position eller skrå op. Skrå op er en anelse mere udfordrende. Sæt dig nu tilbage i en usynlig stol og stå her lidt. Kom godt ned. Løft dig nu op på dine tæer. Efter 10-20 sekunder rejser du dig op med armene mod loftet, stadig på tæerne. Sænk dine arme og kom ned på flade fødder i Bjergets stilling igen.

**Gavner:** Denne yoga øvelse gavner i særhed dine ben. Musklerne omkring dine knæ, lår og balder. Du får også trænet din balance og det kan tage et par gange før din balance helt er med dig.

**Opmærksom:** Husk at have lang og ret ryg under hele øvelsen.

---



## 21. Universalstrækket | Spinal twist | Supta Matsyendrasana

**Hvordan:** Læg dig på ryggen og træk din fod op til balden. Med modsatte hånd trækker du benet ned over det modsatte ben og ned mod gulvet. Hump din nederste hofte ind under dig, så knæet kommer mod gulvet. Stræk nu din arm bagud mod "kl 1" og kig ud efter den.

**Gavner:** Dette stræk er fantastisk og det giver et stort stræk i det meste af kroppen og primært over lænden, op ad ryggen, brystet og armen.

**Opmærksom:** Det gavner rigtig meget, at du humper din hofte ind under dig, når du har trukket dit knæ mod gulvet. En vigtig ting du skal bemærke er, at hvis du har skulderproblemer eller er meget stiv over bryst og arm, så kan det godt belaste lidt når du har armen mod "kl 1". Læg den evt. på en yoga blok [\[link\]](#) eller ned langs siden.

---