



ET KORT YOGAPROGRAM

Kursmaterieell fra **SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE**

www.scand-yoga.org/bergen

En lett omgang for gravide...

Kjære elev!

Vi vil med dette (og de øvrige små programmer) oppmuntre deg til å fortsette med den yoga du har lært hos oss på Skandinavisk Yoga og Meditasjonsskole i Bergen. Her er et forslag til et kort program som du kan gjøre på 20-30 minutter. **Fortsatt lykke til.**



1 Kort avspenning. Før du går igang med øvelsene ligger du ned og gjør en kort avspenning. En enkel teknikk du kan bruke er å først ligge og lytte til lydene, deretter oppleve den spontane puste ved magen noen minutter.



2 Venepumpe. Fold hendene under det ene låret. Bøy benet så mye som mulig og la foten peke oppover. Strekk benet og foten uten å berøre gulvet. Gjenta 5-10 ganger med hvert ben.



3 Roing. Sitt med strake armer og ben og før hendene rundt i en stor loddrett sirkelbevegelse idet du beveger deg så langt fram du kan og lener deg tilbake på korsryggen. 5-10 runder hver vei.



4 Kverna. Sitt med bena strake og godt fra hverandre. Hendene er foldet. Lag en vannrett sirkelbevegelse med armene og la overkroppen komme godt framover, ut til sidene og bakover. 5-10 ganger hver vei rundt.

5 Skulderrulling. Fingrene er hele tiden plassert på skuldrene. Hold albueene sammen foran brystet og før dem opp foran ansiktet, deretter ut til sidene, bakover, nedover og sammen igjen foran brystet. 5-10 ganger hver vei rundt.



6 Hoderulling. Varm opp med: a) la hodet henge noen ganger ned til hver side, b) snu hodet og se over skuldrene noen ganger, c) la hodet henge framover og bakover noen ganger. Gjør så hoderulling 4-6 ganger hver vei. Sitt tilsist med lukkede øyne og kjenn ettervirkningen.



7 Hånd til fot. Ligg på siden med strake armer og ben. På innånding løfer du øverste arm og ben 10 cm opp og senker dem ned igjen på utånding. Gjenta det samme men nå opp i 45° vinkel og til sist så høyt opp du kan. Gjør 3 omganger på hver side.



ET KORT YOGAPROGRAM

Kursmaterieell fra **SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE**

En lett omgang for gravide...side 2

www.scand-yoga.org/bergen



8 Luftfrigjørende. Ligg på ryggen. På innånding bøyer du det ene benet og folder hendene rundt kneet. På utånding løfter du hodet opp slik at nesen rører ved kneet. Hold pusten ute og senk hodet og benet ned igjen. Gjenta med det andre benet og deretter med begge bena samtidig. Gjør 3-6 runder.



9 Fiskestilling. Hvil i fiskestillingen 3-5 minutter. Opplev pusten ved magen. Opplev barnet som ligger inni magen. Tillat tankene komme og gå. Ligg evt. noen minutter til den andre siden også.

10 Psykisk Åndedrett. Pust langsomt og dypt inn med hviskelyd i halsen, hold pusten inne noen sekunder, langsom utånding med hviskelyd i halsen, hold pusten ute noen sekunder. Pust på denne måten i 10-15 minutter

11 Dybdeavspenning. Legg deg godt til rette og nyt avspenningen ved å følge instruksjonene på CD'en eller kassettbåndet "Opplev Yoga Nidra" med Swami Janakananda eller CD'en "Instruksjon i tre avspenninger" av Peo.



For ytterligere veiledning og til inspirasjon kan vi anbefale en futon Yogamadrass, boken: "Frihet i fødselen" av Parvati Farestveit/Leela Hansen, CD'en "Yoga for gravide" og/eller "Oplev Yoga Nidra" og en neseskylingskanne. Dette er å få kjøpt på yogaskolen og når du går på kurs får du 20% rabatt..

Har du spørsmål er du velkommen til å ta kontakt med Audhild.

Copyright © 2003

ePost: audhild@scand-yoga.org

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Besøks- og kursadresse: **Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen • Telefon 56 14 33 10**

Postadresse: **Postboks 3, Holten • 5326 Ask • Telefaks 56 14 97 38**