

Yinyoga hemma

Yinyoga passar väldigt bra att göra hemma. Gå in i positionen, bulla upp med filtar och kuddar för att göra det bekvämt. Och slappna av. Sen är det bara att acceptera det som händer. Yinyoga är som en meditation, ett sätt att vara med dig själv och lära känna din kropp och dina tankar. Det finns inget rätt eller fel – det är din upplevelse som räknas.

I yinyogan sträcker och stimulerar du kroppens djupa vävnader, bindväv, ligament, fascia och leder. Det måste göras på yinvis, försiktigt och under lång tid. Så du håller positionerna länge, i cirka 3-5 minuter och slappnar av i musklerna. Det är framför allt området mellan knä och midja och de meridianer som går där som stimuleras i yinyoga. Energin börjar flöda och både kroppsliga och känslomässiga blockeringar släpper. Yinyoga är som en meditation, ett sätt att vara med dig själv och lära känna din kropp och dina tankar. Det finns inget rätt eller fel - det är din upplevelse som räknas.

Gör så många positioner du har tid eller lust med. I slutet finns några förslag på sekvenser.

Så gör du:

Gå in i positionen: Ta den till den gräns där det fortfarande känns bekvämt, det kan vara lite utmanande men du ska kunna stanna kvar i ca 5 minuter.

Tag ett litet djupare andetag och slappna av helt. Kämpa inte att förändra något. Försök inte komma djupare. Slappna av i alla muskler. Blunda och gå in i dig själv. Fokusera på din andning och på stället där du känner spänning. Var helt stilla. Kolla med din andning, om du andas ansträngt har du gått för långt. Om det känns obekvämt efter ett tag- backa tillbaka eller justera lite, kanske kan du få stöd eller bekvämare med en kudde eller filt. Känn genom din kropp efter ett tag och försök slappna av lite mer.

För att komma ur positionen: Tag ett djupt andetag och kom långsamt och medvetet ur positionen. Behåll fokus inåt på dig själv.

Mellan positionerna: Ligg på rygg eller sitt och luta dig bakåt. Slappna av och känn efter hur det känns i kroppen. Notera förnimmelser i kroppen och känslor som kommer upp.

Några tips:

- Hitta en tid som passar dig, då du kan vara i lugn och ro utan att bli störd. Det är bättre att göra några positioner än ingenting alls.
- Kom ihåg att slappna av helt. Sträva inte. Efter ett tag i positionen prova att slappna av lite till.
- Observera kroppen och de känslor som kommer upp, betrakta tankar och känslor som ett vittne, utan att känslomässigt involvera dig i dem.
- Om tankarna vandrar iväg, ta varsamt och vänligt tillbaka din uppmärksamhet till dig själv, din kropp och din andning igen.
- Vila lite mellan varje position, sittande eller liggande. Känn efter hur det känns i kroppen.
- Ligg alltid minst fem minuter i Savasana, avslappning, när du är klar.
- För att ta tid är det bra att ha nån slags tidtagarur. Det brukar finnas ett i mobilen, eller använd appen Insight timer.

Resting pose

Inled med en kort avslappning för att landa och hitta avslappning i kroppen.

Ligg på rygg, böj benen och sätt fötterna i golvet. Låt benen slappna av och stöd knäna mot varandra. Andas ut och slappna av - känn fötterna tunga mot golvet - känn dina knän mot varandra – slappna av i höfterna och låt dom sjunka ner i golvet - slappna av i ryggen - skulderblad - armar – händer. Slappna av i hela kroppen.

Ligg kvar några minuter innan du fortsätter med dina yinyogapositioner



Half Butterfly / Halv fjäril

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde så ditt bäcken får hjälp att tippa framåt. Böj ena benet och sätt fotsulan mot insidan av låret. Andas in och sträck upp ryggen. Andas ut och fäll framåt. Slappna av i ryggen och ditt utsträckta ben. Luta dig framåt på armarna eller vila på en kudde. Lägg gärna en kudde under ditt böjda ben om du inte får ner knäet i golvet. Lägg en rullad filt under knät på ditt raka ben om du är väldigt stel på baksidan av låret. Håll 3-5 minuter och byt sedan sida.



Seal / Sälen

Ligg på mage och kom upp på armbågarna, du kan ha händerna rakt fram eller knäppta. Om du vill komma upp lite mer kan du ha armbågarna på ett bolster eller en kudde. Om du är rörlig i ryggen kan du stödja dig på raka armar. Slappna av i hela ryggen, skinkorna och benen. Håll 3-5 minuter. Andas ut och lägg dig ner på mage.



Frog / Grodan

Stå på alla fyra, kom ut med knäna brett isär och sjunk tillbaka mot hälsarna. Vila med kroppen mot golvet eller på ett bolster eller kudde. Slappna av och håll 3-5 minuter. Andas ut och lägg dig ner på mage.



Swan / Svan - Sleeping Swan / Sovande svan

Stå på alla fyra. Kom fram med ena knät mellan händerna och sjunk ner med höften mot golvet. Ha gärna en vikt filt eller kudde under skinkan. Stå kvar med händerna i och ryggen upprätt i 2 eller 2,5 minuter och kom sedan ner i Sovande svanen genom att lägga kroppen framåt över ditt böjda ben. Luta dig mot armbågarna eller lägg dig ner mot golvet. Håll 2 eller 2,5 minuter till och byt sedan sida.



Shoelace / Skosnöret

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde. Böj ena benet så knät pekar framåt och lägg det andra benet över. Sträva efter att få hälsarna nära dina höfter och knäna tätt ihop, men det går även bra att sätta övre benets fot på utsidan av ditt undre knä. Om det är väldigt obekvämt kan du ha det undre benet rakt. Andas in och sträck upp ryggen. Andas ut och fäll framåt. Luta dig framåt på armarna eller vila på en kudde. Slappna av. Håll 3-5 minuter och byt sedan sida.



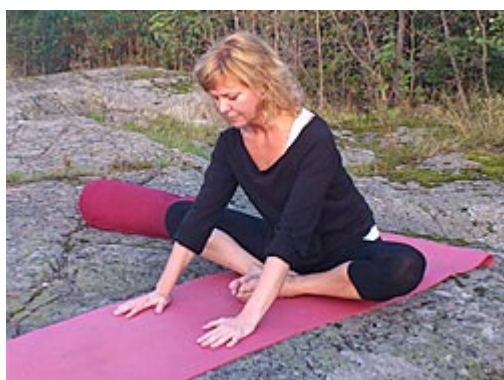
Dragonfly / Trollsländan

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde. Sitt bredbent med raka ben så långt ut som möjligt. Andas in, sträck upp ryggen och fäll sedan framåt. Slappna av i ryggen och benen. Luta dig framåt på armarna eller vila mot ett bolster eller kudde. Du kan ha en rullad filt under knävecken om det är obekvämt med helt raka ben. Håll positionen 3-5 minuter.



Butterfly / Fjärilen

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde. Sätt ihop fotsulorna nära baken eller ha dem lite längre fram. Låt knäna vila mot en kudde om de är för högt upp. Andas in, sträck upp ryggen och fäll sedan framåt. Slappna av och luta dig framåt på armarna eller mot ett bolster eller kudde. Håll kvar i 3-5 minuter.



Square pose / Fyrkanten

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde. Korsa benen och placera en fot på knät eller framför ditt smalben. Dina smalben är parallella med mattkanten framför dig. Andas in, sträck upp ryggen och fäll sedan framåt. Slappna av och luta dig framåt på armarna, mot ett bolster eller lita huvudet i händerna. Håll kvar i 3-5 minuter och byt sedan sida.



Resting angel / Vilande ängel

Vik ena benet bakåt så hälen är vid din höft. Lägg andra benet med knät utåt och foten vid andra benets knä. Lägg dig bakåt antingen på golvet, på ett bolster/kudde eller luta dig bakåt på armarna. Slappna av och håll i 3-5 minuter. Kom försiktigt upp och luta kroppen framåt. Slappna av och håll 3-5 minuter. Du kan även börja med kroppen framåt och sedan luta dig bakåt. Eller om du väljer en av positionerna.



Saddle / Sadeln

Sätt dig mellan dina underben med hälarna vid höfterna. Sitt gärna på en filt om du får ont i fötterna. Luta dig bakåt, antingen på armarna mot ett bolster eller kuddar eller ligg ner på golvet. Det går även bra att luta sig bakåt mot till exempel en soffa. Ha armarna ut åt sidorna. Slappna av och håll 3-5 minuter.



Forward bend / Framåtböjning

Sitt gärna på en vikt filt eller kudde. Ha benen rakt ut framför dig. Andas in, sträck upp ryggen och luta dig framåt. Luta dig mot armarna eller mot ett bolster eller kudde. Slappna av i ryggen och benen. Håll kvar i 3-5 minuter.



Spinal twist / Ryggradsvridning

Ligg på rygg, böj båda benen och drag upp dem mot bröstet. Sträck ut ena benet och fall med andra benet mot golvet över det raka benet. Sträck ut motstående arm rakt ut åt sidan. Ha gärna en kudde under knät och/eller en filt under skulderbladet om det åker upp. Om du vill kan du ha båda benen böjda och falla med båda ut åt sidan. Gör den vridning du gillar bäst. Slappna av helt, låt din kropp sjunka ner mot golvet och håll kvar i 3-5 min. Byt sida.



Savasana

Och nu det bästa av allt! Avslappning i Savasana. Ligg på rygg, låt armarna vara en bit utanför kroppen med handflatorna vända uppåt. Låt fötterna falla isär. Slappna av. Tag ett lite djupare andetag och när du andas ut, låt kroppen smälta ner mot mattan. Var medveten om hur det känns i kroppen, känn förnimmelser och bli medveten om tankar och känslor som kommer upp. Tag din uppmärksamhet till ditt naturliga andetag. Ligg kvar i minst 5 minuter.

För att komma ur, rulla över på höger sida, tag ett par andetag där och kom sedan försiktigt upp i sittande igen.



Förslag på sekvenser

Här är några idéer på sekvenser du kan göra. Varje serie är med 5 minuter i varje position och ca 1 minut för vila/byte mellan positionerna. Liggande ryggradsvridning kan du hålla 3 minuter på varje sida. Ligg i Savasana minst 5 minuter som avslutning.

ca 30 min

- Half butterfly, båda sidor
- Seal
- Frog
- Spinal twist, båda sidor

ca 30 min

- Butterfly
- Svanen - Sovande Svanen, båda sidor
- Saddle
- Spinal twist, båda sidor

ca 45 min

- Butterfly
- Shoelace, båda sidor
- Dragonfly
- Saddle
- Forward bend
- Spinal twist, båda sidor

ca 60 min

- Half butterfly, båda sidor
- Frog
- Seal
- Square pose eller Shoelace, båda sidor
- Dragonfly
- Resting Angel bakåt, båda sidor
- Spinal twist, båda sidor