

Yogapositioner

Gymnastik – variera och utmana

Barnets position

Utgå från diamantpositionen. De aktiva lägger ner pannan i mattan eller golvet. De blundar och fokuserar på andetaget. Det här en bra position att ge som alternativ till den som behöver vila från yogasekvensen eller annat en stund.



Bordet

Utgå från en stående framåtfällning. De aktiva placerar händer på smalbenen, andas in och lyfter överkroppen så att axlarna kommer i höfthöjd. De ska känna längden från nacken hela vägen ner till svanskotan. Därefter andas de ut och sänker tillbaka ner till framåtfällning.



Båten

De aktiva sitter på rumpan med benen böjda och fotsulorna i golvet. De lyfter benen från golvet och balansera på rumpan. Armarna sträcks längs sidorna på benen. Låt dem prova att sträcka benen så att de blir så raka som möjligt och samtidigt hålla balansen.



Bergets position

Uppmana de aktiva att föreställa sig att de är ett berg. De ska stå stadigt med fötterna ordentligt i marken, armarna längs sidorna och rak ryggrad. Toppen av huvudet strävar uppåt mot himlen. Kan de stå stilla som ett berg?



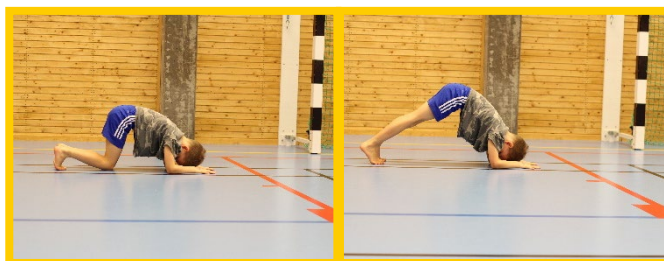
Diamantposition/bergets position sittande

De aktiva sitter på knä med fotryggen mot golvet och rumpan mot hälarna. De ska förlänga huvudet upp mot taket så att ryggen blir rak.



Delfinen

De här positionen liknar nedåtgående hund, men hela underarmarna är kvar i golvet. De aktiva står på alla fyra, placerar knäna rakt under höfterna och lägger underarmarna med handflatorna i golvet och armbågarna rakt under axlarna. De ska pressa underarmarna ner i golvet.



De sätter sedan tårna i mattan och lyfter knäna upp från golvet. De ska förlänga sittbenen upp mot taket, som när de svankar. Uppmana dem att hålla blicken in mellan fötterna och att slappna av i nacken och käkarna. De ska skapa ett långt avstånd mellan axlarna och öronen.

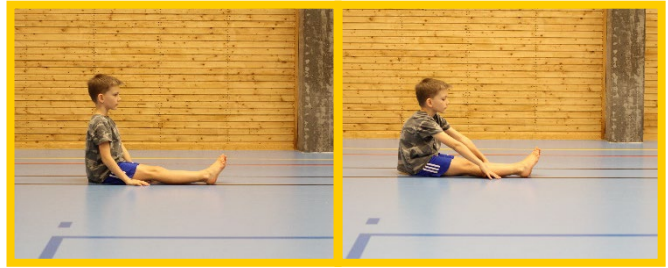
Framåtfällning (stående)

De aktiva står stadigt på båda fötterna. De ska böja benen, suga in naveln och fälla överkroppen mot golvet. Magen ska vara nära låren.



Framåtfällning (sittande)

De aktiva sitter på rumpan med raka ben eller lätt böjda ben. De fäller överkroppen framåt och strävar med magen mot låren. Bröstit ska vara lyft. Om ryggen böjer sig ska de backa dit där de kan sitta med bibehållen rak rygg. Uppmana dem att slappna av i axlarna



Fjärilen

De aktiva sitter i skräddarställning med fotsulorna mot varandra. De placerar sidan av händerna mot tinningen. Pekfingrarna pekar upp mot taket som känselspröt. De ska gunga armbågarna och knäna mjukt. Vilken färg har fjärilen?



Flygplanet

De aktiva står på ett ben och lyfter det andra benet rakt bakåt. De ska sträva efter att få en rak linje från huvudet till tåspetsen. Armarna går rakt ut åt sidan, som ett flygplan. Höften är parallell med golvet.



Kringlan

De aktiva sitter på golvet med benen sträckta rakt ut. De drar upp höger knä mot bröstet och placerar fotsulan på utsidan av vänster lår. De kramar om höger knä med vänster arm.

De ska andas in, sträcka toppen av huvudet mot taket och förlänga ryggen. På utandning ska de rotera överkroppen åt höger och sätta vänster hand i golvet strax bakom kroppen. Om de vill kan de även vika in vänster ben. De upprepar sedan på andra sidan.



Hunden (nedåtgående)

De aktiva utgår från plankpositionen och skjuter sätet upp mot taket så att de förlänger ryggen. Om det stramar på lårets baksida kan de böja benen. De ska stå med händerna axelbrett och fötterna höftbrett samt med hela fotsulan i om det känns bra. Uppmana dem att skapa ett långt utrymme mellan axlarna och öronen.

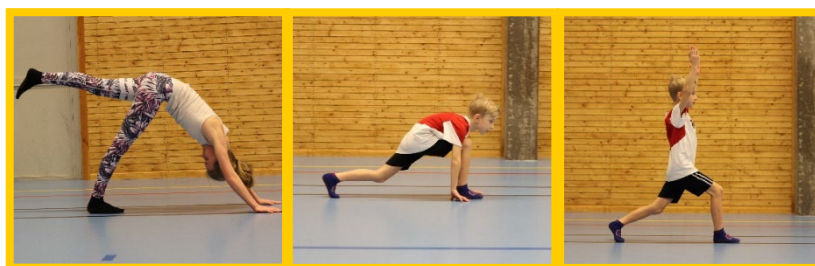
Utveckling:

Trebent hund. Från nedåtgående hund, lyft ena benet upp mot tak. Håll fortfarande axlar parallella och höften parallell mot golv. Foten är flexad. Upprepa på andre benet.



Högt utfall

Övningen följer ofta efter nedåtgående hund. Från nedåtgående hund, lyft höger ben till trebent hund och svinga sedan benet fram för att placera höger fot mellan dina händer.



Lyft sedan överkroppen och sträck armar över huvudet. Se till att höger knä är rakt ovanför hälen. Lyft bakre hälen från mattan/golvet, känn trampdynan mot underlaget och pressa hälen rakt bakåt, som mot en vägg. Dra den vänstra höften framåt och höger höft bakåt för parallella höfter.

Förenkling:

Lågt utfall. Sätt då i bakre benets knä.

Utveckling:

Högt utfall med twist. Sätt i ena handen i golvet och vrid överkroppen. Titta upp mot den andra handen.



Krigare I

De aktiva utgår från bergets position och tar ett stort kliv bakåt med vänster ben. De böjer höger ben så att de skapar en linje från höger knä ner till fotleden. Vänster ben ska vara rakt, foten ska vara vriden ungefär 45 grader och båda hälarna ska vara i linje (om balansen tillåter). Höften och axlarna ska vara vända framåt mot höger knä, armarna ska vara sträckta över huvudet och axlarna sänkta.



Krigare II

De aktiva står brett isär med benen. De vänder vänster fot snett utåt och böjer benet så att de skapar en linje från knät ner till fotleden. Det andra benet är så rakt det går, och tårna pekar framåt. De aktiva ska sträcka ut armarna åt sidorna. Här kan de säga något i stil med "Jag är stark!". De sträcker sedan vänster ben, vänder fötterna och böjer höger ben – denna gång för att upprepa övningen på andra sidan.



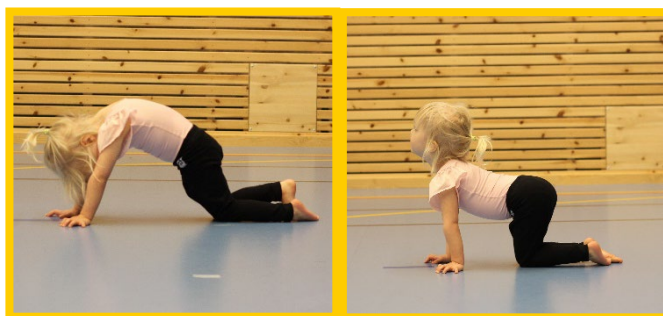
Solkrigare

Utgå från Krigare II. Andas in och sänk bakre armen och placera handen på låret eller längre ner (förbi ditt knä). Lyft samtidigt främre armen över huvud och forma en c-kurva i ryggraden. Ta några andetag här. För att komma ur positionen gör övningen omvänd och landa tillbaka i Krigare II.



Katten och kon

De aktiva står på alla fyra, skjuter upp ryggen mot taket, för blicken mot naveln och säger "Mjau!". De skjuter sedan ner magen mot golvet, svankar ryggen försiktigt, för blicken mot taket och säger "Mu!". Låt dem upprepa övningen ett par gånger.



Stjärnan

De aktiva börjar i bergets position. De lyfter höger ben rakt ut åt sidan och spretar med tårna. Sedan sträcker de armarna upp mot taket och spretar med fingrarna. Därefter fäller de överkroppen åt vänster och hitta in i balans. De ska tänka att de är en starkt lysande stjärna. Uppmana dem att ta tre andetag och sedan upprepa på andra sidan.



Utveckling:

Flytande halvmåne. Lyft benet högre och sänk överkroppen så att du skapar en rak linje från tåspets till huvud, men behåller höften framåt precis som i stjärnan.



Trädet

De aktiva ska stå stadigt på golvet. De ska placera ena fotsulan mot det andra benets vad och hålla händerna i sidan. Det här är första steget. Om de vill gå vidare kan de placera foten högre upp på ståbenet (dock inte på knät) och sträcka upp armarna mot taket alternativt ha händerna i luciaposition framför bröstet. De ska fästa blicken på en punkt och hålla kvar blicken under hela balansövningen. Positionen görs även på den andra sidan.



Vajande fågeln

De aktiva andas in och placerar fingertopparna på axlarna. De andas ut och dra höger armbåge ner mot midjan. Sedan andas de in igen och kommer tillbaka till mitten. De andas ut och drar vänster armbåge mot midjan. Detta upprepas tre gånger.



Vilande position

De aktiva ligger på rygg med armarna utmed sidorna. Handflatorna pekar upp mot taket. De andas naturligt, lugnt och djupt och slappnar av i hela kroppen. Uppmana dem att låta alla spänningar rinna ut ur kroppen så att de blir helt avslappnade.

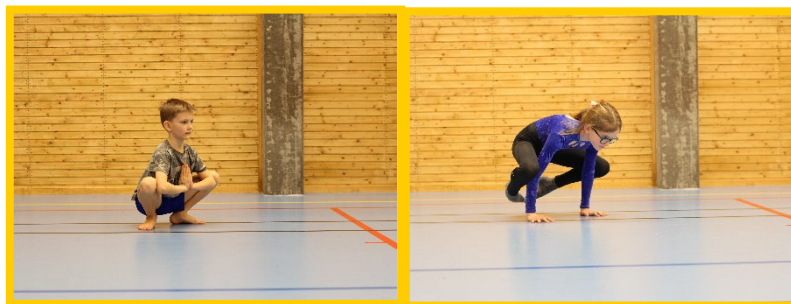


Kråkan

Utgå från bergets position, bredda mellan fötterna så de är såpass mycket bredare utanför höfterna som just du behöver för att sitta ner i en djup squat.

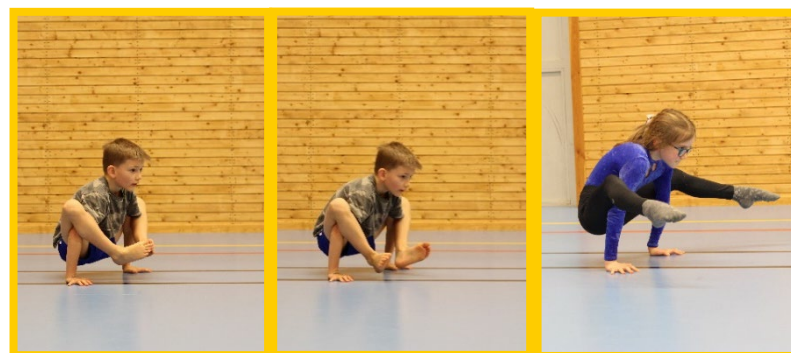
Spreta med fingrarna, placera händerna i golvet strax framför dig och böj på armarna.

Placera insidan av knät mot överarmarna. Börja skifta vikten in i händerna. Blicken snett framåt för att hitta balans och kraft i positionen. Lyft hälar och lägg tyngden på fötternas främre del. Luta dig ännu mer framåt och lägg överkroppens tyngd i överarmarna. Lyft av en fot i taget eller båda samtidigt för att balansera på händerna.



Eldflugan

Börja i en djup squat precis som inför kråkan. Lyft rumpan mot tak, trä in dina armar mellan lår och vader och placera handflator i mattan, så att tummarna är på insidan av hälarna och fingrarna på utsidan.



Börja försiktigt skifta vikten bakåt för att lägga tyngden helt i armarna. Böj armarna så att låren kan vila på överarmarna, med knäna så nära armhålorna som möjligt.

Om det går - lyft försiktigt på fötterna och försök balansera helt på dina händer. Prova att antingen sätta ihop tårna, eller att sträcka benen ut i ett V.

Fyrsidig stavposition

Utgå från plankan och se till att hålla ryggen i neutralt läge; inte för mycket svank och inte för mycket krum. Dra in skulderbladen mot ryggen, så att axlar hålls på plats och inte faller ner mot golv. Spänn låren.



På en utandning börja långsamt sänka kroppen mot golvet genom att böja armarna med armbågar riktade rakt bakåt, nära kroppen. Behåll axlar på plats och ryggen i neutralt läge. Sänk inte längre ned än att axlar kommer i höjd med armbågar.

Förenkling:

Om du har svårt att hålla ryggen i neutralt läge och/eller axlar på plats, gör positionen på knä tills du har tränat upp styrka och teknik.

Halv duva

Stå på alla fyra (alternativt i nedåtgående hund). Andas in, lyft höger knä fram, placera knät bakom höger hand. Sträva efter att ha höger ben i 90 grader. Ha händerna i golvet på vardera sida om det främre benet. Sträck ut vänster ben rakt bakom dig. Håll höfterna parallella. Vid behov placera en filt under höften för att hålla dem jämna.



Andas in och sträck på ryggen, lyft bröstet uppåt. På utandning, håll kvar eller gå vidare ner på armbågar. Sträva efter en rak rygg och avslappnade axlar. Andas långa djupa andetag för att hitta längd och avspänning i kroppen.

Endast om det känns som du har rörligheten - gå vidare ner med pannan i golvet och armarna sträckta framför dig, alternativt vila pannan på underarmarna, eller dina knutna nävar staplade på varandra.

Utveckling:

Enbent kungsduva. Utgå från halv duva med vänster ben fram och överkroppen lyft och med båda händer i golv. Därifrån lyfter du vänster hand snett upp mot tak.

Nästa steg är att böja bakre benet och fatta tag om höger vrist med höger hand. Om det är för vingligt kan vänster hand stanna på låret/i golvet.



Kobran

Börja liggande på mage. Placera händerna i mattan/golvet under axlarna. Krama armbågarna in mot sidan av kroppen och behåll en lång rak nacke. Slappna av i rumpan, känn att kraften kommer från benen i stället. Dra skulderbladen in mot ryggen och ned mot svanskotan.

Andas in, lyft bröstet en aning. Armarna är fortfarande böjda och pressar in mot kroppen. Titta snett nedåt för att skydda nacken.



Utveckling:

Uppåtgående hund. Börja på samma sätt som en kobra. Aktivera låren ännu mer om möjligt och pressa händer ner i golvet och lyft bröstet hela vägen till raka armar. Höften och låren lyfter från golvet/mattan.

Kom ur positionen antingen genom att sänka ner till mage igen, eller genom att lyfta höften upp till en nedåtgående hund.



Hissen

Sitt med rygg mot rygg och haka i varandras armbågar. Försök sedan ställa upp er upp samtidigt genom att båda två pressar lika hårt mot varandras ryggar.

Dubbelbåten

Sitt mittemot varandra med böjda knän och tårna mot varandra. Sträck fram armarna och fatta tag om varandras händer. Armarna ska vara helt sträckta och i 90 graders vinkel. Lyft nu fötterna upp i armhöjd och pressa era fotsulor mot varandra. Hitta balansen genom att båda lutar sig bakåt och håller stöd i varandras händer. Sträck benen samtidigt och luta er bakåt.



Avancera övningen:

Prova att flytta benen åt olika håll om ni vill.

Dubbelhunden

Kompis A ställer sig i nedåtgående hund. Kompis B står på knä bakom A med huvud och händer lite under kompis A.



Därifrån sträcker kompis B ut sina ben till en nedåtgående hund. Kompis A flyttar nu upp en fot i taget till nedre delen av kompis B rygg.

Dubbelflygplan

Börja stå mittemot varandra. Fäll överkroppen framåt mot varandra med rak rygg och placera händerna på varandras axlar. Lyft var sitt ben in i balans.



Ta tre andetag tillsammans, byter sedan ben och tar tre andetag till.