



Den erfarne yogi, Karen Pallisgaard, guider dig i slow yoga. Her får du seks øvelser til at komme ned i gear, styrke kroppen og få yogaen helt ind under huden.

SLOW DOWN OG KOM GODT I GANG MED YOGA

Af Karen Pallisgaard Foto Camilla Stephan og Rosinante & Co.

STÅENDE FOR- OVERBØJNING

SÅDAN GØR DU: Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, plant dem godt ned i måtten, og bøj så meget i benene, at du kan få fingerspidserne i gulvet. Giv slip på din nakke. Sug navlen ind til rygsøjlen, og rund op til stående ryghvirvel for ryghvirvel, og lad hovedet være det sidste, der kommer op.

VARIGHED: Hold stillingen i mindst fem dybe ind- og udåndinger.

TIP: Du kan evt. svaje lidt fra side til side med overkroppen, mens du står i stillingen.



TRÆETS STILLING

SÅDAN GØR DU: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Læg vægten over på højre ben, mærk fodens fire hjørner mod måtten, og kram musklerne til knoglerne, så benet bliver stærkt. Løft og bøj dit venstre ben, så du kan placere fodsålen enten mod anklen, underbenet eller oppe mod inderlåret. Pres foden imod, så du stabiliserer din balance. Saml håndfladerne foran brystet, og pres dem sammen, mens du ranker ryggen og vokser dig opad.

VARIGHED: Hold stillingen i fem fulde åndedrag. Gentag med modsatte side.

TIP: Forestil dig, at du 'slår rødder' ned gennem det stående ben.



Karen Pallisgaard er journalist, yogalærer, foredragsholder og forfatter. Tidligere redaktør i magasinbranchen med speciale i psykologi og sundhed. Hun blogger på Huffington Post og har skrevet *Begynderyogabogen*, *Gravidyogabogen* og den aktuelle *Langsom Livsstil – Kunsten at få ro på*, som udkommer 10. november på Rosinante.

STÅENDE SIDESTRÆK

SÅDAN GØR DU: Stil dig med lidt mere end hoftebredde mellem fødderne. Kram blidt dine muskler ind mod knoglerne og musklerne omkring knæene op, og fordel vægten ligeligt på begge ben. Sug skulderbladene ind mod hinanden, tag en indånding, og stræk armene op langs ørene. Lad venstre hånd gribe fat om højre underarm, og stræk overkroppen mod venstre, mens du lader benene stå godt fast.

VARIGHED: Hold stillingen i fem fulde åndedrag. Gentag til modsatte side.

TIP: Dit hoved skal føles som en direkte forlængelse af rygsøjlen.



BENENE I VEJRET

SÅDAN GØR DU: Læg dig på ryggen, og løft benene i vejret. Du kan også smække dem op på en stol eller op ad en væg. Lad armene hvile ud til siden, ned langs kroppen eller op langs ørene.

VARIGHED: Tag en timeout.

TIP: Stillinger, hvor benene er højere oppe end hjertet, beroliger nervesystemet og åndedrættet og afspænder musklerne. Det er så simpelt. Og så effektivt.



BARNETS STILLING

SÅDAN GØR DU: Sæt dig, så dine underben hviler på underlaget, placer tæerne mod hinanden, og lad knæene komme ud i måttebreddes afstand, så du kan gøre plads til din overkrop mellem lårene. Stræk armene frem foran dig, og læg panden og håndfladerne i gulvet. Træk vejret dybt ind og ud.

VARIGHED: Bliv i stillingen så længe, som det tager, for at din krop falder til ro.

TIP: For et mere aktivt stræk kan du komme op på fingerspidserne i stedet for at lægge håndfladerne på gulvet.

SAVASANA

SÅDAN GØR DU: Læg dig på ryggen, spred armene ud til siderne med håndfladerne opad, lad benene falde udad, og slap helt af i dem. Hoved og nakke ligger i naturlig forlængelse af kroppen. Pres baghovedet blidt i underlaget. For at slappe helt af er det nødvendigt, at du også afstresser dine sansorganer. Så lad tungen blive tung i munden. Lad dine øjne synke om bag i hovedet. Gør panden glat. Giv slip i kæberne. Fokusér din energi ind i hjerteområdet, og træk vejret dybt, men afslappet, inden du giver helt slip på åndedrættet og lader det passe sig selv. Giv endnu mere slip i kroppen, og overgiv dig til gulvet.

VARIGHED: Bliv i stillingen 5-30 minutter.

TIP: Når du skal ud af stillingen, så rul om på din højre side i fosterstilling, og tag nogle dybe vejrtrækninger, inden du sætter dig op.

