

## Sommarschema Yoga med fokus på rörlighet - GIF HK F16, 2018

### Sekvensen görs minst 2 gånger per vecka

- Fot- och hälsena:** Plugga in alla 10 tår mot underlaget och sitt så långt bak mot hälarna som möjligt. Håll 1 min.  
**Motrörelse;** lägg ner fotryggarna, sätt händerna bakom fötterna, dra ihop skulderbladen och låt bak så att knäna om möjligt släpper från golvet. Håll 30 sek.
- Sidostretch:** Sitt i skraddarställning och utan att lyfta sittknölna från golvet, lägg ner höger underarm vid sidan om kroppen och sträck upp vänster arm snett upp höger, armen snuddar örat. Känn sträckningen utmed hela vänster sida. Andas två långa andetag och byt till andra sidan. Fyra gånger på varje sida.
- Höft + säte:** Sitt i skraddarställning med fötterna om möjligt rakt under motsatt knä, dvs en något bredare ställning än vanligt. Utan att lyfta sittknölna från underlaget, fäll överkroppen så långt som möjligt mot golvet. Ta hjälp av andetaget för att komma djupare. Håll 1 min. Skifta fot och gör om, 1 min.
- Sättestretch Duvan + Höft:** Kom in i duvan, höfterna parallella mot golvet. Höften på det utsträckta benet strävar ner mot golvet. Håll en minut. Lyft upp bakre benet och greppa tag om foten. Sjunk ner så djupt du kan i höften. Håll 30 sek. Gör om samma sekvens på andra benet.
- Höftstretch:** Djupt utfall med underarmar om möjligt vilande i golvet framför kroppen. Fäll ut främre knät mot sidan och sjunk ner så långt det går. Ta hjälp av andningen för att komma djupare i positionen. Håll i 8 andetag per ben.
- Baksida lår:** Stå upp och häng med överkroppen, nacke avslappnad. Magen strävar efter att komma nära låren. Böj på benen för att kunna släppa baksidan. 8 andetag.
- Baksida lår:** Ett stort steg bakåt med ett ben, höfter parallella, händerna håller om armbågarna bakom ryggen. Med rak rygg; fäll över det främre benet. Stanna där ländryggen vill böjas. 8 andetag
- Insida lår:** Vrid runt så att du står mot långsidan av mattan, brett isär mellan fötterna. Tryck på utsidan av varje fot. Andas in och fäll framåt med rak rygg. Sätt ner händerna i mattan och känn stretch på insida lår. Håll 5 andetag.
- Baksida lår:** Samma som punkt 7 med andra benet. 8 andetag
- Utsida höft- och bröststretch:** Ligg ner på rygg. Lyft upp höger knä mot bröstet, sätt foten på vänster knä och fäll över på vänster sida. Knät strävar mot golvet. Höger arm sträckt bakåt uppåt höger, huvudet åt höger. Håll vänster hand på höger knä och känn stretch utmed hela höger sida. 8 andetag. Kom upp till mitten och fäll på samma sätt åt höger.
- Andningsträning/Medveten närvaro:** Ligg på rygg. Lägg fokus på andetaget och följ det hela vägen in och hela vägen ut. Räkna 5 medan du andas in, 5 håller andan, 5 när du andas ut, 5 håller andan. Fortsätt i 3 minuter
- Vila/Savasana;** 3 minuter.