

Trekantstillinger



Trekantstilling • Trikonasana

Stå med spredte ben, fødderne paralelt med skuldrene. Stræk armene vandret ud til siderne, så de er i skulderhøjde.

På udånding læn forover, før højre hånd ned til venstre fod, eller så langt ned mod foden som muligt. Stræk venstre arm lige op i vejret, så håndfladen vender i samme retning som næsen og se op mod hånden, hold begge ben strakte.

Træk vejret frit og hold stillingen i 3-5 åndedræt.

På indånding kom op og stå igen med armene vandret ud til siderne.

På udånding læn forover og kom ned til den anden side, benene er strakte og træk vejret frit i stillingen. Hold den i 3-5 åndedræt og oplev kroppen i stillingen mærk der hvor det strækker, giv slip på åndedrættet.

Kom op på indånding og stå med armene ud til siderne.

På udånding læn forover og kom ned til den første side igen.

Lav 2-3 runder hvor du lader åndedrættet være frit i stillingen - som beskrevet - og lav derefter 6-8 runder hvor du holder vejret når du kommer ind i stillingen.

Når du er klar, stå et øjeblik stille med lukkede øjne og oplev kroppen.

Taljevridende stilling • Kati Chakrasana

Stå igen med spredte ben, armene hænger løst ned langs siderne og åndedrættet strømmer frit.

Sving armene fra side til side, så overkroppen og hovedet følger bevægelsen, og du ser over skuldrene.

Sæt langsomt tempoet op, så det bliver en dynamisk vridende bevægelse fra taljen af. Den ene hånd kommer op og rører ved skuldrene foran kroppen, mens den anden arm svinger bag om ryggen op ad lænden. Lad armene være helt afspændte, så de følger overkroppens bevægelse fra side til side.

Sving 15-20 gange til hver side, sæt langsomt tempoet ned igen og stå stille med lukkede øjne til sidst og mærk kroppen.



Trekantstilling - sidelæns variation • Trikonasana

Stå stadigvæk med spredte ben, fødderne paralelt med skuldrene. Sæt begge håndflader på siderne af brystet, tæt op under armhulerne, så fingrene vender nedad og albuerne ud til siderne. Lad åndedrættet strømme frit.

På udånding læn ned til højre side, lad højre hånd glide ned langs siden og skyd hofterne ud til venstre. Læn overkroppen lige ned til siden, uden at du hverken læner forover eller bagover. Giv slip på åndedrættet og hold stillingen i 3-5 åndedræt, oplev kroppen i stillingen, oplev der hvor det strækker.

På indånding kom op og lad højre hånd glide op langs siden igen. Stå med begge hænder på siderne af brystet op mod armhulerne.

På udånding kom ned til den anden side - venstre - igen hold stillingen en 3-5 åndedræt og oplev det at stå i stillingen.

Kom op igen på indånding, begge hænder op under armhulerne.

På udånding læn ned til den første side igen.

Lav 2-3 runder hvor åndedrættet strømmer frit i stillingen - som beskrevet - og lav derefter 6-8 runder, hvor du holder vejret i stillingen.

Stå stille et øjeblik med lukkede øjne, lad armene hænge løst og oplev kroppen.

Trekantstilling - foroverbøjende variation • Trikonasana

Benene er spredte, fødderne i linie med skuldrene. Grib fat om det ene håndled, bagom ryggen med den anden hånd. Giv slip på åndedrættet.

På indånding ret ryggen op og på udånding læn forover, bøj højre knæ og før panden ned til knæet. Venstre ben forbliver strakt og du bøjer højre ben så meget, som du nu har behov for, hvis du kan komme ned til knæet uden at bøje benet, kan du gøre det. Armene er afslappede og hænderne hviler ved lænden. Lad åndedrættet være frit og hold stillingen i 3-5 åndedræt og oplev det at stå i stillingen, oplev hvis det strækker.

Kom op igen på indånding, stå opret, med hænderne bagom ryggen.

På udånding læn forover og kom ned til venstre knæ, højre ben er strakt og venstre ben bøjet, så panden kommer ned til knæet. Giv slip på åndedrættet og hold stillingen i 3-5 åndedræt, igen oplev kroppen i stillingen.

På indånding kom op igen og på udånding ned til den første side.

Lav 2-3 runder som beskrevet og lav derefter 6-8 runder, hvor du holder vejret i stillingen.

Til sidst stå stille et øjeblik med lukkede øjne og oplev kroppen. Kom ned og lig på ryggen.



Skulderstilling • Kandharasana

Liggende på ryggen, bøj benene og sæt fodsålerne i gulvet tæt ved enden, så tæerne peger lige frem. Grib fat om anklerne.

På indånding, løft enden op, skyd hofterne i vejret, og pres enden og brystet så højt op som muligt, skuldrebladene er samlet. Giv slip på åndedrættet og hold stillingen 6-8 åndedræt.

På udånding kom langsomt ned igen og stræk benene ud. Lad åndedrættet strømme frit og lig stille en 6-8 åndedræt.

Kom op i stillingen på indånding og hold den.

Som variation kan du, i stedet for at holde om anklerne, folde hænderne - flette fingrene sammen - og holde armene strakte ud, mens du presser dem ned mod gulvet. Hold stillingen i 6-8 åndedræt, mens åndedrættet strømmer frit, på udånding kom ned og lig igen.

Lav 3 runder, hvor åndedrættet er frit i stillingen og derefter 2 runder, hvor du holder vejret i stillingen.

Krokodillen • Makarasana

Lig på maven, løft hovedet og overkroppen op, placer hagen i håndfladerne og albuerne sammen.

Du kan flytte albuerne lidt frem eller tilbage, afhængigt af hvormeget og hvor det skal strække i ryggen.

Fødderne er let adskilte og øjnene lukkede.

Giv slip i ryggen, i hele kroppen, giv slip på åndedrættet og oplev det spontane åndedræt.

Oplev åndedrættet i maven, hvordan maven udvider sig og trækker sig sammen i forbindelse med åndedrættet.

Lig i 2-3 minutter.

