

## Personlig Balans

Utbildningar med fokus på Ditt välbefinnande

Balansering för  
kropp och själ



Yoga pass som ger

Mer liv i livet

### Information om din Yoga

Här följer praktiska råd samt förklaringar till olika moment som är bra för dig att känna till när du kommer till kursen. Kom ihåg att yoga är en process att sträva mot och att du vinner på att vara snäll mot dig själv!

#### *Vi lyssnar på kroppen!*

I yoga kommer vi som vi är. Vi släpper prestigen och tillåter oss att vara som vi är, släpper taget och bara gör utan att försöka prestera. Vi lyssnar på kroppen och stannar där det känns behagligt för oss. I motsats till att pressa och ta i öppnar sig våra kroppar genom avslappning. Då blir vi smidiga och starka. Vi kan aldrig sträcka oss eller skada oss så länge vi lyssnar på kroppen och bara är med oss själva i närvaron av där vi befinner oss just nu. Vi släpper jämförelser med varandra och med vår egen historia. Där vi stannar i rörelsen verkar den för oss!

#### *Andningen gör yogan!*

Det som gör yoga till just yoga är andningen. Vi når fram till yoga genom vår andning. Vi andas in och ut genom näsan med en lätt, subtil andning där kroppen själv bestämmer intensitet och tempo. Vi låter kroppen andas i sin egen takt utan att vi trycker på. Våga låt det vara lite mellanrum mellan utandning och nästa inandning. När vi andas in tänker vi oss att vi förlänger vår ryggrad uppåt och nedåt. Vi upplever hur ryggraden sträcks ut i två riktningar. På utandning slappnar vi av och landar djupare i närvaron och sjunker ned mot mattan med bibehållen längd i ryggen. Axlarna är hela tiden sänkta.

#### *Kroppslåsen hjälper oss!*

Vi använder oss av tre stycken så kallade kroppslås för att effektivisera och stabilisera de fysiska övningarna. De tre kroppslåsen är haklåset, maglåset och rotlåset.

Haklåset håller vi genom att fixera hakan något nedåt så att nacken blir rak.

Maglåset håller vi genom att dra in naveln lätt uppåt mot ryggraden. Vi tar kontakt med våra inre magmuskler på utandning.

Rotlåset håller vi genom att spänna vår bäckenbottenmuskulatur, och detta fokuserar vi på främst vid vår inandning. Bäckenbotten har funktionen att bära upp hela vår överkropp och den består av flera utmärkande muskler hos både män och kvinnor. Det är av största vikt att vi har en stark och aktiv muskulatur i vår bäckenbotten och i den nedre delen av magen för att förebygga ryggproblem, skapa en god fysisk hållning, ha ett aktivt energiflöde i resten av kroppen, förebygga inkontinensbesvär samt förbättra den sexuella förmågan. Genom att spänna musklerna i bäckenbotten drar vi åt det så kallade Rotlåset. Under alla fysiska övningar i yogan arbetar vi med att känna, spänna och aktivera rotlåset.

Du kan på egen hand undersöka dina olika muskler i bäckenbotten och träna dig i att spänna en i taget och alla samtidigt, utan att spänna stjärten eller låren. Tänk dig att du suger upp hela bäckenbotten som en hiss och samtidigt blåser i ett sugrör så spänner du nedre delen av magen. Tänk dig sedan att du drar fram ett rep mellan benen som sitter fast på din svanskota. Där har du rotlåset. De små bäckenbottenmusklerna hittar du runt anus, i perineum (ett område i mellangården mellan könsorganen och anus, en liten bit upp i kroppen) samt runt klitoris/penisroten. Det finns många olika metoder för att träna upp dessa muskler. Prova att spänna, dra upp och hålla kvar med olika intensitet och intervall t.ex. när du borstar tänder, kör bil eller väntar på bussen. Och som alltid, ha tålamod och fokusera positivt på det som fungerar. Det här tar tid att lära sig.

### *Sinnet stillnar*

Vi tränar oss på att ställa in sinnet på en positiv frekvens under yogapasset. På sikt lär du dig att vara närvarande och att återgå till sinnet och dina positiva tankar under passets gång vilket gör att du bibehåller den positiva frekvensen under hela passet. Det gör att du drar till dig mer positiv energi samt uppnår en helande effekt som renar dig under passets gång. Alla andra tankar som dyker upp under passet tränar du dig i att ignorera genom att bara låta dem komma utan att du bryr dig om dem. Var alltid nöjd med dig själv och din yoga. Kom ihåg att vissa saker kan ta lång tid. Det är de små stegen du ska fokusera på, både när det gäller kroppen och andningen. Så kom ihåg att peppa dig själv!

### *Äta innan?*

Det är bra att dricka vatten både under och efter yogapasset eftersom du då hjälper kroppen att rensa ut slaggprodukter som du renar kroppen från genom yogan. Men det är lättare att yoga på tom mage eftersom hela kroppen då kan fokusera på enbart yogan, men om du känner att du behöver äta innan passet så ät en lite lättare måltid. Vartefter du yogar kommer du också att bli mer medveten om vad din kropp vill ha för slags mat. En yogisk livsstil leder till en sund kosthållning. Vill du hjälpa din kropp lite extra mot en bättre hälsa så undvik socker, kemiska tillsatser och stimulantia, och öka istället mängden omega 3, msm, kostfiber, vitaminer och mineraler. Skulle du önska fler råd angående kosten så hjälper jag dig gärna. Välkommen att boka en privat konsultation för att hitta en balans som håller!

### *Bra att ha med!*

Använd sköna, mjuka kläder som du kan röra dig fritt i. Medtag vattenflaska. Vi är barfota (eller i strumplästen) när vi yogar. Vid avslappningen är det skönt att klä på sig lite extra eller dra en filt över sig. I Själalyfts yogastudio finns mattor, filtar och block men är du på en annan plats och yogar behöver du ta med dig din egen matta. Om du ska yoga utomhus tar du med dig ordentligt med överdrag som står mot blåst och lite regn. Vid soligt högsommarväder kan du behöva en keps eller solglasögon samt heltäckande kläder så att du inte bränner dig i solen.

### *Använd hjälpmedel!*

Använd dig alltid av de hjälpmedel din kropp behöver! Hjälpmedlen är till för dig för att du ska hitta en bekväm position där du kan slappna av. Som hjälpmedel finns block att sitta/stödja på för att komma upp lite högre när vi sitter (och därmed lättare kunna sitta på golvet med en rak rygg), komma djupare ned i olika övningar, få avlastning eller bättre balans. Som alternativ till block kan du rulla en matta/filt eller ha med dig en liten pall/kudde. Med hjälp av remmar eller en strumpa kan vi nå runt oss själva i olika positioner där det annars är svårt att nå. Ögonkuddar är sköna att vila ögonen bakom under meditationen. I Själalyfts yogastudio och på yogan i Regna finns block, remmar och ögonkuddar att låna.

### *Sjuk eller skadad?*

Undvik fysisk yoga när du är sjuk och har en infektion i kroppen med t.ex. feber. Undvik yoga när det är tungt att andas. Undvik vissa övningar ifall du t.ex. har extremt högt eller lågt blodtryck, allvarliga rygg/nackproblem, hjärtsvikt, brock eller om du är gravid. Om du har specifika skador eller krämpor vill jag gärna anpassa ditt program specifikt för dig, men tala alltid först med din läkare om vilka övningar du kan göra om du har några fysiska problem. Själalyft fransäger sig allt ansvar som rör medicinsk art gällande din fysiska hälsa. Du bär själv det yttersta ansvaret till att du utför övningarna på rätt sätt och på den nivå din kropp befinner sig. Om du skadar dig när du utövar yoga gäller din privata olycksfallsförsäkring.

### *Yoga på egen hand*

Yoga gärna hemma på egen hand mellan kurserna. Gör det enkelt för dig och välj ut några positioner som du kommer ihåg. Träna på andning, kroppslås, närvaro och sinnesro. Var nöjd. Lite yoga varje dag på 5 minuter har stor betydelse för dig. Släpp prestigen, det viktiga är att du gör något. Du är också välkommen att boka en privat konsultation för att specialanpassa ditt hemmaprogram.

*Lycka till med din yoga!*

*Anna Sandrine*