

Yvonne Hansen

Vol. 1



*Uddrag*



# Yin Yoga

Stræk dig til velvære



## Hvorfor nu Yin Yoga?

**Fordi Yin Yoga er en anden måde at træne kroppen på.** Den er et intelligent supplement til muskel- og styrketræning, fordi Yin Yoga er træning af bindevævet. Der er tale om siddende og liggende yogastillinger, hvor du strækker og presser bindevævet. Du er muskulært passiv i det område, du arbejder med, og du holder strækket i 3-5 minutter – endda helt op til 10 minutter – så ledbånd, sener og det øvrige bindevæv, der udgør kroppens lim, stimuleres til at blive stærkere, væskefyldt og mere fleksibelt.

Når du udsætter kroppen for stress (som al form for træning er, og som ikke har noget at gøre med den negative stress der foregår mellem ørerne), så gør kroppen alt for at imødekomme situationen. Hvis du i flere minutter belaster knoglerne ved blot at hvile overkroppen på dine hænder, vil kroppen sende kalk til dine håndled. Kroppens intelligens tænker "hvis jeg ikke gør noget nu, så braser det hele sammen" og skynder sig at bygge ud. Det er det samme, der sker, når du går på bare fødder om sommeren: Du får hård hud under fødderne, fordi kroppen bygger ud og tager sine forholdsregler.

**Yin Yoga har især fokus på området omkring hofter, bækken og lænd.** Disse er omdrejningspunktet for hele den oprejste krop og er det sted på kroppen, hvor vi er mest bundet op af sejt bindevæv i form af ledbånd og sener. Området skal være super stærkt og godt bundet op, da rygsøj-

len er plantet ned i bækkenet og hele kroppens vægt holdes fast her. Men en vis form for fleksibilitet er nødvendig for at området ikke stivner og dermed blokerer for blod og lymfe eller giver smerter fra indeklemte nervebaner.

**Yin Yoga forsinker den aldersrelaterede udtørring af kroppen.** Livet er i konstant bevægelse, og et faktum for os alle er, at vi bliver ældre og mere tørre, som bladene på træerne og æblerne på jorden om efteråret. Vi bliver mere yin-agtige. Bindevævet krymper naturligt en smule hver dag, og derfor føler vi os mere stive med alderen. I strækkene trækker vi knoglerne en anelse fra hinanden, så livsenergi og kropsvæsker kan flyde frit. Vi stresser kroppen positivt til at blive stærkere og til at kunne optage mere væske til at smøre leddene. Når du skiftevis strækker og presser, vil vævet, ligesom en svamp, have en større sugsevne.

**Vær tålmodig med dig selv.** Det tager tid at finde samklang mellem dine forventninger, og hvad din krop formår, og hvor hurtigt udviklingen mærkes. Alle sammenligner sig med hinanden – også yogalærere. Men yoga skal ikke se ud på en bestemt måde, den skal mærkes i hver sin krop. Alle mennesker er forskellige – vi er varianter af samme produkt. Vores yogastillinger, vores formåen og den hastighed, hvormed vi opnår vores formåen, er helt unik fra person til person. Der kan være stillinger, du aldrig kommer til at mestre, og det er helt ok. Jeg øver mig stadig på yogastillingen



*Rygøjlen rejser sig fra  
sin rod i bækkenet*



Efterår er Yin

Halv Lotus, og måske vil mine hofter aldrig ind i en Hel Lotus. Det kan være mine knoglers beskaffenhed, der gør det. Jeg bliver dog ved med at øve mig og måske om nogle år, ja år for det tager år at åbne kroppen, så lykkes det. Er der så ingen grund til at praktisere Yin Yoga, hvis man er meget smidig? Jo det er der, for det er nemlig også vigtigt, at vi regelmæssigt kommer ud i yderstillingerne og får aktiveret cirkulationen af blod, lymfe og energi i kroppen.

**Knoglerne er kroppens kraftigste struktur og kan være meget forskelligt udformet fra naturens hånd.** Blandt andet derfor vil to personer i samme yogastilling ikke føle stillingen på samme måde. Knogler er aktivt levende væv, hvilket betyder, at knoglevævet udskiftes gennem hele livet. Det er muligt at ændre på knoglevævet, ligesom man kan rette tænderne ved at sætte en bøjle på dem. En astronaut mister ca. 20 % knogletæthed på blot to uger i vægtløs tilstand, så alene det, at vi lægger vægt på knoglerne, styrker dem. Gåture, små hop og vedholdende stræk som i Yin Yoga holder knoglerne stærke.

For meget muskel- og styrketræning kan hæmme bevægeligheden i leddene. En vedholdende og balanceret praksis er derfor at foretrække. Start-og-stop træning er ikke sundt for kroppen, så find en træningsform, du ved, du kan og vil



Lårknoglers mangfoldighed. Se flere billeder på: [www.paulgrilley.com/bone-photo-gallery](http://www.paulgrilley.com/bone-photo-gallery)

blive ved med. Tænk på bodybuildere og hvordan deres krop får det, når de stopper med at muskeltræne. Hvor stor fleksibilitet har de i leddene? Find balancen mellem styrke-, puls- og smidighedstræning, og lad træningsformerne supplere hinanden. Du kan for eksempel med fordel anvende Yin Yoga i forbindelse med løbetræning.

**Yin Yoga-stillingerne kan være meget udfordrende og provokerende for såvel krop som sind**, fordi de løsner og opløser gamle arvæv, blokeringer og traumer. Kroppen husker voldsomme fysiske eller psykiske oplevelser, som for eksempel at du faldt ned fra et træ, eller at du blev stærkt mentalt påvirket af noget – for eksempel en skilsmisse eller et dødsfald. Jeg har engang trådt ned i et hul med den ene fod, mens jeg løb. Jeg fik en skade i ryggen, der tog tre måneder at komme over. Det betyder den dag i dag, at min krop gør min ryg ufleksibel i det område i bestemte situationer, hvor kroppen fornemmer en trussel. Jeg er ikke stiv men kan blive det med tiden, hvis jeg ikke er opmærksom på at bevæge netop dette område. Følelser og gamle traumer lagres ikke kun i hjernen, men også som blokeringer i kroppens energistrøm. Så man kan spørge sig selv, hvor hukommelsen egentlig sidder? Ikke kun i hjernen i hvert fald, måske i hver enkelt celle. Det studeres fortsat ivrigt.

Bliv derfor ikke overrasket, hvis der dukker følelser op, som du slet ikke kan relatere til dit liv eller humør lige nu. Du kan blive provokeret, utålmodig og trist. Men prøv at iagttage, hvordan følelsen påvirker din krop, i stedet for at analysere. Når en følelse dukker op, så observér den, men undlad at gå ind i den. Acceptér følelsen og mærk, hvordan den opløses. Dit sind med alle sine tanker vil prøve at flygte og tænke på noget andet end det, der sker lige nu. Men lyt ikke til sindet, der snakker og snakker og snakker: "Kan det nu være rigtigt, at man skal sidde her i 3 minutter? Det er der da ingen der kan!". Der bliver snakket løs.

Du lærer med tiden at acceptere, at det er et fælles, menneskeligt vilkår. Vi har alle det lille snakkehoved, kaldet sindet, der kommenterer ALT! Så du træner faktisk også dit sind til at blive mere tålmodigt, fleksibelt og accepterende. Din adfærd på gulvet vil smitte af på din øvrige adfærd og omvendt. Du lærer at observere og undlade at involvere dig i de dramaer, som sindet skaber. Det giver dig en mental råstyrke og ro, du tager med dig ud i dagen og livet, når du rejser dig fra gulvet.

**Yin Yoga har ikke bare åbnet døren til min krop, men også givet mig et langt mere nuanceret billede af mig selv.** Jeg er ikke en maskine, jeg er et energivæsen, der selv har indflydelse på, hvordan jeg har det. Jeg har fået en ny rummelighed: En accept, en forståelse af mig selv og andre. En ro dybt inde i mig. Et sted jeg altid kan vende tilbage til, og hvor jeg kan finde svar på mine spørgsmål og udfordringer.

Som brikker i et puslespil, hvor de én efter én stille og roligt finder deres plads. Det lyder måske lidt voldsomt, men jeg vil sige, at Yin Yoga ikke kun har åbnet døren for mig, den har også givet mig en helt ny retning i mit liv. Jeg vil dog lige skynde mig at tilføje, at det ikke er sådan, at jeg går rundt i en tilstand af oplyst saglighed. Jeg har ikke tændt for en kontakt, og så var der lys. Men døren er på klem, og jeg kan gå ind, hvis jeg vil og tør. Alle aspekter af livet er bare nemmere at klare inde fra det her rum i mig selv.

**Der findes mange slags døre.** Døre, der er tunge og med knirkende hængler, og som er svære at åbne. Andre døre glider let op og i igen, og andre igen smækker hårdt i – slam! Du ved selv, hvilken dør du har. Yin Yogaen er en invitation til dig om at komme ind i roen, ind i dit inderste væsen. Når du er stille og lyttende i de rolige og dybe stræk, fortæller kroppen dig sin historie. Du giver kroppen taletid og kan spørge: "Hvordan har jeg det lige nu?". Du flytter din opmærksomhed gennem kroppen fra kælder til kvist og tjekker tilstanden. En tilstandsrapport for dit sinds bolig – kroppen. Bag døren er der skjulte skatte at hente.

Gennem en regelmæssig Yin Yoga-praksis vil din livsenergi forstærkes og harmoniseres og resultere i et bedre helbred og større vitalitet, opmærksomhed og frihed i kroppen.

Læs mere om bindevævet, og find ud af, om du er Yin eller Yang i de næste kapitler, eller spring frem til, hvordan du kommer i gang i DEL III.

## Det er det, du gør hver dag, der former dig

## **YIN YOGA:**

- er en unik træningsform, fordi den belaster kroppen på en sikker måde
- er en slags mediterende yoga, hvor du opøver din opmærksomhed indad
- er et balanceskabende supplement til styrke- og konditionstræning
- er en øget cirkulation af livsenergi, der giver næring til alle væv og organer
- afspænder og styrker din hofte og rygsøjle
- fremmer en flot holdning med plads til at trække vejret
- øger din rummelighed, vedholdenhed og tålmodighed
- beroliger dit nervesystem og opbygger dit immunforsvar
- hjælper til at opløse fysiske og psykiske blokeringer
- er en accept af tingene, som de er her og nu
- kan praktiseres hvor som helst og når som helst
- forbedrer dit golfsving, din støvsugning og din hverdag.

**Kort sagt: YIN YOGA er vejen til velvære!**



# Yin Yoga-principperne

Følgende fem principper anvendes i alle stillinger:

1. Acceptabelt stræk
2. Muskulært passiv
3. Find roen
4. Holdes over tid
5. Slip langsomt

## 1/ Acceptabelt stræk

Find dig til rette i stillingen. Selv om Yin Yoga er en stille praksis, er den organisk, og stillingerne er ikke hugget i sten, så gå frem, til du mærker et stræk. Det handler om det, *du* mærker, ikke om hvor langt du kommer ind i stillingen. Så tag dig endelig din tid, og brug de hjælpemidler, der skal til, indtil du har fundet balancen i stillingen. Du skal lidt uden for din komfortzone, men det skal være med en uanstrengt anstrengelse, at du bliver i stillingen. Det skal føles acceptabelt, tåleligt og udholdeligt men til tider måske også intenst.

Så find din grænse mellem brugbar smerte og skadelig smerte. Den brugbare smerte er den, du mærker, når du bliver masseret. Den skadelige smerte er den, du føler, hvis du slår dit skinnedebene. Vedvarende hamrende, dunkende, bidende og skarp smerte skal du trække dig væk fra. Hvis du får en sovende, snurrende fornemmelse, kan det være fordi, du klemmer en nerve, og så skal du med det samme trække dig lidt tilbage – eller helt ud af stillingen, hvis det ikke holder op. Generelt kan man sige, at hvis du slet ikke kan slappe af, så er du gået for langt, og så skal du bakke lidt.

## 2/ Muskulært passiv

Tjek, at det område du har fokus på, det område du arbejder med, slapper af og er muskulært passivt. Ellers ret på stillingen igen, så du helt kan overlade dig til tyngdekraften. Du skal ud i yderstillingen for at stresser kroppen til at bygge ud og blive stærkere og mere fleksibel, men du skal ikke gå så langt, at kroppen bliver bange og udsender virkelig smerte. Hvis du spænder, kommer du ikke ind i bindevævet, fordi du har foden på speederen og bremsen samtidig – se kapitlet *”Yin illustreret”* (side 34).

## 3/ Find roen

Lyt til åndedrættet, og find ud af, hvor presset du er. Er det for overfladisk og hurtigt, skal du bakke lidt ud af stillingen. Dit åndedræt virker dog begge veje, så du kan også berolige kroppen ved bevidst at trække vejret dybt og roligt. Du kan evt. tælle, mens du ånder. Tæl til 4 på ind, hold pause på 2 tællinger, tæl til 4 på ud, hold pause på 2 tællinger – eller hvordan det passer til din vejtrækning. Brug også åndedrættet ved bevidst i tankerne at føre det derhen, hvor det larmer mest, dér hvor du mærker strækket og er mest udfordret. Se for dig, hvordan luften går ind gennem næsen, ned gennem kroppen og ud i fx ballen på en indånding. Skab plads og rum. På udåndingen slipper du endnu mere i ballen. Sørg for hele tiden at være helt afslappet i det område, du vil strække, ellers virker det ikke. Brug åndedrættet som anker for din opmærksomhed, så du bliver *”hjemme hos dig selv”*.



#### 4/ Holdes over tid

Hold stillingen 3-5 minutter. Du kan begynde med 3 minutter eller mindre, hvis du foretrækker det. Visse stillinger vil være mere udfordrende end andre, så tænk i forskellige stillinger og forskellige udfordringer på forskellige dage. Brug et æggeur eller en timer på din mobil. Nogle få stillinger kan jeg godt holde i 10 minutter, andre kun i 2 minutter. Der skal lidt tid til for at det plastiske bindevæv giver sig, men for lang tid gavner ikke. Man mener, at grænsen går ved 7-10 minutter, hvorefter den gavnlige effekt forsvinder.

## Når du sukker, er du på rette vej

#### 5/ Slip langsomt

Yogaskader opstår oftest i forbindelse med, at man skal ind eller ud af en stilling. Overgangen før og efter en stilling er derfor lige så vigtig som selve stillingen. Da du har været stille flere minutter, og dine led har været i en yderlig og sårbar position, kan det være risikabelt at være for hurtig og voldsom, når du skal videre. Du har arbejdet dybt i bindevævet omkring dine led, i væv der normalt har til opgave at beskytte leddene, så respektér kroppens tempo, og brug dine arme og mavemuskler til langsomt at komme ud af stillingen. Nyd et øjeblik "efterveerne". Mærk den sitrende og snurrende fornemmelse af liv i de områder, der har været presset og strakt. Find så den modstilling, din krop evt. kalder på. Det kan fx være at ligge på ryggen i Hvilestillingen i nogle minutter.

## Ballestræk

Ballestræk er en god gammel klassiker, der kan udføres liggende, op ad væggen eller siddende. Musklerne i ballerne er med til at stabilisere dit bækken under gang og løb. Uden de tre ballemuskler og deres små, kraftige og stærke hjælpemuskler ville du vælte, hver gang du tog et skridt. Det er også her, vi psykisk holder sammen på os selv, så du kender måske følelsen af at spænde i ballerne, selv når du slapper af. I stillingen presser du samtidig lyskeområdet, som bliver gennemstrømmet og næret, når du igen slipper strækket.

### Kom ind i stillingen:

- Lig på ryggen med højre ben bøjet, læg venstre ankel på højre lår.
- Tag fat med begge hænder bag på højre lår (Foto A).
- Slap af i skuldrene, og lad sædet synke ned mod underlaget.
- Regulér på stillingen, så du ikke hælder til den ene side.
- Hold strækket 3-5 minutter til hver side.

### Kom ud af stillingen:

- Slip langsomt og roligt hænderne og stræk benene, et ad gangen, ud i underlaget. Vent her lidt og mærk effekten af strækket. Mærk forskel på siderne. Tag så den anden side.

### Variationer:

- For et større stræk kan du prøve at tage fat om skinnebenet i stedet for låret (Foto B).
- Sid på underlaget (Foto C). Regulér strækket ved at flytte det ben, der har foden i gulvet, væk fra eller ind mod kroppen. Pres hænderne i underlaget, så ryggen rejser sig, og du ikke hænger i skuldrene.
- Kan også udføres op ad væggen (se side 149).
- Læg en pude under sædet, hvis du føler, at sædet svæver over underlaget. Musklerne giver først slip, når de er trykke og mærker støtte.

### Alternativer:

- Sovende svane (side 124)
- Knudeben (side 108)

### Modstillinger:

- Hvilestillingen (side 106)
- Vinduesviskere (side 146)

A



**Alternativer**



Sovende svane (side 124)



Knudeben (side 108)

B



**Modstillinger**



Hvilestillingen (side 106)



Vinduesviskere (side 146)

C



## Bedestilling

En dejlig introvert stilling, hvor nervesystemet får lov at slappe helt af. Du gemmer dig lidt for verdenen omkring dig, alt imens du blidt strækker rygsøjlen fra rod til top. Du strækker og åbner også ankelleddet. Den er rigtigt god som modstilling, og hvis du er meget komfortabel i stillingen, kan du anvende den som en hvilestilling. Jeg begynder næsten altid min praksis med Hundehvalpen (side 104) efterfulgt af Bedestilling, og så er jeg klar til at fortsætte med det øvrige program. Men hver vores krop og hver vores præference.

### Kom ind i stillingen:

- Sid på dine underben som i Tordenkile (side 132).
- Før armene frem, og læg panden i underlaget (Foto A).
- Giv slip, og lad sædet synke tilbage mod dine hæle.
- Træk vejret så dybt, at du mærker et stræk på bagsiden af skulderbladene og helt ned i mellemkødet.
- Bliv her 3-5 minutter eller længere.

### Kom ud af stillingen:

- Skub dig langsomt op ved at støtte med hænderne i underlaget.

### Variationer:

- Læg noget under ankler og/eller i knæhaser, hvis området "larmer" for meget (Foto B).
- Læg armene langs siden for maksimal afslapning i skuldre (Foto C).
- Hvis brystkassen er i vejen, så træk knæene lidt ud til hver sin side, så der er plads til at synke ned.
- For en blidere version kan du rulle et tæppe sammen og lade det ligge under dig på langs, så dit hoved og din krop støtter på det.

### Alternativer:

- Kramme Knæ (side 144)

### Modstillinger:

- Katten – runde og svaje (side 143)

A



**Alternativer**



Kramme knæ (side 144)

B



**Modstillinger**



Katten – runde og svaje (side 143)

C



## Dragen

Dragen er et dybt stræk af hoftebøjeren Psoas. Hoftebøjeren er den muskel, der forbinder din underkrop med din overkrop, og som løfter dit ben op og frem, når du går. Du kender den fra madlavning i form af mørbraden, hvor der er rigtigt meget bindevæv, der skal skæres fra! Psoas udspringer på de fem lændehvirvler, løber ned gennem bækkenet og hæfter på indersiden af lårknoglen øverst oppe.

Dragen er den stilling, de fleste elsker at hade. Du er heldig, hvis din Psoas ikke er kort og stram. Det bliver den nemt, da du sidder meget ned og ikke naturligt får den strakt. Hvis du ikke føler velbehag ved at ligge på ryggen med strakte ben, men naturligt sætter fødderne i underlaget for at slappe af i lænden, er det din Psoas, der er kort og stram.

### Kom ind i stillingen:

- Stå på alle fire. Før højre fod frem, så underbenet er lodret.
- Sæt fingerspidserne i underlaget.
- Tillad venstre side at synke ned mod underlaget. Bagerste ben slapper af (Foto A).
- Mærk efter, hvordan du vil stå (se variationerne nedenfor). Har du brug for hjælpemidler?
- Bliv her fra 2-5 minutter. Eller kortere de første gange.

### Kom ud af stillingen:

- Med hænderne skubber du dig langsomt og forsigtigt tilbage til Bedestilling (side 92). Hvil her, mens effekten klinger af. Mærk forskel på siderne, inden du tager den anden side. Ja, der er desværre to sider!

### Variationer:

- Forlæng dine arme med et par blokke (Foto B).
- Lad overkroppen hvile på højre lår, underarmen hviler på to blokke. Slip nakken (Foto C).
- Vælg om du vil slippe nakken eller lade den være i naturlig forlængelse af rygsøjlen.
- Læg en pude under bagerste bens knæ, hvis knæet gør vrøvl.
- For en blidere version kan du vælge at lade overkroppen være oprejst og hvile underarmene/hænderne på forreste lår.
- Du kan have begge arme til samme side, endda med underarmene i underlaget for et meget dybt stræk.

### Alternativer:

- Sovende svane (side 124)

### Modstillinger:

- Bedestilling (side 92)
- Katten – benpres (side 142)
- Hvilken som helt stilling, du har brug for netop nu. Hvilestillingen (side 106) er evigt gyldig.

A



**Alternativer**



Sovende svane (side 124)

B



**Modstillinger**



Bedstilling (side 92)

C



Katten – benpres (side 142)



Hvilestillingen (side 106)



## Hvilestillingen

Denne stilling kaldes også Dødstillestillingen og er den sværeste stilling overhovedet. At være helt stille og lytte til kroppens tilstand kan være udfordrende og kedeligt for sindet.

### Du kan anvende stillingen inden din praksis og som afslutning på din praksis for at tjekke ind og ud af kroppen.

Mærk hvordan du egentligt har det, og om noget har ændret sig gennem din praksis. Begynd ved fødderne og mærk hælene i underlaget. Bevæg dig på den måde langsomt videre gennem kroppen, din bolig, rum for rum. Er der rart, tungt, let, anspændt, koldt, varmt? Er der forskel på din højre og venstre side? Hviler hele kroppen i underlaget? Se din krop nedefra, som om den lå på en glasplade. Hvor meget støtte tillader du kroppen at have? Undlad at dømmе, om det er godt eller skidt, men vær blot nærværende, observerende og accepterende. Hvilestillingen anvendes ofte som en modstilling mellem strækkene.

Giv helt slip på alt det, der tynger dig, og overgiv dig til tyngdekraften og underlaget. Bare nogle minutter, men i slutningen af din praksis dog gerne lidt længere. En følelse af velvære breder sig. Kroppen siger tak.

### Kom ind i stillingen:

- Læg dig på ryggen med let adskilte ben og armene lidt ud fra kroppen.
- Træk skulderbladene lidt ind under dig, så skulderledet er roteret udad, og håndfladerne vender opad.
- Tril hovedet lidt fra side til side, så nakken slapper af. Forlæng så nakken ved at trække hagen ganske lidt ind mod brystet. Slip og slap af (Foto A).
- Vær stille, og før opmærksomheden til kroppen. Scan fra hælene og op til toppen af hovedet.
- Hvis du er bange for at falde i søvn, så bøj den ene eller begge arme med albuerne i gulvet. Find balancen og slap af her. Armen vælter, hvis du falder i søvn.
- Lig i 1-2 minutter, når du tjekker ind. Lig i 3-10 minutter, når du tjekker ud.

### Kom ud af stillingen:

- Stræk kroppen og åbn øjnene. Tril om på siden i fosterstilling og bliv her lidt, inden du med hånden i underlaget skubber dig op til siddende stilling.

### Variationer:

- Tag et tæppe på, så du ikke bliver kold. Læg noget under dit hoved og i knæhaserne (Foto B).
- Lad hænderne hvile på maven. Mærk åndedrættet under dine hænder.
- Lig med bøjede ben, hvis det ikke føles rart i lænden at have dem strakt ud i underlaget.
- Læg dig på maven (Foto C).

### Alternativer:

- Læg dig på ryggen med benene op ad væggen (se side 148).
- Lad benene hvile på en stol eller på sofaen.

### Modstillinger:

- Kramme knæ (side 144)
- Rygrul (side 145)

A



**Alternativer**



Læg dig på ryggen med benene op ad væggen (side 148).

eller

Lad benene hvile på en stol eller på sofaen.

B



**Modstillinger**



Kramme knæ (side 144)



Rygrul (side 145)

C



## Knudeben

Knudeben kaldes også Snørebånd og er en rigtig hofteåbner. Du slår ikke knude på benene, som det umiddelbart ser ud til, men du prøver at stable det ene knæ oven på det andet. Hvis du læner dig frem i stillingen og slapper af her, åbner og strækker du også den nederste del af rygsøjlen – området for de store lændehvirvler. Pas på dine knæ i denne stilling, og forsøg med forskellige variationer og hjælpemidler, indtil du finder den stilling, der passer din krop bedst. Stillingen laves to gange – først med højre ben øverst og så med venstre ben øverst.

### Kom ind i stillingen:

- Stå på alle fire, og kryds så venstre ben frem og tæt ind foran højre lår.
- Invitér dine fødder og underben ud til siderne.
- Sæt dig tilbage med sædet i underlaget mellem fødderne.
- Læg en pude under den ene balle, hvis du sidder skævt med dit bækken og dermed hele ryggen.
- Hav hele tiden vægten tilbage med sædet i underlaget.
- Sid lidt med hænderne hvilende på knæene. Læn dig frem over låret, når du er klar.
- Lad hovedet hvile tungt foran knæene (Foto A).
- Bliv her 3-5 minutter til hver side. Hvil eventuelt ind imellem og mærk forskel på siderne.

### Kom ud af stillingen:

- Kom langsomt ud af stillingen samme vej, som du kom ind.
- Du kan også vælge at læne dig tilbage og langsomt folde benene ud og lægge dig tilbage på ryggen i Hvilestillingen (side 106) og mærke forskellen, inden du skifter ben.

### Variationer:

- Sid højt på en pude eller en pølle (Foto B).
- Bliv oppe med overkroppen, og lad hænderne hvile på knæene (Foto B).
- Læn dig lidt frem med hænderne i underlaget og strakte arme.
- Sid med underarmene på blokke anbragt på hver side af benene.
- Læg en pude eller pølle på låret, som du kan hvile dig henover.
- Alternativt kan du tag ét ben ad gangen og strække det andet ud i underlaget. Herfra kan du vælge, om du vil sidde på noget, sidde oppe eller hvile frem over det bøje ben (Foto C).

### Alternativer:

- Sovende svane (side 124)
- Ballestræk (side 90)

### Modstillinger:

- Bedestilling (side 92)
- Hofterotation (side 141)
- Hvilestillingen (side 106) er altid god at vende tilbage til

A



**Alternativer**



Sovende svane (side 124)



Ballestræk (side 90)

B



**Modstillinger**



Bedestilling (side 92)



Hofterotation (side 141)

C



Hvilestillingen (side 106)

## Sommerfuglen – siddende

Sommerfuglen er en hoftåbner. Uanset om du sidder eller ligger i stillingen, så falder knæene ud til siden som sommerfuglevinger, og du strækker samtidig den nederste del af ryggen. Hvordan ser dine sommerfuglevinger ud i dag? Hvor har du dine samlede fødder? Skal du sidde med rund ryg eller lige ryg? Læs om forskellen i kapitlet "*Rund eller ret ryg i foroverbøjninger?*" (side 84). Mærk efter, og husk, det skal mærkes i kroppen og ikke nødvendigvis se ud på som på fotoet. Din og min krop er helt forskellige, og alle er helt forskellige udenpå og indeni. Mærk, hvor strækket er acceptabelt for dig i dag.

### Kom ind i stillingen:

- Sæt dig på underlaget eller på en pude.
- Saml fodsålerne, og tilpas afstanden efter din krop.
- Med armene foran dig kommer du frem fra hoftelæddet. Slip nu også hovedet (Foto A).
- Holdes i 3-5 minutter. Måske mindre de første gange.

### Kom ud af stillingen:

- Ret kroppen op med hænderne i underlaget. Læn dig lidt tilbage, og støt med hænderne bag sædet.
- Stræk så et ben ud i underlaget ad gangen, og læg dig på ryggen og mærk effekten af stillingen.

### Variationer:

- Sæt dig på en pude eller et sammenrullet tæppe, så du sikrer, at du kommer frem fra hoftelæddet.
- Træk fødderne tættere på kroppen. Find det sted, hvor trækket føles acceptabelt i dag (Foto B).
- Sid med strakte arme, hænderne i underlaget og lige ryg (Foto B).
- Læg et par blokke under lårene til støtte, så du kan give helt slip i benene.
- Hvil hovedet på hænder, blok eller pude, hvis du sidder med rund ryg.
- Tag en side ad gangen med lige eller rund ryg (Foto C).

### Alternativer:

- Frøen (side 102)
- Sommerfuglen liggende (side 120)

### Modstillinger:

- Kramme knæ (side 144)
- Hofterotation (side 141)
- Hvilestillingen (side 106) er altid gyldig!

A



**Alternativer**



Frøen (side 102)



Sommerfuglen liggende (side 120)

B



**Modstillinger**



Kramme knæ (side 144)



Hofterotation (side 141)

C



Hvilestillingen (side 106)

## Sovende svane

Den Sovende svane er et ballestræk samtidig med, at du åbner hoftelæddet og øger fleksibiliteten her. Med det bagerste ben liggende i forlængelse af overkroppen får du et blidt stræk af din hoftebøjler/Psoas, idet du giver efter for tyngdekraften og lader lysken synke ned mod underlaget. Med én side ad gangen mærker du måske forskel på siderne. Hele kroppen er asymmetrisk, og du bruger kroppens sider forskelligt med dine tillagte vaner og mønstre.

### Kom ind i stillingen:

- Stå på alle fire, og træk venstre knæ frem.
- Glid tilbage på højre ben og lad samtidig venstre knæ komme lidt ud til siden, så langt som knæet vil være med til.
- Med tyngden i sædet fører du armene frem og hviler hovedet på hænderne (Foto A).
- Bliv her 3-5 minutter på hver side.

### Kom ud af stillingen:

- Med hænderne i underlaget skubber du dig langsomt op på alle fire og skifter side. Du kan vælge at lægge dig lidt i Bedestilling (side 92), inden du skifter side.

### Variationer:

- Bliv oppe på underarmene for et mindre intenst stræk. Lad evt. hovedet hænge (Foto B).
- Bliv oppe med strakte arme for et endnu mindre intenst stræk (Foto C).
- Læg noget under ballen i den side, hvor benet er bøjet, så du ikke føler, du vælter.

### Alternativer:

- Knudeben (side 108)
- Ballestræk (side 90)

### Modstillinger:

- Katten – benpres (side 142)
- Bedestilling (side 92)



A



**Alternativer**



Knudeben (side 108)



Ballestræk (side 90)

B



**Modstillinger**



Katten – benpres (side 142)

C



Bedestilling (side 92)

A



B



C



## Hofterotation

Denne modstilling bevæger, smører og nærer hofteleddet, og bevægelsen svarer til at røre i en gryde. Lårknoglen roteres rundt i hofteskålen.

### Sådan gør du

1. Lig på ryggen, bøj benene og hold godt fast på knæene (Foto A).
2. Træk de samlede knæ op mod brystet (Foto B).
3. Før knæene så langt ud til siden, du kan (Foto C).
4. Puf knæene væk fra kroppen, saml dem og før dem forfra op mod brystet.
5. Samme vej 3-4 gange. Skift så retning.

## Hofte & Sæde (20 minutter)



**Hvilestillingen – tjek ind**  
1 minut (side 106)



**Sommerfuglen siddende**  
3 minutter (side 122)



**Sovende svane ELLER Ballestræk**  
2 minutter til hver side (side 124)



**Ballestræk**  
(i stedet for Sovende svane).  
2 minutter til hver side (side 90)



**Dragen**  
2 minutter til hver side (side 94)



**Bedestilling**  
½ minut (side 92)



**Knudeben**  
2 minutter til hver side (side 108)



**Hofterotation**  
½ minut (side 141)



**Hvilestillingen – tjek ud**  
3 minutter (side 106)

Står din krop ikke ud af sengen samtidig med dig? Afspejler den ikke længere den, du er? Vil du gerne være mere smidig?

Så er denne bog netop, hvad du har brug for!

Dit bindevævet krymper dagligt, og med tiden bliver du mere usmidig. Men gennem nogle enkle siddende og liggende stræk på 3-5 minutter påvirker du dine ledbånd, sener og det øvrige bindevæv til at blive stærkere og mere smidigt.

YIN YOGA – stræk dig til velvære er en grundbog til hjemmebrug skrevet i en enkel og ligetil stil med mange smukke illustrationer. Du kan straks gå i gang med de 26 grundlæggende stillinger og 5 programmer, uden at du behøver læse resten af bogen. Yin Yoga kan praktiseres hvor som helst og når som helst og er for alle uanset alder, køn og fysisk form. Yin Yoga er for dig!

#### YIN YOGA

- er en unik træningsform, fordi den belaster kroppen på en sikker måde
- er et balanceskabende supplement til styrke- og konditionstræning
- afspænder og styrker din hoft og rygsøjle
- fremmer en flot holdning med plads til at trække vejret
- hjælper til at opløse fysiske og psykiske blokeringer
- beroliger dit nervesystem og opbygger dit immunforsvar
- øger din rummelighed, vedholdenhed og tålmodighed
- forbedrer dit golfsving, din støvsugning og din hverdag

Kort sagt: YIN YOGA er vejen til velvære!

