

Programmer

Her får du fem programmer til inspiration. Der er fire korte programmer på hver 20 minutter samt et enkelt for hele kroppen, der varer en time. Du kan tage de korte programmer ét ad gangen, eller du kan sætte dem sammen i vilkårlig rækkefølge. Du bestemmer helt selv. Du kan også vælge mellem alle stillingerne i bogen og sammensætte dit eget program. Mærk efter, hvad du trænger til netop i dag for at bringe balance ind i dit liv. Gør det ikke mere kompliceret end højest nødvendigt, og bestem dig for en stilling ad gangen. Når du er færdig med én, kan du måske mærke, hvilken stilling du dernæst har lyst til. God fornøjelse med din praksis!

Fødder & Ankler (20 minutter) 153

Hofte & Sæde (20 minutter) 154

Lænd & Ryg (20 minutter) 155

Nakke & Skuldre (20 minutter) 156

Hele kroppen (60 minutter) 157

Bemærk, at det angivne antal minutter i hver stilling kun er vejledende. I de første fire programmer varer flere af stillingerne kun 2 minutter, og det skyldes ikke kun, at det er godt at lægge ud med 2 minutter i en ny stilling, men også at det samlede program kun varer 20 minutter i alt.

Jeg har inddelt programmerne i kropsområder, men hver eneste stilling påvirker og stimulerer hele kroppens bindevæv/spindelvæv, så det er bare en model.

Husk, at der er flere muligheder i hver stilling. Kig på sidenummeret ud for stillingen, og gå tilbage og find den variation eller det alternativ, der passer netop til dig. Husk Hvilestillingen (side 106) og vælg selv, hvor ofte du vil vende tilbage til den.

Alle programmer kan hentes og printes fra min hjemmeside www.yvonnehansen.com

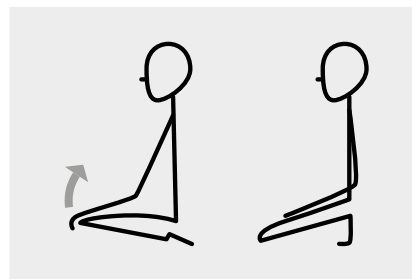
Fødder & Ankler (20 minutter)



Hvilestillingen – tjek ind
1 minut (side 106)



Tordenkile
1 minut (side 132)



Tordenkile variationer. Træk blidt knæet op ½ minut på hvert ben. Prøv også med underbøjede tæer 1 minut



Bedestilling
1 minut (side 92)



Naturstillingen på flad fod
3 minutter (side 110)



Naturstillingen på tå
1 minut (side 110)
(med eller uden blokke)



Hvilestillingen
1 minut (side 106)



Sadel
3 minutter (side 116)



Kramme knæ
½ minut (side 144)



Edderkoppen
3 minutter (side 96)



Vinduesviskere
½ minut (side 146)



Hvilestillingen – tjek ud
3 minutter (side 106)

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)

Lænd & Ryg (20 minutter)



Hvilestillingen – tjek ind
1 minut (side 106)



Stjerneblikker
2 minutter til hver side (side 126)



Kramme knæ
½ minut (side 144)



Twist liggende
2 minutter til hver side (side 134)



Hvilestillingen
½ minut (side 106)



Sfinks
2 minutter (side 118)



Sælen
1 minut (side 130)



Vinduesviskere på maven
½ minut (side 146)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Foroverbøjning siddende
3 minutter (side 98)



Hvilestillingen – tjek ud
3 minutter (side 106)

Nakke & Skuldre (20 minutter)



Hvilestillingen – tjek ind
1 minut (side 106)



Hundehvalpen
2 minutter (side 104)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Katten – runde og svaje
½ minut (side 143)



Åbn låget
½ minut (side 147)



Aben
2 minutter til hver side (side 88)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Strandvasker ELLER Ørnearme
2 minutter til hver side (side 128)



Ørnearme, alternativ til Strandvasker
2 minutter til hver side (side 138)



Ploven
2 minutter (side 114)



Sommerfuglen liggende (læg noget under brystkassen)
2 minutter (side 120)



Hvilestillingen – tjek ud
3 minutter (side 106)

Hele kroppen (60 minutter)

1



Hvilestillingen – tjek ind
1 minut (side 106)



Foroverbøjning stående
3 minutter (side 100)



Naturstillingen
1 minut (side 110)



Sommerfuglen siddende
3 minutter (side 122)



Hundehvalpen
2 minutter (side 104)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Frøen
3 minutter (side 102)



Sfinks
2 minutter (side 118)



Sælen
1 minut (side 130)



Vinduesviskere
½ minut (side 146)



Sovende svane
3 minutter til hver side (side 124)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Hele kroppen (60 minutter)

2



Knudeben
3 minutter til hver side (side 108)



Ørnearme
½ minut til hver side (side 138)



Sadel
3 minutter (side 116)



Bedestilling
½ minut (side 92)



Dragen
3 minutter til hver side (side 94)



Katten – benpres
Hold det i ½ minut (side 142)



Katten – runde og svaje
½ minut i alt (side 143)



Twist siddende
3 minutter til hver side (side 136)



Passerben
3 minutter (side 112)



Hvilestillingen
½ minut (side 106)



Ploven
3 minutter (side 114)



Rygrul
½ minut (side 145)

Hele kroppen (60 minutter)

3



Sommerfuglen
3 minutter (side 120)



Hvilestillingen – tjek ud
3 minutter (side 106)