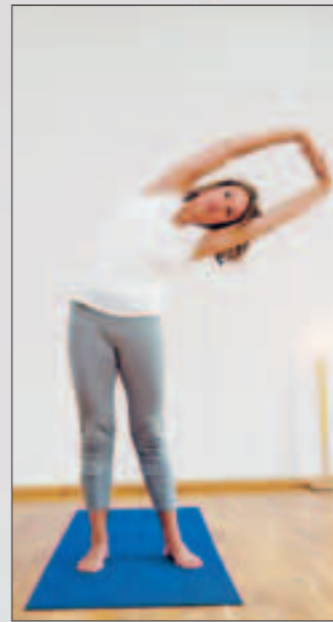
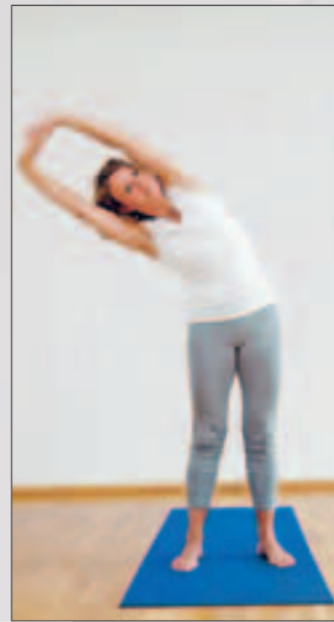


**1 Palmen:** Fra stående, flett fingrene og snu håndflatene ned foran kroppen med strake armer. Ta en dyp innånding samtidig som du hever armene strake hele veien opp over hodet og skyv samtidig føttene godt ned i gulvet eller matta. Kom opp på tå uten å forandre kroppens holdning og hold pusten noen sekunder. Pust rolig ut samtidig som du senker armene ned foran kroppen og kommer ned på føttene igjen. Slipp armene ut til siden. Gjenta hele øvelsen fem ganger.

**2 Trekantstilling:** Stå i oppreist stilling med bena godt fra hverandre og armene strakt ut til siden med håndflatene pekende frem. Ta en dyp innånding. Pust rolig ut samtidig som du i én bevegelse bøyer deg frem fra hofta og dreier kroppen til høyre. Før venstre hånd ned til utsiden av høyre fot og se opp mot høyre hånd som nå peker loddrett opp i luften. Stå i stillingen i noen sekunder mens du holder pusten ute. Pust inn igjen samtidig som du svinger pendel og kommer opp til utgangsposisjonen igjen. Pust ut og gjenta på motsatt side.



**3 Svaiende palme:** Fra stående flett fingrene og snu håndflatene ned foran kroppen med strake armer. Ta en dyp innånding samtidig som du hever armene strake hele veien opp over hodet. Pust ut samtidig som du bøyer overkroppen til siden fra midjen. Skyv godt ned i fotålen motsatt til siden du bøyer til. Pust inn kom opp til stående med armene over hodet og pust ut og bøy til den andre siden. Pass på at du ikke bøyer fremover eller bakover eller vrir overkroppen, men holder holdningen hele øvelsen gjennom. Repeter fra side til side fem-ti runder.

## Pusten integreres i alle øvelsene som utføres langsomt og kontrollert

Elizabeth Lyseng, danser, koreograf og lærer ved Yogalærerskolen



**4 Båten:** Hold pusten mens du løfter bena og hodet et par centimeter fra gulvet, slik at hodet og tærne er i samme nivå. Trekk sammen muskulaturen i hele kroppen inkludert kjeven og hele ansiktet og hold stillingen så lenge som overhodet mulig. Gjenta øvelsen tre-fem ganger. Pust rolig.



# Trening for kropp og sinn

**Det lille ekstra:** Yoga erstatter ikke vanlig trening, men er et ypperlig tillegg.



**5 Broen:** Ligg på ryggen og sett fotålene i matta nær baken i en hoftebreddes avstand. Pust rolig inn. Skyv fra med føttene så hofter, mage og rygg løfter seg opp fra matta så høyt opp du kommer. Tilt bekkenet litt så du får halebenet innunder deg samtidig som du skyver deg opp. Spenn av i nakken mens du står i stillingen. Konsentrer deg om fraskyvet i bekkenet. Hold pusten og bli stående så lenge du kan. Pust rolig ut og rull ned virvel for virvel. La korsryggen komme ned i gulvet før baken mens du ruller ned. Gjenta fem runder.

### YOGA

ELIZABETH S. LINGJÆRDE OSLO

Yoga trener både kropp og sinn. Sverger du til helhetlig trening som gir smidighet, styrke, og god balanse, kan dette være treningsformen for nettopp deg. – Skal du forbrenne fett, så tren kondisjon. Vil du bli sterk, så tren styrke. Yoga gir derimot andre og overraskende effekter som fantastisk kroppsbevissthet, bedret holdning, kjernekontroll, økt bevegelse, avspenning, forbedret tilstedeværelse og en helt overveldende ro og klarhet i toppen, sier Jill Jahrman.

Hun er tilknyttet Norges idrettshøgskole som fagadministrativt første-konsulent innen fitness.

### Stram muskulatur

– Hovedhensikten med yoga er balanse på alle plan. Alt fra indre organer til muskler, sener og psyke involveres i god yoga, sier Elizabeth Lyseng, utdannet danser, koreograf og lærer ved Yogalærerskolen i Norge. Hun er også eier av Centrum Yoga og Yoga i Nordmarka. Hun svinger armene over hodet og strekker håndflatene mot hverandre før hun legger den ene benet over kneet på det

andre. På et underlig grasiøst vis setter hun seg mykt ned som en katt, for deretter å reise seg opp igjen uten å bruke armene til hjelp.

– Dette er hensikten med yoga, sier hun og smiler. Mange som trener aktivt kan ha problemer med selv de enkleste yogaøvelsene. I alle fall i begynnelsen. Langrenn, sykling, løping, styrketrening og annen tradisjonell trening er bra, men yoga involverer pust og indre organer på en annen måte. Det tilfører en smidighet som tradisjonell trening ikke gir, ifølge Lyseng.

### De enkleste øvelser

Alle greier de enkleste yogaøvelsene. De er spesielt fine etter for eksempel en løpetur, når kroppen er varm, og du likevel har behov for å strekke ut.

Midjen er det sentrale området i yoga. Mens andre treningsteknikker konsentrerer seg om å styrke kjernemuskulaturen, griper Yoga fatt i noe mer. Pusten er sentral.

– Pusten integreres i alle øvelsene som utføres langsomt og kontrollert i stillinger som utfordrer hver minste muskel og stimulerer de indre organer, forklarer Lyseng.

Pusteteknikk er en egen øvelse i yoga. For nybegynnere holder det å lære basisteknikk som alltid å puste inn og ut

gjennom nesene, og la pusten fylle hele overkroppen fra bekkenbunnen og opp til halsen.

Se deg selv i speilet hvordan pusten får overkroppen til å utvide og heve seg på innpusten, og senke seg på utpusten igjen – litt lik en blåsebelg.

– Dette gir en større effekt, og neseplast vil dessuten filtrere og varme luften før den går ned i lungene. Pust og bevegelse skal alltid følges simultant. Gjøres det riktig vil kroppen jobbe bedre fordi den får god oksygentilførsel og du involverer deg innenfra og ut. Åndedrettet med den dype pusten fyller hele respirasjonssystemet, og slik blir pusten et redskap i øvelsene.

### Rolig start

Lyseng anbefaler alle å begynne yogatreningen med å ligge stille på ryggen for å innstille kroppen på øvelsene.

– Pust rolig ut og inn og øv deg på å integrere den rolige, dype pusten. Plasser håndflatene på mage og brystkasse og kjenn hvordan pusten hever og senker overkroppen. Etter øvelsene gjør du det samme. Stillingen heter «dø stille».

livsstil@dn.no



**6 Dø stille:** Ligg på ryggen med bena litt fra hverandre og armene utstrakt med håndflatene opp. Lukk øynene, slapp av i hele kroppen og pust rolig.



Se flere øvelser i DN's iPad-utgave, tilgjengelig i App Store.