

# asana fra 1. serie - Yoga Chikitsa

Udføres her af Sharath Rangaswamy, Gurujis barnebarn.

## stående



Padangusthasana



Pada Hastasana



Utthita Trikonasana A B



Utthita Parsvakonasana



Prasarita Padottanasana A B C D



Parsvottanasana



Utthita Hasta Padangusthasana



Ardha Baddha Padmottanasana



Utkatasana



Virabhadrasana A B

## siddende



Paschimattanasana



Purvattanasana

## afsluttende



Salamba Sarvangasana



Halasana



Karnapidasana



Padmasana



afspænding

## praktiske råd

Gør praksisen i tøj du kan bevæge dig i.  
Spis ikke et stort måltid lige før praksis.  
Det tager 2-3 timer at fordøje et normalt måltid mad.  
Drik ikke lige før og under praksisen  
– væske køler dig ned og modvirker nytten.

Tag den med ro ved menstruation og undgå omvendte stillinger.  
Praksisen berører os på mange niveauer og kan bringe mange følelser op. Accepter dem og brug praksisen til at mærke efter, hvordan du har det.

Morgenpraksis kræver lidt tilvænning, men giver for de fleste en bedre daglig rytme.  
Lyt til din krop og gør yogaen i rytmen til din egen vejtrækning.  
Månedage er ved fuld- og nymåne og her gøres praksisen roligt.

For udøvere med en fuld yogauge holdes en ekstra hviledag ved fuld- og nymåne.  
Yogaugen er fra søndag til fredag med hvile på lørdage.  
Graviditet – det anbefales for regelmæssige udøvere at holde pause det første trimester.