



ANDREA OLOW

## Vecka 1

Tema: Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.

Supta tadasana/urdhva hastasana, tumgrepp - fötter mot vägg för att hitta fötter och kontakt med kroppen.

Eka pada pawanmuktasana – fotsula mot vägg, sittben i linje, stabilitet i sträckt ben.

Dwi pada pawanmuktasana

Dandasana – fötter mot vägg

Tadasana x 2– öppna fotsulor,

1. Kloss mellan hälarna för att aktivera insidan av lår
2. kloss mellan låren för lyft och rotation

Från Tadasana – urdhva hastasana x2, fötter, jobba knä/lårmuskellyft hänvisa till klossen.

2X parsva hastasana – linjering fötter, jobba knä/lårmuskellyft – rotera lår utåt.

Utitha Trikonasana

1. Klassisk position för att få formen (hand på höften)
2. Bakre fot mot vägg – stabilitet i knä och lyft i lårmuskler samt linjering i fötter.
3. Bakre fot mot vägg, kloss bakom framben som stöd för hand. För att få en mer upprätt hållning.
4. Klassisk position (hand på höften)

Savasana



ANDREA OLOW

## Vecka 2

Tema: Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.

Dandasana – sittande med fötter mot vägg (om någon har korta hamsrings använd stol) ÖR filt under lår.

Tadasana – öppna fotsulor, kloss mellan lår för lyft och rotation

2-3 Uttitha Trikonasana –

1. Klassisk
2. Bakre fot mot vägg – stabilitet i knä och lyft i lårmuskeln samt linjering i fötter (länk till Dandasana, stabilitet i benen)
3. Bakre fot mot vägg, kloss bakom framben som stöd för hand. För att få en mer upprätt hållning
4. Klassisk

1-2 Virabhadrasana II –

1. Klassisk position kolla formen, linjering och böjt knä mot lilltåsidan.
2. Bakre fot mot vägg – stabilitet, knä mot lilltåsidan (hand mot vägg), knä över häl.
3. Ut på golvet klassisk position

Supta Baddha Konasana – trampdynor mot vägg

Savasana



ANDREA OLOW

### **Vecka 3**

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.

Dandasana – sittande fritt i rummet

Adhu Mukha Swastikasana – öppna upp höfter, sittben ner, blygdben upp (länk till Dandasana) sträck ut ryggen. Stöd klossar/stol vid stelhet.

Supta parsva padangustasana – fot i vägg, stabilitet i lår, sittben i linje utgå från Parsa Ekapada pawanmuktasana.

Tadasana -> Urdhva Hastasana -> Utkatasana (bak mot vägg) – stå med ryggen mot vägg. Öppna fotsulor, stabilitet i lår, linjering; sittben blygdben (svank).

2x Uttitha Tikonasana – stabilitet i knäled, lårmuskel lyft, rotation i främre ben, fotsula, länk till Dandasana och Supta Parsva padangustasana.

Viparita Karani/Supta Baddha Konasana (utan support, SBK trampdynor mot vägg)

Savasana



ANDREA OLOW

## **Vecka 4**

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.

Tadasana – Urdhva Baddhagullyasana

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskel lyft, rotation i främre ben, fotsula, länk till Dandasana.

2-3 Virabhadrasana II – fördjupning, fot mot vägg, linjering knä. Sittben, bål (fot på kloss), länk till Utkatasana.

Ardha Uttanasana – händer mot vägg - stabilitet i ben, länk till Dandasana och Tadasana.

Ardha Parsvottanasana – händer mot vägg – höfter i linje. Länk till Ardha Uttanasana, Tadasana.

Viparita Karani/Supta Baddha Konasana (utan support, SBK trampdynor mot vägg)

Savasana



ANDREA OLOW

## **Vecka 5**

Restorative

Vajrasana (dålig knä – sitt i Sukkasana)

Adhu Mukha Virasana – Panna på kloss

Supta Baddha Konasana – support

Sethu Bandha Sarvangasana - Filtar/ bolster, bälte runt lår ÖR –  
stöd för vader

Viparita Karani – två filtar – korta hamstrings stöd bakben.

Savasana - gå inåt iakta andning



ANDREA OLOW

## Vecka 6

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.  
Lite mer om axlar och öppna upp bröstet.

Tadasana – Urdhva baddhagullyasana/rotera överarmar ut -> UH  
Paschima baddhagullyasana.

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskler lyft, rotation i  
främre ben, fotsula

Virabhadrasana II - linjering och böjt knä mot lilltåsidan, rotera  
böjt ben, fotsula.

2-3 Parsvakonasana –

1. Underarm på lår

2. kloss framför benet, hand i midjan, länk till Vira II.

Arha Utthanasana – händer mot vägg

Ardha Parsvottnasana - händer mot vägg alt stol. Länk till Ardha  
Uttanasana, linjering höft.

Sethu Bandha Sarvangasana med klossar/ Virapira Karani/ Supta  
Baddha Konasana

Savasana



ANDREA OLOW

## Vecka 7

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.  
Lite mer om axlar och öppna upp bröstet.

Tadasana – Urdhva baddhagullyasana/rotera överarmar ut ->UH

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskler lyft, rotation i främre ben, fotsula

Virabhadrasana II - linjering och böjt knä mot lilltåsidan, rotera böjt ben, fotsula.

Ardha Uttanasana - händer mot vägg

2-3 Parsvakonasana - "övre" hand på höft. Obs linjering svanken, böjt knä, bakre ben

1. Underarm på lår - sträck övre armen
2. Kloss framför benet – "övre hand på höft"
3. Kloss bakom benet - klassisk position.

Sethu Bandha Sarvangasana med klossar/ Virapira Karani/ Supta Baddha Konasana

Savasana



ANDREA OLOW

## Vecka 8

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.  
Lite mer om axlar och öppna upp bröstet.

Tadasana – Urdhva baddhagullyasana

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskler lyft, rotation i främre ben, fotsula

2-3 Parsvakonasana - kloss bakom fot. Obs linjering svanken, böjt knä, bakre ben

1. Övre hand på höft
2. Högre kloss få in låret och sittben – fot mot vägg
3. Kloss lägre - klassisk position.

Supta Padangustasana 1 – fot i vägg – höfter i linje, rakt ben

Ardha Parsvottanasana – händer mot vägg alt. Klossar. Höfter i linje. Länk till Ardha Uttanasana

Sethu Bandha Sarvangasana med klossar/ Virapira Karani/ Supta Baddha Konasana

Savasana





ANDREA OLOW

## Vecka 9

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.  
Lite mer om axlar och öppna upp bröstet.

Tadasana – Urdhva baddhagullyasana

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskler lyft, rotation i främre ben, fotsula

Virabhadrasana II -> Parsvakonasana - linjering och stabilitet i ben, lyft blygdeben öppna upp bröst.

Ardha Uttanasana – händer mot vägg/klossar

Ardha Parsvottanasana – händer mot vägg alt klossar. Höfter i linje. Länk till Ardha Uttanasana

Salamba Sarvangasana –

Tänkt på ej om:

Mens, grön starr, hjärtproblem Högt blodtryck,  
huvudvärk, nackproblem, tryck i ögon/öron.

De som ej gör Axelståenden gör:

- Supta Baddha Konasana
- Sethu Bandha Sarvangasana
- Viparita Karani (en mens)

Savasana



ANDREA OLOW

## Vecka 10

Öppna fotsulor, stabilitet i knäled, lår, linjering i ställningen.  
Lite mer om axlar och öppna upp bröstet.

Tadasana – Urdhva baddhagullyasana

Uttitha Trikonasana - stabilitet i knäled, lårmuskler lyft, rotation i främre ben, fotsula

Virabhadrasana II -> Parsvakonasana - linjering och stabilitet i ben, lyft blygdeben öppna upp bröst.

Ardha Uttanasana – händer mot vägg/klossar

Ardha Parsvottanasana – händer mot vägg alt klossar. Höfter i linje. Länk till Ardha Uttanasana

Salamba Sarvangasana –

Tänkt på ej om:

Mens, grön starr, hjärtproblem Högt blodtryck,  
huvudvärk, nackproblem, tryck i ögon/öron.

De som ej gör Axelstående gör:

- Supta Baddha Konasana
- Sethu Bandha Sarvangasana
- Viparita Karani (en mens)

Savasana