

Om de fantastiske
veje til et underliv
og kvindeliv i balance
—uden flere knibeøvelser

Et oprør
for kvinder
til kvinder

DET ER DIT UNDERLIV

Ann Sofie Deleuran

Det er dit underliv
Om de fantastiske veje
til et underliv og kvindeliv i balance
—uden flere knibeøvelser

Af Ann Sofie Deleuran
Indlæst af Ann Sofie Deleuran, 2026

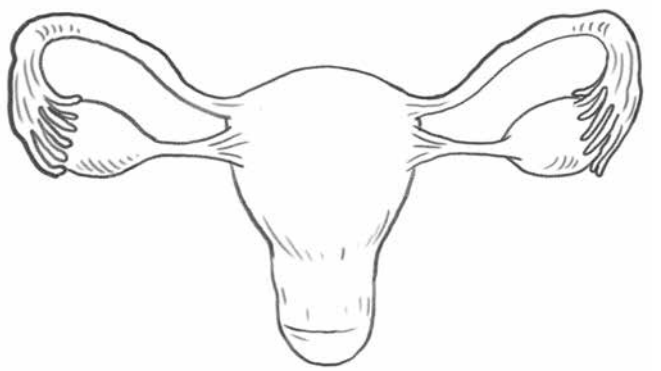
Copyright © 2026 af Ann Sofie Deleuran, www.sofieb.dk
Forlag: Awaken Women Flow
Grafisk design: Anne Solmer
Billeder: Monja Wormser, Oliver Förstner
Illustrationer: Marie Jørgensen
ISBN: 978-87-976337-1-7

Bogen må ikke kopieres, gengives eller på anden måde
reproduceres – hverken helt eller delvist – uden forfatterens
skriftlige tilladelse. Dette gælder uanset medie og form.
Alle rettigheder forbeholdes.

Rise for you, rise for me.
When you rise first
you rise for she.
—Rebecca Cambell



1

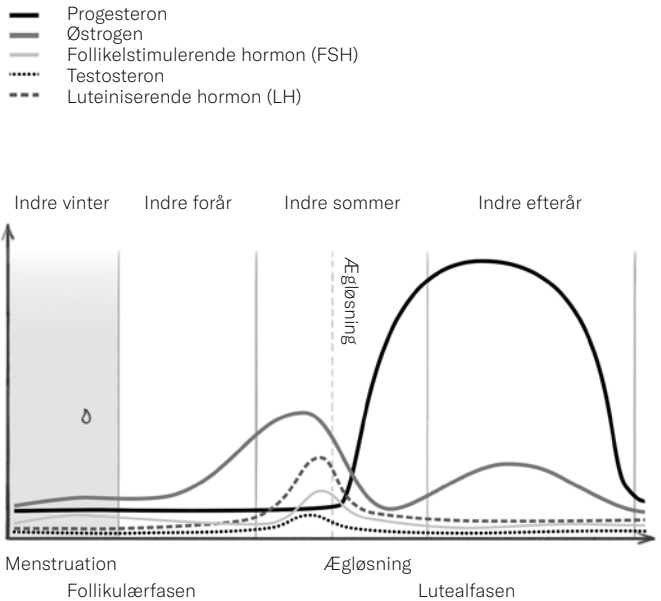


Sådan som livmoderen ofte bliver vist vs. sådan som den egentlig ser ud (Illustration inspireret af bogen EVE).

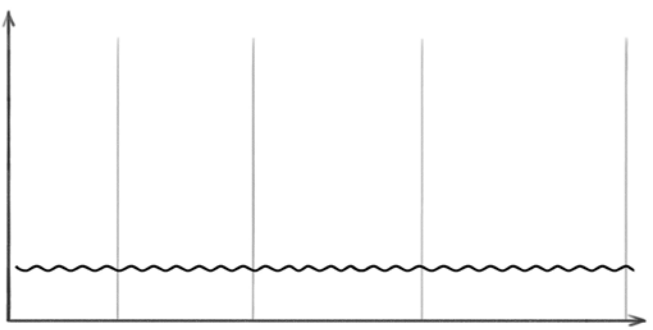




2



En kvindes cyklus over 28 dage



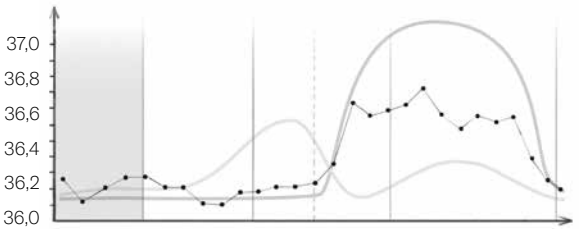
En mands daglige stigning og fald i testosteron over 28 dage

3

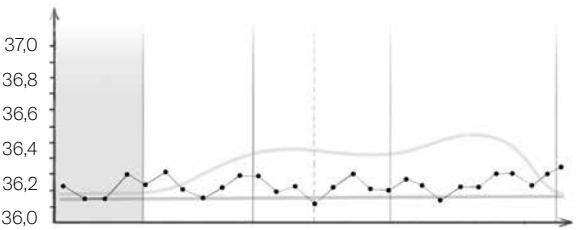
Cyklusrelaterede lidelser

Tilstand	*Hvad er det?*	*Mulige årsager*	*Typiske symptomer*
Dysmenoré	Smertefuld menstruation	Øget prostaglandin-produktion, inflammation, hormonel ubalance	Kramper i underlivet, kvalme, træthed
Menoragi	Kraftig og/eller langvarig blødning	Lav progesteron, fibromer, dårlig afgiftning, koagulations-forstyrrelser	Tunge blødninger, jernmangel, træthed
PMS	Præmenstruelt syndrom med fysiske og psykiske symptomer	Østrogendominans, lav progesteron, neurotransmitter-ubalance	Humørsvingninger, brystspænding, sukkertrang
PCO (polycystiske ovarier)	Mange små umodne follikler i æggestokkene (konstateres ved scanning)	Genetik, hormonel ubalance, kan være fysiologisk normal, post-p-pille	Ofte symptomfrit, men kan give uregel-mæssig cyklus, ægløsningssmerter eller hormonelle ubalancer
PCOS (polycystisk ovariesyndrom)	Hormonel ubalance med PCO og kliniske symptomer	Insulinresistens, øget androgener, inflammation	Uregelmæssig cyklus, akne, øget kropsbehåring, fertilitetsproblemer
Endometriose	Livmodervæv uden for livmoderen	Immundysregulering, inflammation, genetisk disposition	Cykliske eller kroniske underlivssmerter, smerter ved samleje, træthed
Hypothalamisk amenoré	Udebleven menstruation p.g.a. nedsat signal fra hjernen	Energiunderskud, overtræning, stress, lavt kropsfedt	Udebleven cyklus, lavt østrogen, træthed, fertilitetsproblemer
Bakteriel vaginose	Forstyrret balance i skedens mikrobiota med overvækst af anaerobe bakterier	Nedsat mælkesyre-bakterier, antibiotika, ubalance i pH	Gråligt udflåd, fiskeagtig lugt, let svie eller ubehag, infertilitet

4

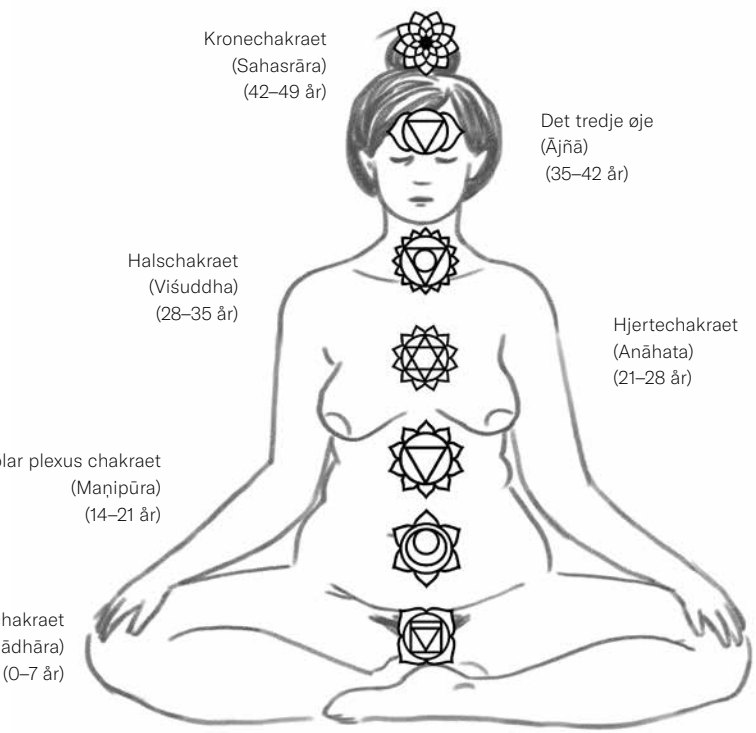


Ovulatorisk cyklus (ægløsning, temperaturstigning)

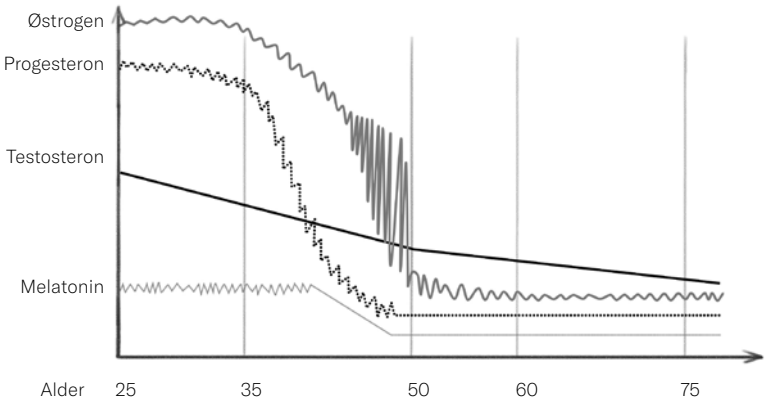


Anovulatorisk cyklus
(ingen ægløsning, ingen temperaturstigning)

5


Kronechakraet
(Sahasrāra)
(42–49 år)
Det tredje øje
(Ājñā)
(35–42 år)
Halschakraet
(Viśuddha)
(28–35 år)
Hjertechakraet
(Anāhata)
(21–28 år)
Solar plexus chakraet
(Maṇipūra)
(14–21 år)
Sakralchakraet
(Svādhiṣṭhāna)
(7–14 år)
Rodchakraet
(Mūlādhāra)
(0–7 år)

6

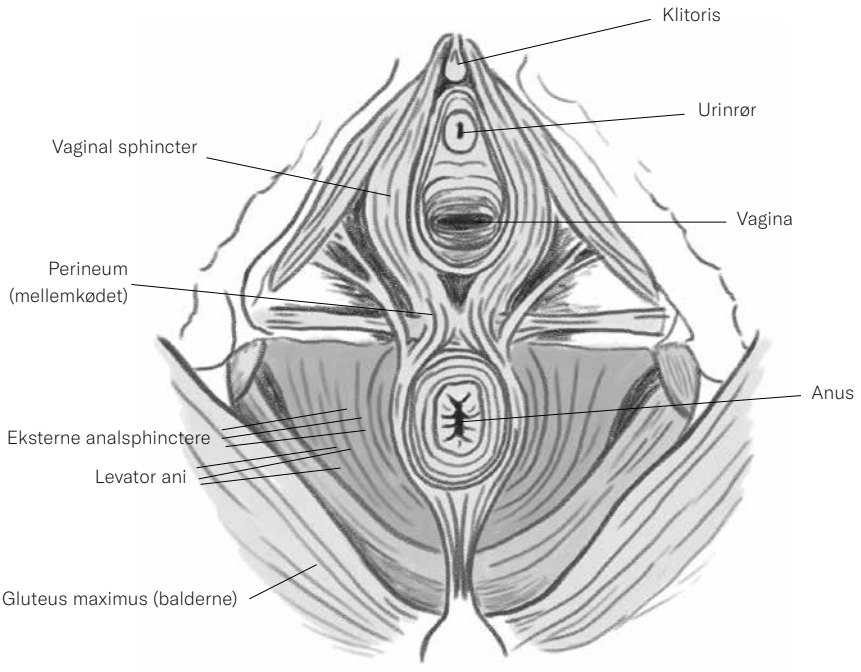


Hormoner gennem en kvindes liv





7


Klitoris
Urinrør
Vaginal sphincter
Vagina
Perineum
(mellemkødet)
Anus
Eksterne analsphincter
Levator ani
Gluteus maximus (balderne)

8



Bækkenet illustreret af anatomen Andreas Vesalius for 500 år siden med en markant bagudtiltning. Sådan bliver det ofte stadig præsenteret.



Bækkenets neutrale stilling

9

Almindelig placering



1



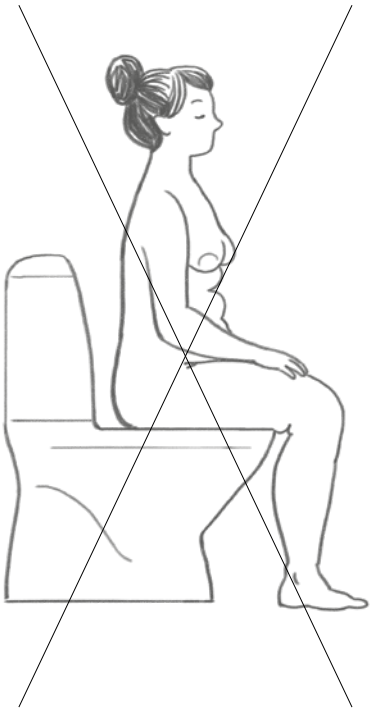
2



3



10





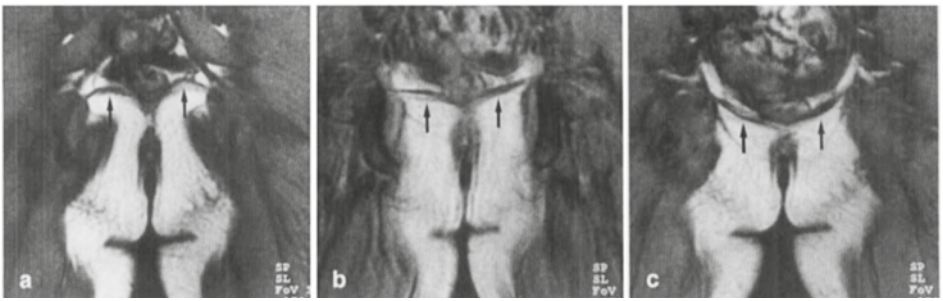




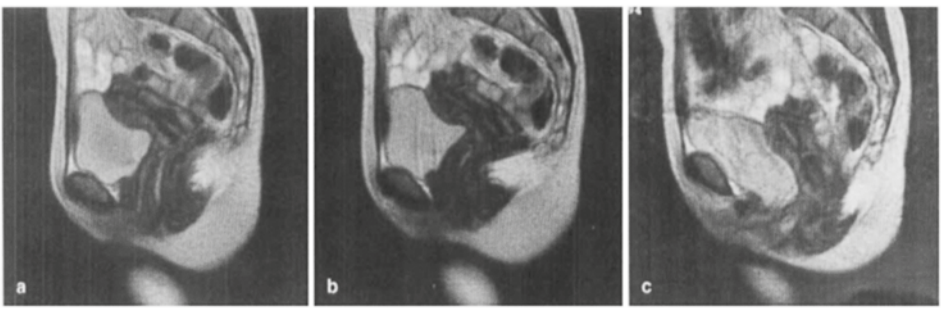


11

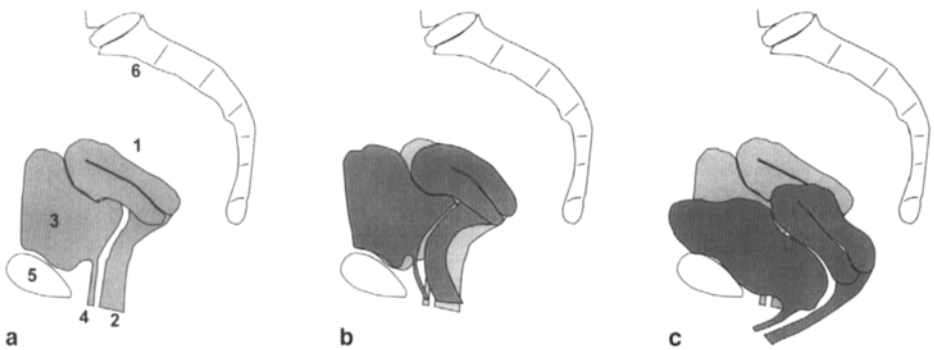
1



2

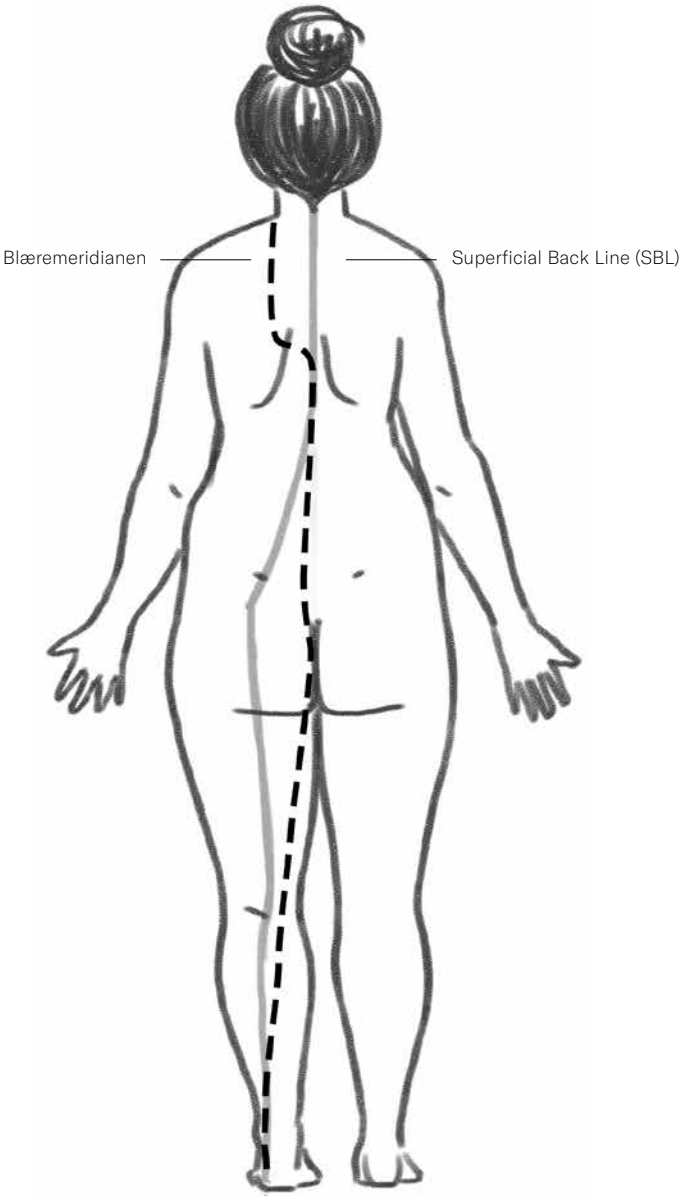


3



1 Livmoder 2 Skeden 3 Blæren 4 Urinrør 5 Kønsbenene 6 Korsbenet

12

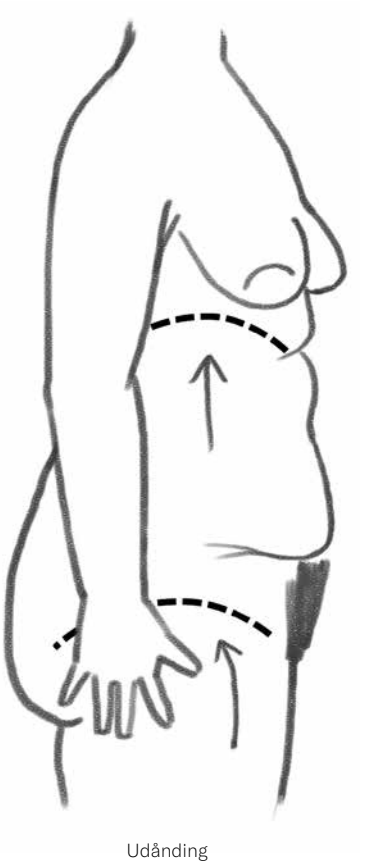


13





Indånding



Udånding

15

Det thoracale diafragma – en fascial zone omkring nederste del af kæben, over nakke, hals, skuldre og kraveben. Det omtales også som thoracic outlet eller cervicothoracic diaphragm (jalandhara bandha).

Håndfladerne (hasta bandha) – fungerer som en sansende og regulerende zone i kontakt med omgivelserne. Aktiveres via hasta bandha og har desuden en vigtig rolle i opretholdelsen af grebsstyrke.

Svangens diafragma (fod-diafragmaet, pada bandha) – har fasciale forbindelser hele vejen fra fod til toppen af hovedet.



Det palatale diafragma – som dækker området ved tungen, mundhulen og ganen, der er vigtig for tungens placering, synkning og forbindelse mellem hoved og hals.

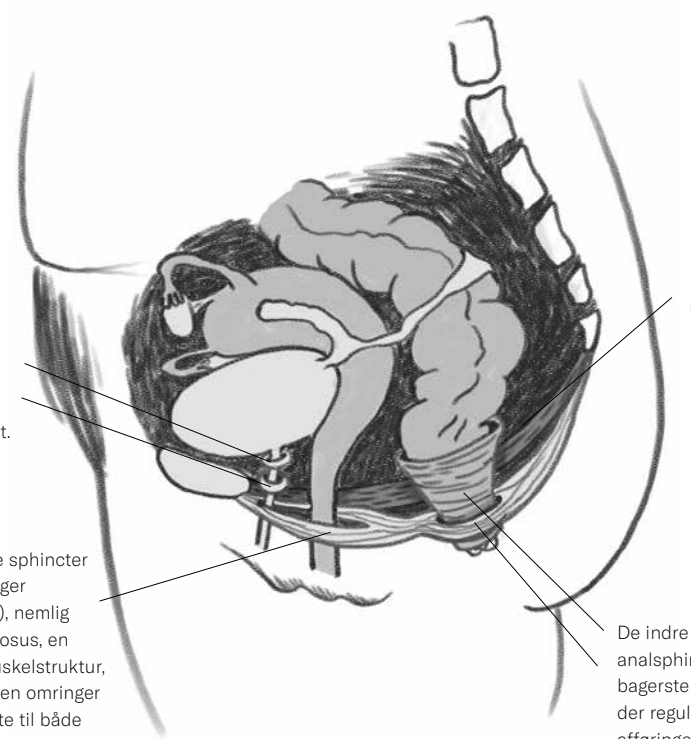
Det respiratoriske diafragma – åndedrætsmusklen/ diafragma, som ligger som en kuppel under ribbenene og er forbundet via fascia fra tå til top (uddiyana bandha).

Bækkenets diafragma – bækkenbåndet, der støtter underlivsorganerne, styrer bugtrykket og er fascialt forbundet med kroppens øvrige diafragmaer (mulabandha).

16



17



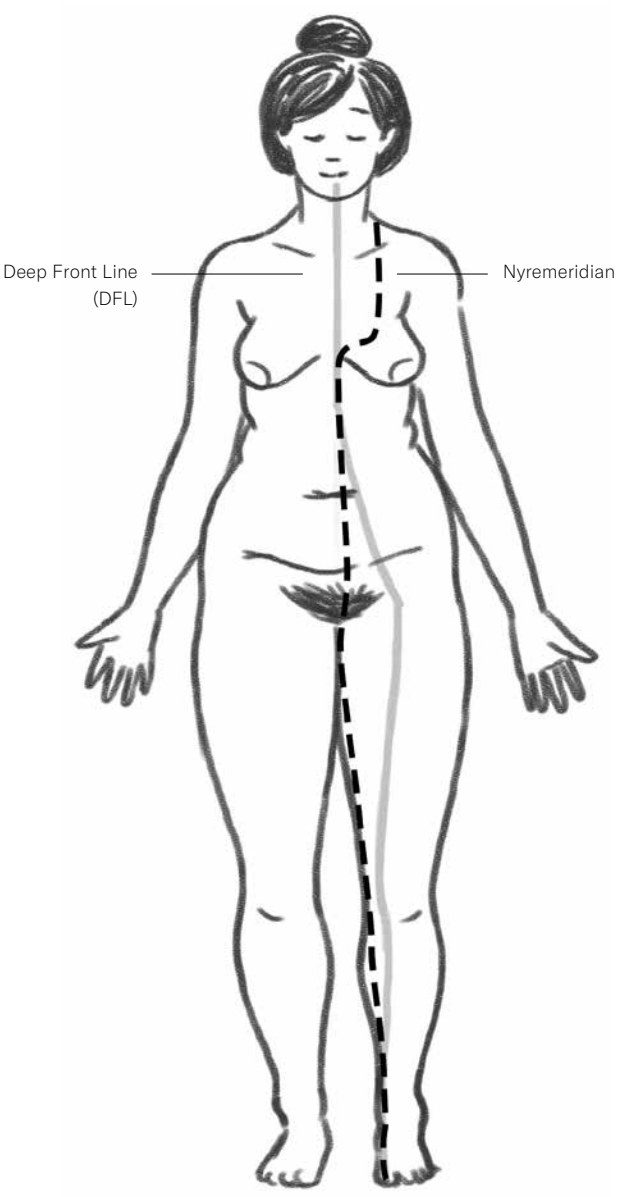
De indre og ydre urethra-sphinctere (nedre forreste sphinctere), der kontrollerer urin gennem urinrøret.

Levator ani musklerne

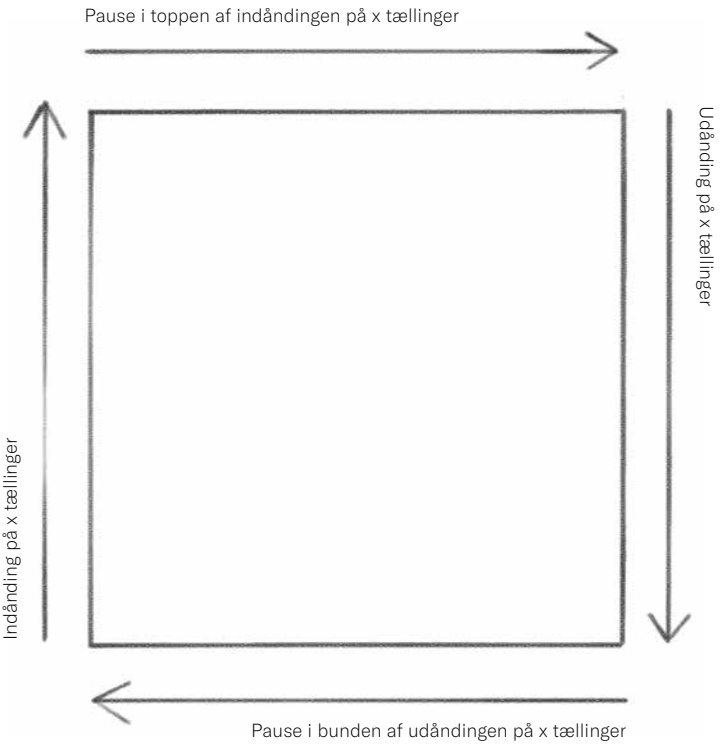
Den vaginale sphincter (som jeg vælger at kalde den), nemlig bulbospongiosus, en slags ringmuskelstruktur, der til sammen omringer og giver støtte til både skeden og urinrøret.

De indre og ydre analsphinctere (nedre bagerste sphincters), der regulerer afføringens passage gennem endetarmen.




Deep Front Line
(DFL)
Nyremeridian

20


Pause i toppen af indåndingen på x tællinger
Udånding på x tællinger
Indånding på x tællinger
Pause i bunden af udåndingen på x tællinger

21

Falsk indånding vs. falsk udånding

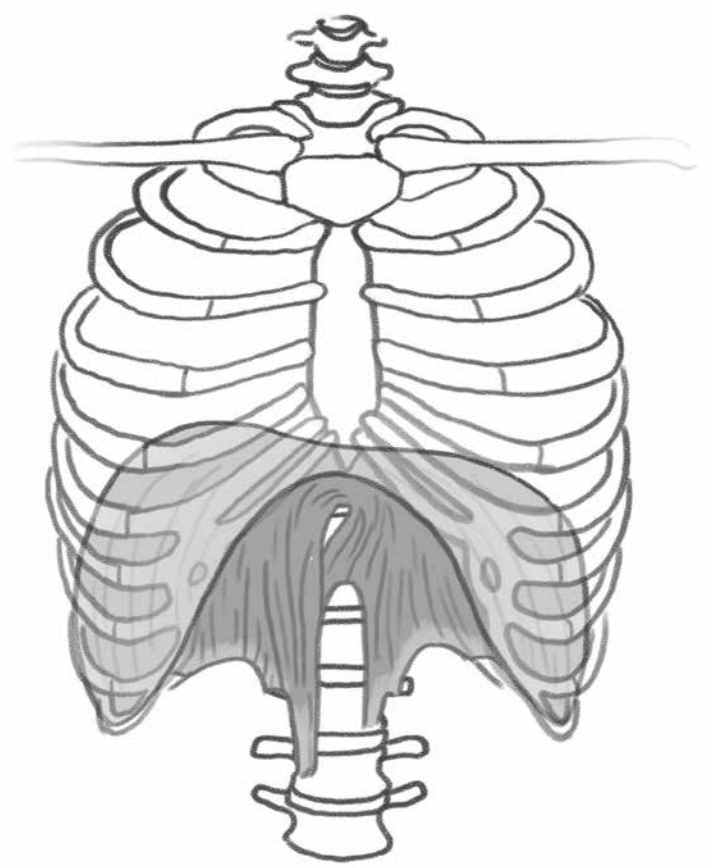
Teknik	*Hvad sker der?*	*Effekt*	*Kumbhaka*
Falsk indånding (hypopressiv)	Du simulerer en indånding uden at tage luft ind	Skaber undertryk og decompression – strækker diafragma og løfter og aktiverer bækkenbåndet reflektorisk	Bahya Kumbhaka (vejrhold efter udånding)
Falsk udånding (valsalva)	Du forbereder en udånding, men holder vejret	Skaber indre spænding og compression – kernen aktiveres reflektorisk for at modstå tryk	Antara Kumbhaka (vejrhold efter indånding)

22

Trykstyring og vejrtrækningsteknikker

Teknik	*Hvad sker der?*	*Åndedrætsfaser*	*Effekt*	*Fysiologisk forklaring*
Almindelig vejrtrækning	Naturlig vejrtrækning uden aktiv spænding.	Indånding: aktiv (næse) Udånding: passiv (næse/mund)	Genopretter basistryk og grundtonus i bækkenbånd og kernemuskler.	Ingen trykstyring. Bruges som hvile og udgangspunkt.
Koordineret kernestøtte ("klassisk tilgang")	Indånding i excentrisk fase – udånding i koncentrisk fase – bækkenbåndet spændes aktivt i udånding.	Indånding: aktiv (næse) Udånding: aktiv (næse/mund)	Støtter bevægelse med bevidst aktivering og timing – velegnet til moderat belastning.	Bruges i pilates, genoptræning og træning uden tunge løft. Bækkenbåndet følger trykbølgerne og støtter i udånding.
Sug og Slip	Hurtigt sug efterfulgt af spontant slip – reflektorisk opspænding og afspænding.	Indånding: aktiv (spidse læber) Udånding: passiv/ ukontrolleret (mund)	Reflekstonus og elastisk tilbagefjedring.	Sug skaber et let undertryk i brysthulen og et opadgående løft, efterfulgt af et refleksivt slip, som genskaber grundspænding uden bevidst knib.
Box-vejrtrækning	Fire faser: indånding – vejrhold – udånding – vejrhold. Jævnt og kontrolleret.	Indånding: aktiv (næse) Udånding: let aktiv (næse) Vejrhold i top og bund.	Øger tryktolerance og kernens evne til at holde igen og give slip.	Bækkenbåndet holder isometrisk i top og trækker sig sammen i bund. God til sansning, stabilisering og nervesystemets regulering.
Hypopressiv (falsk indånding)	Efter udånding simuleres en indånding uden luft – skaber vakuum. Bruges i forskellige stillinger.	Indånding: aktiv (næse) Udånding: aktiv (bløde læber) Falsk indånding: uden luft	Løfter og forlænger bækkenbåndet reflektorisk – uden aktivt knib.	Efter udånding lukkes glottis, og der skabes et undertryk. Diaframaerme strækker sig, og bækkenbåndet reagerer med refleksivt løft og stræk.
Valsalva-manøvre (falsk udånding)	Du gør dig klar til udånding, men holder vejret – bruges ved høj belastning.	Indånding: aktiv (næse/spidse læber) Udånding: holdes tilbage (ikke gennemført)	Maksimalt intraabdominalt tryk – kernestabilisering indefra.	Du holder vejret mod lukket glottis og spænder indefra – kernen og bækkenbåndet holder igen for at modstå belastning, f.eks. ved løft eller nys.
Tsss-tsss-teknikken	Kort, stødvis udånding med reflektorisk kernespænding og bækkenbåndsaktivitet - bruges til kernetræning.	Indånding: aktiv Udånding: aktiv, stødvis ("tsss, tsss...") gennem tænder/ læber	Fastholder spænding og timing – god til funktionel træning og kropsvægtøvelser.	Hver udånding skaber et lille trykudløb, hvor kernemuskulatur og bækkenbånd "holder igen" reflektorisk for at stabilisere.

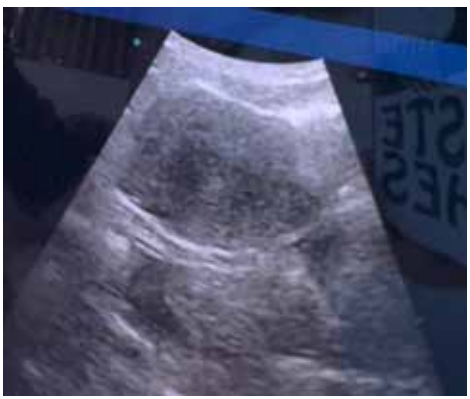
23



24



1



2

25



1



2

26

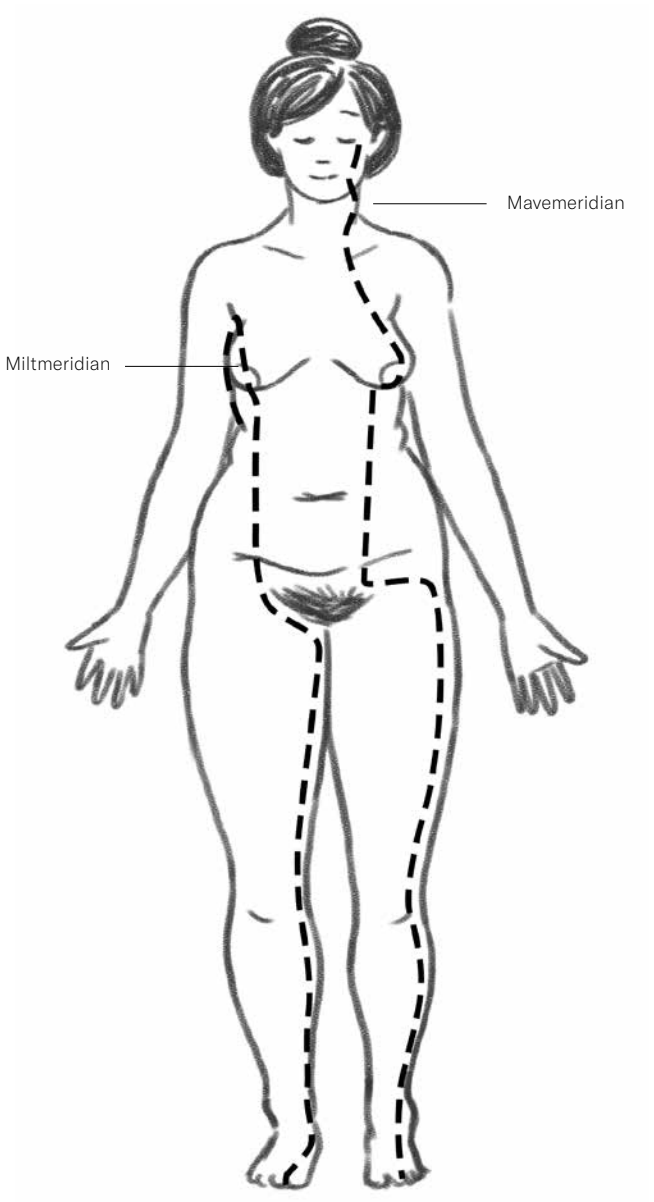


1



2

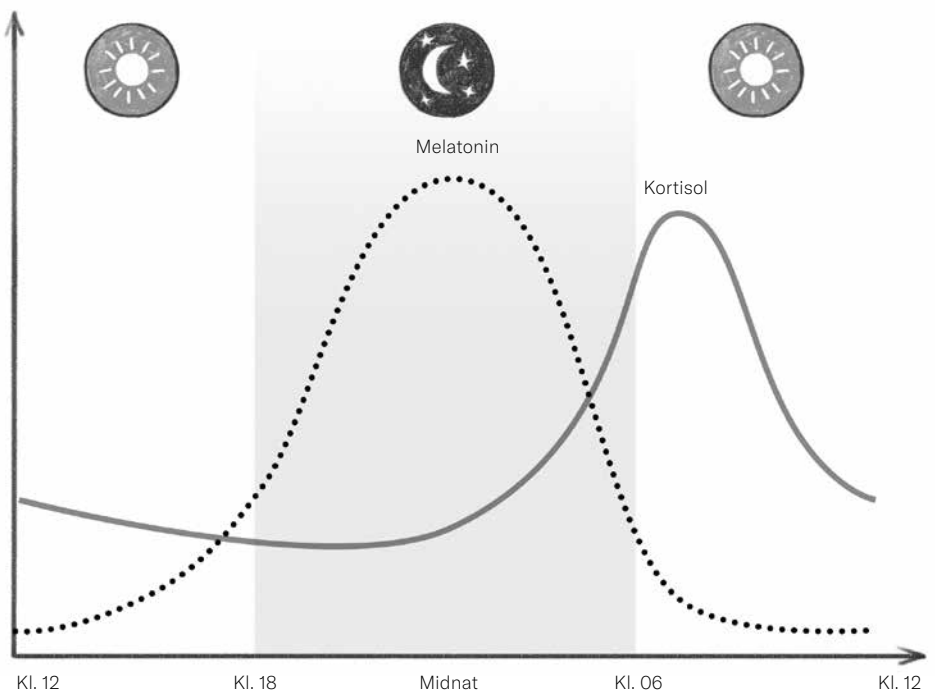
27



28


Tid med søvn
7 t. 45 m.
Samlet varighed 8 t. 45 m.
Vågen
REM søvn
Let søvn
Dyb søvn
21.12
22
00
02
04
05.57

29

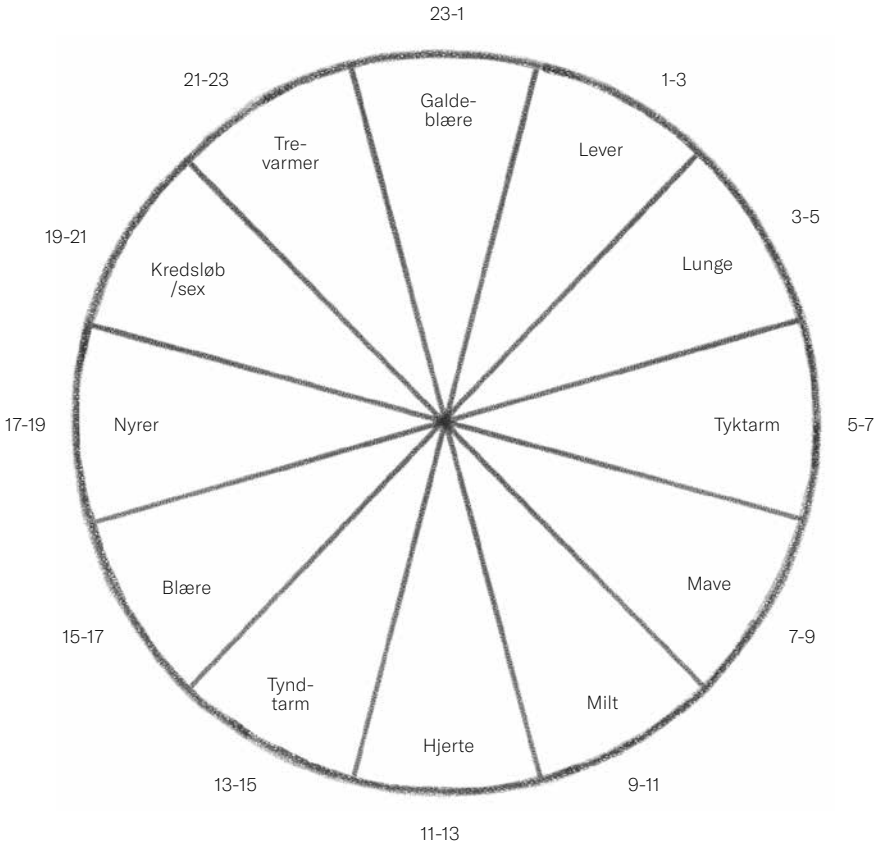


30


Tid med søvn
4 t. 56 m.
Samlet varighed 6 t. 51 m.
21.40
00
02
04
04.31


Tid med søvn
6 t. 47 m.
Samlet varighed 9 t. 27 m.
20.30
22
00
02
04
05.57

31


23-1
1-3
3-5
5-7
7-9
9-11
11-13
13-15
15-17
17-19
19-21
21-23
Galde-
blære
Lever
Lunge
Tyktarm
Mave
Milt
Hjerte
Tynd-
tarm
Blære
Nyrer
Kredsløb
/sex
Tre-
varmer

32



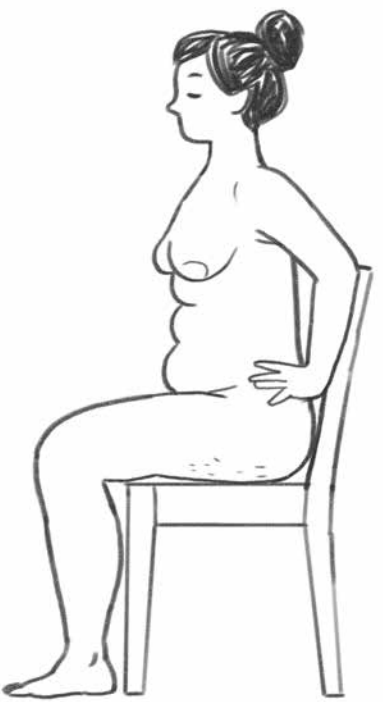
1 Afslappede fodled



2 Fleksede fodled

33







Indre Sommer

Lad dit lys skinne, dag 12-19

Hormonelle fase: Ægløsning dag 14, østrogen er på sit højeste, lutealfasen starter efter ægløsning.
Månefase: Fuldmåne
Arketype: Moder
Energi: Yang
Årstid: Sommer
Element: Ild
Livsfase: 30'erne
Behov: Yay til fest og farver, sexy-time og nydelse.
Underliv: Livmoderhalsen er åben og højere oppe (klar til at tage imod sædceller). Øget spændstighed og tonus i underliv og bækkenbund. Sexlyst er på sit højeste.
Styrker: Supermor og powerkvinde. Stå frem og vis verden, hvor fantastisk du er.
Træning/Yoga: Giv den gas med styrke-træning, high impact, high intensity, vinyasa, power yoga og dans.

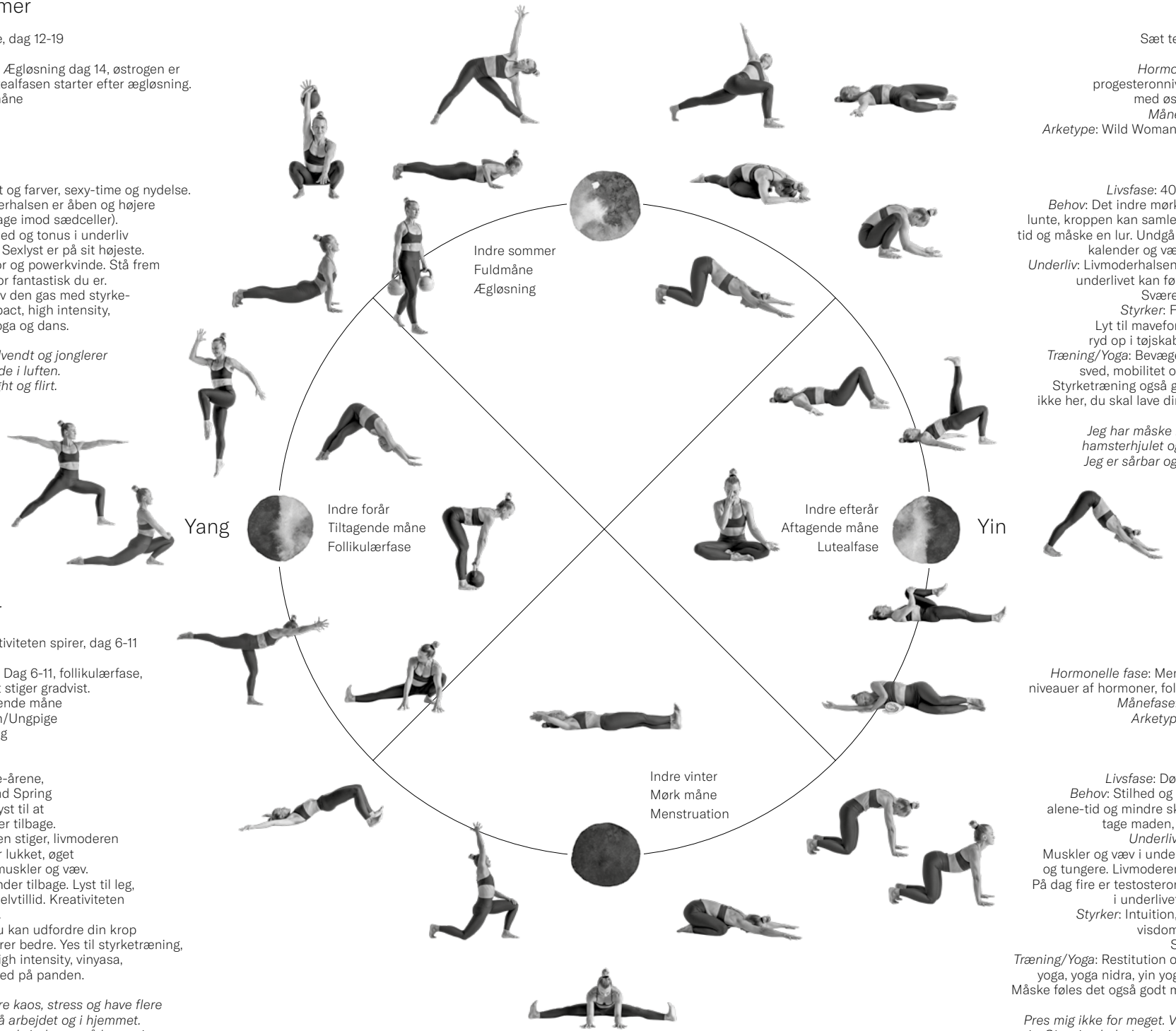
Jeg er mere udadvendt og jonglerer let de mange bolde i luften.
Ja tak til date-night og flirt.

Indre Efterår

Sæt tempoet ned, dag 20-28

Hormonelle fase: lutealfasen, progesteronniveauet er højt sammen med østrogen, høje hormoner.
Månefase: Aftagende måne
Arketype: Wild Woman/Vildkvinde/Kali/Maga
Energi: Yang til yin
Årstid: Efterår
Element: Vand
Livsfase: 40'erne/perimenopausen
Behov: Det indre mørke træder frem, kortere lunte, kroppen kan samle væske, behov for mig-tid og måske en lur. Undgå tømmermænd og fyldt kalender og værn om dine sengetider.
Underliv: Livmoderhalsen blødgøres gradvist, og underlivet kan føles blødere og tungere. Sværere at holde på vandet?
Styrker: Følsom og mere intuitiv. Lyt til mavefornemmelsen, sig nej og ryd op i tøjskabet, huset eller e-mails.
Træning/Yoga: Bevægelse kan lette humøret, sved, mobilitet og blidere flows er godt. Styrketræning også godt, men måske er det ikke her, du skal lave dine personlige rekorder.

Jeg har måske brug for at træde ud af hamsterhjulet og være lidt indadvendt.
Jeg er sårbar og har måske let til tårer.



Indre Forår

Energien og kreativiteten spirer, dag 6-11

Hormonelle fase: Dag 6-11, follikulærfase, østrogenniveauet stiger gradvist.
Månefase: Tiltagende måne
Arketype: Maiden/Ungpige
Energi: Yin til yang
Årstid: Forår
Element: Luft
Livsfase: Teenage-årene, 20'erne og Second Spring
Behov: Drive og lyst til at være social vender tilbage.
Underliv: Sexlysten stiger, livmoderen hænger lavt og er lukket, øget spændstighed i muskler og væv.
Styrker: Lyset vender tilbage. Lyst til leg, glød i huden og selvtillid. Kreativiteten og idéerne spirer.
Træning/Yoga: Du kan udfordre din krop mere, du restituerer bedre. Yes til styrketræning, high impact og high intensity, vinyasa, power yoga og sved på panden.

Jeg kan klare mere kaos, stress og have flere bolde i luften - på arbejdet og i hjemmet. Supermor og powerkvinden er på banen igen.

Indre Vinter

Mig-tid og ro, dag 27-5

Hormonelle fase: Menstruation dag 1-5, lave niveauer af hormoner, follikulærfasen begynder.
Månefase: Mørke måne/Nymåne
Arketype: Crone/Wise Woman
Energi: Yin
Årstid: Vinter
Element: Jord
Livsfase: Død, fødsel, menopausen
Behov: Stilhed og ro. Prioriter hvile, søvn, alene-tid og mindre skærmtid. Lad en anden tage maden, deadlinen og børnene.
Underliv: Nedadgående energi. Muskler og væv i underlivet kan føles blødere og tungere. Livmoderen udstøder slimhinden. På dag fire er testosteron højt, mere cirkulation i underlivet, en spirrende sexlyst?
Styrker: Intuition, klarhed, sårbarhed og visdom. Tid til ny begyndelse. Så et frø og mærk efter.
Træning/Yoga: Restitution og hvile, f.eks. restorativ yoga, yoga nidra, yin yoga og gå-ture i naturen. Måske føles det også godt med lidt styrketræning?

Pres mig ikke for meget. Vis mig, at du passer på mig. Giv mig plads. Lad mig sove en time længere.

Øvelser



Det har været virkelig svært at vælge øvelserne ud til denne bog, for der findes mange forskellige - både nemme og mere komplicerede. Dem, du finder her, er en lille samling af øvelser baseret på bogens principper og Pelvic Balance metoden i forskellig sværhedsgrad. Øvelser, der er nøje udvalgt, så du kan (gen)finde balance i hele kroppen – og ikke mindst i dit underliv.

Når du laver øvelser, så mærk efter både ud fra, hvor du er i livet, hvor du er i din dagsform (hvordan har du sovet? Føler du dig restitueret?), og hvor du er i din menstruationscyklus (hvis du har den).

Vælg et tidspunkt på dagen, der passer dig – gerne et, hvor du ved, du rent faktisk får det gjort. Morgen er ofte et godt tidspunkt. Det er her, vi mærker stivheden i kroppen, men også her, vi vågner med ny livsenergi. Det er op til dig, hvordan du vil sætte den i bevægelse, så den ikke stagnerer. En blid bevægelse, et stræk, en tur ud i naturen eller lidt styrke kan gøre en stor forskel for, hvordan du har det resten af dagen. Og når du har bevæget dig tidligt, er det "overstået". Så er der ikke undskyldninger eller andet, der pludselig kommer i vejen i løbet af dagen.

Mærker du, at kroppen er træt og tung om aftenen, så kan det være godt at lave rolige vejrtrækningsøvelser eller lidt selvmassage.

Bevægelse handler dog ikke kun om øvelser og træning. Det handler om bevægelse i din hverdag. Hvordan kan du blive mere aktiv? Kan du gå hen og handle i stedet for at tage bilen? Kan du tage trapperne? Sæt dig ned på gulvet, sæt dig i malasana-squatten, rejs dig op igen. Nyd at stå i kø og vær bevidst om, hvordan du står. Stabl dig selv godt – helt nede fra fødderne. Når fødderne er stabile, følger resten ofte med. Find små forhindringer i din dag. Ret dig ud, stræk benene, stræk armene, brug kroppen, som den er skabt til.

Jeg har samlet øvelserne i hhv. Opvarmningsøvelser, Åndedrætsøvelser, Sphincterøvelser, Yogaøvelser, Hypopressiv-øvelser og Træningsøvelser. På den måde kan du springe direkte til et af de store emner. Du kan også kigge efter de små ikoner, som kan pege dig i retning af, hvor du ønsker at fokusere, og som kan give dig en indikation om, hvad øvelserne særligt kan hjælpe med. F.eks. har du underlivsprolaps og inkontinens, så ved du nu, at hypopressiv og sphincter-øvelser er gode, men også trykreguleringsøvelser og visse styrkeøvelser. Derfor kan du gå efter de to bogstaver A og B men også I. Har du overspændt bækkenbånd, gå efter J. Vil du finde øvelser, der kan hjælpe med din søvn, så gå efter H. Vil du blive bedre til at gå og/eller frigøre dit bækken, så kig efter D osv.

A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/L/M

A Inkontinens
B POP underlivsprolaps
C Væk og træn dine balder
D Bliv bedre til at gå / frigør dit bækken
E Kan med fordel prøves under sex
F Særligt god til dig med endetarmsprolaps
G Særligt god til dig med livmoder- eller blæreprolaps
H Sov godt/berolig dit nervesystem
I Kerne/Trykregulering – bliv bedre til at håndtere intraabdominalt tryk
J Afspænd dit underliv
K Lever-galdeblære-meridian
L Mave-milt-meridian
M Nyre-blære-meridian

Til nogle af øvelserne finder du små forklarende videoer, som du kan se ved at scanne QR-koden.

Du kan finde flere øvelser og hele undervisningsprogrammer på mit online 28 dage til Pelvic Balance og 28 dage til Pelvic Power, i min online YoginiClub, på onlineforløbet Yoga & Hypopressive og naturligvis i de to bøger Fitness for gravide og Fit efter fødsel.

Dit daglige program *Pelvic Balance*

Udover at dyrke faste sengetider, mindske stress, have tungen på plads oppe i ganen og trække vejret gennem næsen hele tiden, så får du her mit lille daglige favorit-program, som alle kan være med på uanset niveau eller træningserfaring. Det, du får gjort hver dag, kan have stor positiv indvirkning på dit (under)liv.

Dette daglige program har over 1000 kvinder haft stor glæde af på Pelvic Balance forløbet, og det har allerede forandret mange kvinders (under)liv. Flere af dem holder faktisk stadig fast i programmet den dag i dag - selv flere år efter, de har været med på forløbet.

Det er ganske enkelt:

- Massér dine fødder med en klump strømper (blødt er godt for dit bindevæv) eller en anden (gerne blød) bold A/B/J/M.
- Lav en vejrtrækningsøvelse f.eks. BOX (5-10 runder) eller hypopressiv (3-5 gange) A/B/H/I/J/K/L/M.
- Gå hver dag gerne 10.000 skridt. A/B/C/I/K/L/M.

Når du går, så kig ligeud, træd gennem din bagerste storetå og et aktivt bagben. På gåturen kan du evt. øve dig i at trække vejret bedre med breath-hold. Hold vejret efter en udånding, og tæl, hvor mange skridt du kan gå, inden du føler trangen til at trække vejret ind. Lav den test en gang imellem og følg med i, hvor mange skridt du kan gå på vejrholdet. Tilføj evt. 3-4 gange om ugen på din gåtur 3 x 30 sek. (evt. bare fra den ene lygtepæl til den anden) skipping/gadedamehop.



Opvarmningsøvelser



Fleksion af fodled (dorsifleksion)

D/J/M

Tag et sammerullet håndklæde eller en yogaklods, fleks din fod og sæt på håndklædet. Stå og bounce lidt i dine knæ. Kombinér gerne med en foroverbøjning fra hoften, som i Pyramid Pose (Parsvottanasana) for at åbne bagsiden af benene.



Træk vejret over sammenrullet håndklæde

A/B/H/I/L/M

Lig på ryggen med bøjede ben. Placer et sammenrullet håndklæde/tæppe under brystet (så dit hoved stadig kan nå jorden - rul evt. håndklædet lidt ud, så din nakke ligger godt) og træk vejret langsomt. Mærk hvordan dine ribben udvider sig og trækker sig sammen i takt med dit diafragma. Brug et par minutter her. Læg dig så om på den ene side, så håndklædet skubber på dine ribben og træk vejret. Gentag på den anden side.





Massér dit diafragma

H/I/L/M

Skal du lave vejrtrækningsøvelser, så massér gerne dit diafragma, inden du går i gang. Lig på ryggen og spil klaver hen langs kanten af dine ribben. Stop gerne undervejs og tag en dyb vejrtrækning, så dine fingre kan mærke diafragma bevæge sig og lad dem gå med ind- og udåndingen.



360 graders vejrtrækning med et kram

A/B/H/I

Tag dine hænder på dine ribben og træk vejret ud i hænderne. Mærk din vejrtrækning vokse fra maven og op over brystet, om i ryggen og ud i hænderne. Træk vejret 5-10 x igennem næsen.



Salamander

B/G/H

1/2 Salamander

Skøn øvelse for vagusnerven, der giver ro. Sid eller lig og kig ind over næseryggen til højre, uden at hovedet bevæger sig med. Bliv her, indtil du mærker et synk eller et gab. Lad så dit ene øre komme ned mod din højre skulder, og hold det der i 20-30 sek. Gentag på den anden side.

Salamander på alle fire

Stå på alle fire med dit hoved i forlængelse af rygsøjlen. Lad først dine øjne gå til højre, uden at hovedet bevæger sig. Bliv her, indtil du mærker et synk eller gab. Derefter lad dit højre øre komme ned til højre skulder. Og gør så højre sidekrop kortere ved at lave en sidebøjning, så du åbner op i ribbenene på venstre side. Træk vejret her et par gange.



Øjengymnastik

H

Væk din hjerne og balance: Kig på din finger foran dig, lav cirkler og følg fingeren med øjnene uden at bevæge hovedet. Lav cirklerne større og større. Lav ca. 10 cirkler.



Åndedrætsøvelser



Vekselåndedrættet (Nadi Shodhana)

H/I

Siddende eller liggende. Forbedrer lungefunktionen, sænker blodtryk, puls og stress. Sæt to fingre på dit tredje øje, brug ringfinger og tommelfinger til at åbne og lukke for næseborene. Den kan også laves mere meditativt uden fingre. Pust ud, og tag så en indånding gennem venstre næsebor, udånding gennem højre næsebor, indånding gennem højre næsebor og udånding igennem venstre. Gentag 5-10 x.



Physiological sigh

H/I

Siddende eller liggende. Effektiv mod angst og stress. Tag en dyb indånding gennem næsen. Når du når til toppen, så tag en lille indånding mere, og lad så udåndingen komme gennem åben mund i et langt suk.

Box-vejrtrækningen (Sama vritti)

A/B/H/I

Siddende eller liggende. Til fokus, ro og træning af det intraabdominale tryk. Tag en langsom indånding på fire tællinger igennem næsen, hold pause i toppen af indåndingen på fire, udånding på fire igennem næsen og hold en pause i bunden af udåndingen på fire (du kan øge intervallet i takt med, at du bliver bedre til at holde vejret). Fortsæt 5-10 x.

Din naturlige næsespray

H/I

Siddende. Rens ud i næsen, udvid blodkar, åbn luftvejene og styrk immunforsvaret. Tag en indånding og en udånding, hold dig så for næsen (og hold munden lukket), og bevæg hovedet fra side til side og op og ned. Når du mærker trangen til at tage en indånding, så tag en langsom indånding gennem næsen. Gentag et par gange.

Sug og slip

A/B/J/I

Siddende. Lav en sugerørs mund, og sug luft ind gennem runde læber på en indånding, og giv slip i et kort ukontrolleret suk gennem åben mund. Denne kan også laves på en Empelvic-pude, en yogaklods, en redondobold, en yogapølle eller en køkkenrulle. Du kan også veksle i tempoet ved at lave den hurtig og langsom.

Tæl til 10

H/I

Siddende. Træner dit diafragma og optimerer din vejrtrækning. Tag en dyb indånding, og udånd, imens du tæller til 10 igen og igen, indtil du ikke kan mere (du ender med næsten at viske).



Måneåndedrættet (Chandra Bhedana Pranayama)

H/I

For ro og intuition. Liggende eller siddende. Luk af for dit højre næsebor og tillad indånding og udånding kun at komme igennem venstre næsebor for at vække ida-nadi-energien (månen og højre hjernehalvdel).

Breathholds imens du går

I

Hold vejret efter en udånding og tæl, hvor mange skridt du kan gå, inden du får trang til at tage en ny indånding. Træk vejret naturligt et par gange imellem, inden du prøver igen.

Vand i munden

H/I

Øver dig i at trække vejret gennem næsen. En god lille leg for både børn og voksne. Tag vand i munden, og gå så langt, du kan, uden at spytte ud. Det er ikke meningen, du skal holde vejret, det er en invitation til at trække vejret gennem næsen.

Tænd for kernen

H/I

Tag en dyb indånding, og udånd langsomt gennem åben mund og se, om du kan mærke de dybe mavemuskler. Kan gøres siddende, liggende på ryggen eller på maven.

Lions Breath (Simhasana)

A/B/H/J

Indånding gennem næsen, og ræk tungen så langt ud, du kan, på en udånding 3 x.



Sphincterøvelser



Klem øjet med øjenlåg

A/B/H/J

For sansning af midterlinje, aktivering af sphincters i underlivet og ro til kroppen. Giv øjnene et klem med øjenlågene (i indåndingen), og afspænd (i udåndingen). Gør det så fint, at man ikke kan se, du laver øvelsen. 10-15 x.

Opspænd i læberne

A/B/H/J

For aktivering af midterlinje og sphincters i underlivet. Lille opspænd i læberne og afspænding. Evt. i takt med indånding (spænd op) og udånding (afspænd). 10-15 x.

Styrketræning af tungen

A/B/H/J

Få god tungestilling, ro til nervesystemet og næsevejrtrækning. Lad tungen finde op i ganen med tungespidsen, der hvor du ville sige 'n' og resten af tunge op i ganen i et let tryk - og så giv slip for vakuumet, og læg tungen tilbage igen. Gentag 10-15 gange (gerne hver dag).

O-rings

A/B/H/J

For kontakt til bækkenbåndet (og de anale sphincters). Form læberne som et O og giv slip 10-15 x.

Lyde

A/B/H/J

For aktivering af diafragmaerne. Tag en indånding og sig Tssss, Kssssssss, Shhhhhhh eller Uuuuuuu-liiiiiiiii i udåndingen. Veksl gerne i tempoet, så du laver små tss tss tss tss flere gange, indtil du har tømt lungerne næsten for luft. Eller lav en lang udånding på tsssss.

Smal og bred tunge

A/B/H/J

For midterlinjen. Lav tungen smal og bred med lukket mund (her er tungen ikke i ganen)

Løft øjenbryn

A/B/H/J/K

Løft energien i underlivet, sphincters og bækkenbånd. Løft øjenbrynene (på indåndingen), og giv slip (på udåndingen). Kombiner evt. med hænderne: Åbn håndfladerne, i det du løfter øjenbrynene, og giv slip sammen med øjenbrynene.



Læber til næsetip

A/B/H/J

Aktivering af forreste sphincter og løft af underlivet. Løft læberne op til næsen og giv slip igen 10-15 x.

Ræk tunge

A/B/H/J

Gør tungen smal og lang, og stik den ud gennem en 'stram' mund. Du kan også lade tungen vandre rundt i munden. 10-15 x.

Sut på tommelfinger

A/B/J

Find forbindelsen fra tunge til hale. Prøv det - det virker. 1-3 x.

Horselips Breath

A/B/H/J

Afspænd kæber og underliv. Tag en indånding, og prust som en hest på udåndingen, og giv slip på dine læber.





Hypopressiv-øvelser



Nogle øvelser er fra Low Pressure Fitness (gudinde- og gudenavne), andre er yogaens klassiske uddiyana bandha eller diaphragm vacuum i forskellige stillinger. Dette er et lille udvalg. Der findes mange flere kombinationer og stillinger, både op ad væggen, siddende og stående. De liggende stillinger er oftest nemmest, da du ikke skal bruge så mange kræfter på at stabilisere kroppen, som hvis du f.eks. sidder eller står op. Når du ligger ned, har du også hænderne fri til at kunne holde dig for næsen, så du kan lære “den falske indånding.”

Undgå at have for meget mad i maven, når du praktiserer hypopressiv. Alle øvelser kan laves også, når du har din menstruation - det kan endda lindre evt. smerter. Jeg anbefaler dog ikke at lave dem, hvis du er gravid.

Klik gerne ind på den her korte forklaringsvideo, hvor jeg viser dig “den falske indånding”.

Jeg vil anbefale dig at tage tre restitutionsvejrtrækninger imellem hvert vakuum. Varm også gerne op med sphincterøvelser, cat-cow, massage af diafragma, mobilisering af rygsøjle (twist, lunge-twist, håndklæde under bryst/ribben), inden du går i gang med hyopressiv.

Hypopressiv kan laves i forbindelse med en yogapraksis eller efter en træningssession. Du kan også “bare” udvælge et par hypopressiv-øvelser og gerne lige varme op inden.

Hypopressiv-teknikken - sådan gør du

- Vælg en stilling - Er det første gang, så vil jeg anbefale dig at vælge en rygliggende stilling, så du har hænderne fri til at holde dig for næsen imens.
- Tag en dyb indånding igennem næsen og pust ud igennem munden med bløde spidse læber (så der er let modstand i udåndingen). Mærk, hvordan dine ribben udvider sig i indåndingen, som luften kommer ind i dine lunger, og mærk hvordan ribbenene trækker sig sammen i udåndingen, som luften går ud.
- Gentag 3 x (når du bliver øvet til at holde vejret og lave hypopressiv, kan du tage to eller bare én restitutionsvejrtrækning imellem dine vakuums).
- I slutningen af den tredje udånding tømmer du lungerne næsten helt for luft (ca. 75%). Hold vejret, luk mund, hals og næse - evt. ved at holde for næsen.
- Prøv så den ”falske indånding”, altså prøv at trække vejret ind, selvom du ikke kan, og mærk et undertryk/vakuum. Ribbenene udvider sig hele vejen rundt - åbner sig fortil, udvider sig i siden og på ryggen, og åndedrætsmusklen strækker sig op under ribbenene, imens bækkenbåndet følger med opad i et stræk (svupper-effekt).
- Dine mavemuskler strækker også - altså skal du ikke spænde imod. (Dog er transversus aktiv).
- Når du mærker ubehaget ved at holde vejret, så tag da en langsom indånding igennem næsen.
- Når du bliver fortrolig med den falske indånding, så prøv, om du kan lukke af uden at holde dig for næsen.

Afrodite/Constructive Rest - med eller uden bækkenløft

A/B/F/H/I/J/K/L/M

Lig på ryggen med bøjede ben og gerne fleksede fødder. Lav dit vakuum fra en neutral ryg. Tilføj evt. bækkenløft, imens du har dit vakuum, eller løft op i bækkenløft først, og tilføj dit vakuum. Du kan også lave støttet bro/bækkenløft med en yogaklods eller håndklæde, og så tilføje dit vakuum. Varier med at strække dine arme op over hovedet (hvis din skuldermobilitet tillader det).







Gaia/På alle fire + hundestræk

A/B/G/H/I/J/K/L/M

Placer hænderne under skuldrene og knæene under hofterne (i Low Pressure Fitness' Gaia går vi hænderne lidt bredere ud end skulderbredde og roterer skuldre og hænder ind). Hold ryg og nakke neutrale – evt. fleksion i nakken under vakuum. Hold dit vakuum på alle fire. Når du har øvet dig i det, kan du skubbe dig videre op i hundestrækket under vakuum for større stræk og længde.





Maya/Bedestilling - på alle fire med underarmene i gulvet eller arme fremme i et v

A/B/G/H/I/J/K/L/M

Lindrer tyngdefornemmelse og guider organerne blidt frem i kroppen. Lymfesystemet stimuleres, fordi hofte og underliv løftes over hjertehøjde – det hjælper med drænage og letter trykket i underlivet. Læg underarmene og panden i jorden, og placer dine hofter over dine knæ. Kan laves uden hypopressiv som en dejlig aflastende stilling. Evt. stræk armene frem foran dig i et v med aktive hænder i gulvet og let isometrisk træk ind mod kernen.

Vær opmærksom på en neutral lang ryg, hvor du ikke taber din ribbensbue, men har en lang linje fra pande til hale, så diafragmaerne står over hinanden. Stillingen med strakte arme frem foran minder om Anahatasana fra yogaen, dog ikke nær så "hængende", når du laver vakuum.





Single-Leg Vacuum (med eller uden klods/ håndklæde under bækkenet)

A/B/D/F/H/I/J/K/L/M

Lig på ryggen med det ene ben bøjet og det andet strakt. Placér evt. hofterne på et sammenrullet håndklæde eller en yogaklods. Armene kan strækkes op i et V over hovedet. Udfør vakuum her for at skabe åbning, afspænding og dybt stræk henover forsiden af kroppen (og psoas).





Uddiyana Bandha

A/B/F/H/I/J/K/L/M

Liggende

Start i Constructive Rest. Placer hænderne mod lårene (eller i lysken) og skub blidt for at skabe mere plads mellem ribben og hofter. Under vakuum skubbes skuldrene passivt op mod ørerne, idet du strækker armene ud.

Stående

Bøj fra hofterne og placér hænderne på lårene. Udfør vakuum med skub ind i lårene (enten helt oppe ved lysken eller længere nede) og lad skuldrene passivt gå op mod ørerne, idet du strækker armene. Afhængig af tilgang (Low Pressure Fitness eller klassisk yoga) kan hofterne være over hælene eller mere tilbage i sædet.





Demeter

A/B/F/H/I/J/K/L/M

Demeter

Lig på ryggen med en yogaklods mellem hænderne over hovedet (som om du skulle krone dig selv). Kryds det ene ben over det andet. Fleks fødderne og skub dem væk fra kernen, pres benene ind mod hinanden, og pres hænderne blidt ind mod klodsen. Lav vakuum her, og mærk kontakten til midterlinjen og det store lange stræk.

Asymmetrisk Demeter

Lig på ryggen med bøjede ben. På tredje udånding fører du den ene hånd mod modsatte knæ, og presser blidt hånden mod knæet. Lav så vakuum og stræk det bøjede ben ud op mod himlen.







Op ad væggen

A/B/H/I/J/K/L/M

Ares

Det her er faktisk en god begynderstilling for at træne din holdning og dine diafragmaers placering, så vakuumet får gode arbejdsvilkår. Stil dig med ansigtet ind mod en væg. Hav dine arme lige foran dine skuldre, skub ind mod væggen med dine hænder i hasta bandha (aktiver håndlås), skuldre over hofter og hofter og hælene (aktiver fodlås). Sørg for, at dit hoved er stablet på rygsøjlen. Forestil dig, at jeg kommer og hiver dig i nakkehårene. Den ér svær, så kig gerne i et spejl eller få en anden person til at rette dig. Herfra laver du dit vakuum. Kan også laves som planke med underarme i væggen (gå tættere på væggen), eller som Maya med albuer ud til siden og vinkel på kroppen.

Apollo

Denne er svær, men jeg synes alligevel, den skulle med. Fra planken op ad væggen går du et par skridt bagud og bøjer fra hoften. Du vinkler overkroppen skråt eller ned til 90 grader (hvis dine haser tillader det). Din rygsøjle skal være ret. Tilføj evt. fleksion i nakken, når du laver dit vakuum. Skub blidt ind mod væggen. Du kan også prøve at give slip (og holde balancen på fødderne uden at vælte) og tage dine arme ned langs siden og skubbe bagud.



Yogaøvelser



Constructive Rest

B/E/F/H/J

Lig på ryggen med bøjede ben (neutralt bækken), eventuelt en pude eller yogaklods under bækkenet, der giver aflastning til underlivsorganerne. Kan med fordel kombineres med hypopressiv vejrtrækning for at reducere tryk og tyngde og vække bækkenbåndet.



Bækkenløft (Setu Bandhasana)

A/B/C/F

Dynamisk

Aktiverer balder og bagkæde, træner balder og kernemuskulatur. Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet. Løft bækkenet ved at skubbe fødderne i gulvet og aktivere balderne. Hold hofterne parallelle (evt. med ét ben - hold bækkenet stabilt), og bevæg bækkenet roligt op og ned.



Statisk

E

Brug evt. en pude eller yogaklods under bækkenet som støtte. Kombinér evt. med hypopressiv vejrtrækning for at aktivere de dybe kernemuskler, reducere tryk og tyngde i underlivet og hjælpe svupper-effekten på vej.

Bækkenløft med twerking

A/B/F/J

Løft bækkenet op og giv slip på dit haleben, imens balderne og halebenet giver lidt slip. Lav så små, rytmiske bevægelser (twerking) for at stimulere blodcirkulationen og skabe bevægelse i underlivsorganer og bindevæv.







Nedadgående hundestræk (Adho Mukha Svanasana)

A/B/G/H/I/M

Skøn omvendt stilling. Stå på alle fire, tag en indånding, og løft hofterne op på en udånding. Spred fingrene godt ud, og skub ned i jorden. Bøj fra hoften og bøj også gerne i benene, så du kan smile med sædeknoglerne. Du kan "gå" på stedet og strække benene skiftevis eller finde en statisk stilling. Bækkenet er over hjertehøjde, der aflaster trykket i underlivet, stimulerer lymfedrænage, skaber længde på bagsiden af kroppen. Kan evt. også laves med hænderne på en skammel eller op ad en væg. Ved at åbne ribben og ryg skaber du plads til dybere diafragmatisk vejrtrækning og evt. hypopressiv.



Den skæve hund

J/I/K/M

En variation, som jeg holder meget af. Her skubber du bagdelen ud til den ene side (løft hælene og lad dem falde til den ene side), åbner for sidekroppen ved ribben og armhuler. Skift til den anden side efter et par vejrtrækninger. Skøn som opvarmning også inden pranayama/ hypopressiv o.l.



Kombi - leg med trykket

A/B/I

Stå i hundestrækket på en indånding og flyt vægten frem til en høj planke på en udånding med lyd (tss, kssss, psss). Gentag 10 x.





Opadgående hundestræk (Urdhva Mukha Svanasana)

C/G/I/L/M

Opadgående hund kommer ofte i forlængelse af nedadgående hund. De to stræk er lækre at lave efter hinanden, fordi de komplementerer hinanden: Den ene strækker bagsiden af kroppen, den anden forsiden.

Opadgående hund møder du ofte som en naturlig viderebygning på cobraen – men det er et større stræk, så vær opmærksom, hvis du har navlebrok eller rectus diastase. Skub hænderne i jorden, og voks op igennem rygsøjlen og nakken.



Cat-Cow (Marjaryasana–Bitilasana)

A/B/G/J/L/M

Stå på alle fire, og rund og svaj din ryg. Du møder normalt indånding på svaj og udånding på rundet ryg. Men prøv en gang at vende åndedrættet rundt, og mærk hvad det gør? Cat-cow skaber mobilitet i rygsøjlen og bækkenområdet, øger cirkulationen og hjælper med at løsne spændinger omkring bækkenbånd og organer. (Cow-E)







Sphinx (Salamba Bhujangasana) eller Cobra (Bhujangasana)

A/B/G/J/L/M

Skønt stræk for forsiden af kroppen. Lig på maven med underarmene i jorden med albuerne under skuldrene eller lidt længere fremme (mærk efter om bøjningen i ryggen skal være lidt mindre i ryggen, så skub albuerne længere frem). Sug hænderne ind mod din krop i et isometrisk træk (tænd for dine hænder), og lad hjertet søge frem og skuldrene tilbage. Bagoverbøjningen åbner forsiden af kroppen, giver plads til organerne og styrker blidt ryggen. Træk vejret om i ryggen og ud i siderne.

Vil du lave cobraen, så lad hænderne komme under skuldrene, eller leg med at løfte dig selv i din ryg ved at løfte hænderne, eller endda strække dem over hovedet eller ned langs siden af kroppen.



1/2 frø (Ardha Mandukasana)

A/B/J/G/K/L/M

Liggende på maven med det ene ben ud i 90 grader. Blid åbning af inderlår og lyske, som afspænder bækkenbånd og underliv.

Variationer

Bøj det modsatte ben og tag fat i foden og stræk ud i dit lår eller kombiner 1/2 frø med sphinx.

Barnets stilling (Balasana)

H/I/J/L/M

En beroligende hvilestilling, lidt som en dyb squat, der strækker og afspænder bækken, lænd og bækkenbånd, beroliger nervesystemet og lindrer evt. menstruationssmerter. Ved at folde kroppen sammen, guider du naturligt åndedrættet om i ryggen og ud i siderne. Brug gerne en pude under brystet eller panden for ekstra støtte. Ved menstruations- eller ægløsningssmerter kan du placere én eller to knytnæver blidt ind mod livmoderen for at lindre.

Barnets kombi

A/B/I

Leg med trykket. Start i barnets stilling på en indånding og flyt vægten til alle fire på en udånding. Gentag 10 x.













Hovering

A/B/I

Leg med trykket. Stå på alle fire med neutralt bækken. Tag en indånding og løft så knæene et par cm. fra jorden på udåndingen. Hold i max. 10 sekunder, og sæt knæene i igen.

Hovering kombi

A/B/I

Leg med trykket. Find hovering på en udånding. Tag så en indånding, og før hofterne tilbage til hundestrækket på udåndingen og tilbage igen på indåndingen. Gentag et par gange.

Kravl

A/B/I/D

Stå på alle fire, og løft dine knæ et par cm. over jorden i en udånding (hovering). Begynd så at kravle frem og tilbage og sørg for, at dit bækken er helt stabilt.





Dyb squat (Malasana)

A/B/I/J/K/L/M

Kom ned i den dybe squat og hæng med overkroppen. Evt. støt dig selv ved at sidde på en eller to yogaklodser. Se om du kan få dine hæle helt i jorden - hvis de ikke kan det, så støt under dine hæle med en pude/sammenrullet måtte. Lad vejrtrækningen komme godt om i bagsiden af ryggen. Du kan også prøve at rette ryggen ud og bevæge dig lidt her i malasana.



Stå på ét ben

A/B/C/D/I

Træn balancen, kernen og hoftestabilitet uden at "skøjte" ud i hoften. Find vægten i den ene fod, mærk kontakten ned ad benet på yderside og inderside af benet op over hoften. Gør forsiden af kroppen lang, og undgå at din numse forsvinder ind under dig.



Eka Pada Tadasana/Kettlebell march

Løft armene over hovedet, tag en indånding, og før så vægten over i det ene ben, løft dit knæ på udåndingen, og hold balancen. Sørg for at stabilisere godt ned igennem dit standben, vær opmærksom på, at bækkenet ikke tilter ind under dig, eller at hoften skrider ud til siden. Gør forsiden af kroppen lang (tænk, at dit maveskind skal være langt). En variation er samme grundstilling med en kettlebell eller vægt (evt. i hver hånd) over hovedet - kettlebell march. Brug din vejrtrækning og skift kontrolleret fra det ene ben til det andet i udåndingen.



Små step ups + Sving med benet

Træd op og ned på en yogaklods eller en tyk bog, stabilisér i din stående hofte. Gentag et par gange, og slut af med at og svinge det frie ben frem og tilbage.

Krigerstillingerne og solhilsener er velkendt fra yoga. Stillingerne vækker kontakt til ben, hofter, inderlår, bækken og kernemuskulatur, og de støtter underlivet gennem både stræk og stabilitet.

Kriger I (Virabhadrasana I)

A/B/C/D/J/K/L/M

Kriger 1 er ikke for alle – for mange kan det være mere hensigtsmæssigt at starte i en high lunge med den bagerste hæl løftet. Her er det lettere at holde hofterne parallelle og finde stabilitet. Mærk efter, hvad din krop har brug for.

I Kriger 1, træd det ene ben langt tilbage, og plant den bagerste fod skråt udad i cirka 45 grader. Bøj det forreste knæ, så det står stabilt over anklen, og drej hofterne frem, så de peger mod toppen af måtten. Sørg for, at hele den bagerste fod er i kontakt med underlaget – aktivér svangen, og skub lilletåsiden ned i gulvet. Stræk det bagerste ben, og sug benene ind mod hinanden. Gør forsiden lang, og ræk armene op over hovedet, spred lillefinger og tommelfinger langt fra hinanden.

Kriger II (Virabhadrasana II)

A/B/C/D/J/K/L/M

Stå med fødderne bredt fra hinanden. Drej den forreste fod fremad, hav knæet bøjet over anklen i samme retning som foden. Den bagerste fod flugter med bagkanten af måtten. Aktiver pada bandha, og hav en stærk svang. Benet er strakt. Stræk armene ud, og lad blikket hvile ud over den forreste hånd – drishti.

Extended Warrior II (Utthita Parsvakonasana)

Læn dig ud over det forreste ben og støt evt. med albuen på knæet eller på jorden ved siden af din fod. Ræk armen op mod himlen eller ud over dit øre.

Kriger III (Virabhadrasana III)

A/B/C/J/K/L/M

Find balancen på det forreste ben, og løft det bagerste op. Stræk armene frem foran dig og hold balancen ned igennem en stabil fod og hofte med lukket hofte.

Trikonasana

A/B/C/J/K/L/M

Et dybt stræk over siden og indersiden af benet, der åbner hofte og haser. Fra din kriger 2 stræk da det forreste ben ud. Brug evt. en yogaklods til at støtte din hånd på (bliver det for bred en bestilling, så ryg fødderne lidt tættere på hinanden).



Hip hinging (Ardha Uttanasana)

D/I/M

At kunne bøje frem fra hoften uden at krumme ryggen er essentielt for funktionel bevægelse og et frit bækken. Tag hænderne i dine hofter og buk forover med en lang rygsøjle og nakke. Smil med sædeknoglerne og mærk, at du bliver lang over bagsiden af benene og lang i rygsøjlen (flat back). Du kan også støtte på dine underben. Bliv stående et par sekunder, og rejs dig så op igen. Gentag et par gange for at smøre dine hofter.

Stående foroverbøjning (Uttanasana)

D/J/L/M

Placer hofterne over hælene, og buk fra hoften, og fold ind over dine ben. Sæt evt. hænderne på to yogaklodser og forlæng i rygsøjlen.

Pyramid Pose (Parsvottanasana)

D/J/K/L/M

Tag et lille skridt bagud, tag fat i dine albuer (eller lav omvendt namasté) og træk skuldrene tilbage, lad hofterne pege fremad, bøj forover fra hoften for at åbne bagsiden med fokus på det forreste ben. Og fold gerne ind over dit ben, hvis det føles okay.

High Lunge (Ashta Chandrasana)

A/B/D/J/K/L/M

Variation af Virabhadrasana I. Kerne, balance og åbning af forside lår og hoftebøjer og dejligt mobilisering af din storetå. Fokuser på at komme godt frem på den bagerste storetå og stræk det bagerste ben. Bøj i det forreste ben og lad dine hofter være parallelle. Ræk armene op.

High Lunge med sidebøjning

Åbner dejligt ind over vævet i siden og ribbenene. Løft modsatte arm af det forreste ben, og lav en sidebøjning.

Yoga Nidra

H

Læg dig godt til rette, og prøv en lille yogalur i løbet af dagen eller inden, du skal i seng.

Tænd for dit bækken og find ro her



Lårstræk

D/L/M

Tag fat i din fod stående, liggende på siden eller på maven og stræk forsiden af låret. Få låret bag hoften, hvis du kan.





Low Lunge (Dragen/Anjaneyasana)

A/B/C/D/J/K/L/M

En dejlig stilling for dine hoftebøjere, stræk af forside og bækken. Kom ned på det ene knæ med det andet ben fremme. Skub hofterne frem, støt med hænderne på knæene og gør forsiden lang. Hofterne er parallelle. Du kan også gå helt frem til yin-versionen af stillingen (dragen), udfordre dit ankelled i en yderposition, og skubbe din forside lang ved at skubbe i knæet.







På skammel/stol

Hvis du har brug for et alternativ til at være på knæene, kan du enten løfte knæet fra jorden eller lave et dejligt lungestræk med den ene fod på en skammel eller stol. Her kan du rocke lidt ind i stillingen.

Low Lunge med sidebøjning

Åbner dejligt ind over vævet i siden og ribbenene. Løft modsatte arm (eller peg albuen op mod himlen), og bøj ind over siden på det forreste ben.





Lunge twist (Parivrtta Anjaneyasana)

A/B/D/I/K/L/M

Hofteåbning, rygrotation og skuldermobilitet. Kom frem i en lunge med højre ben forrest på ydersiden af din hånd og venstre bagerste ben strakt. Tag højre underarm, og søg ned mod jorden i en indånding, og åbn ind mod benet i et twist på en udånding.





Walking pelvis (fra Dandasana)

D

Sid på dine sædeknogler med strakte ben og "gå" frem og tilbage på sædeknoglerne. Aktiverer bækken, hofter, kernemuskler i rotation.



Vinduesvisker

D/J

Liggende

Lad knæene falde fra den ene til den anden side. Et dejligt blidt twist og mobilisering af hofterne.

Siddende med støtte fra hænderne

Sæt hænderne bag dig og lad knæene falde fra fra den ene til den anden side. Du kan også lave en variant, hvor du får arbejdet med dine SI-led i bækkenet: Lad det ene knæ blive stående, imens det andet kommer til jorden.

Siddende uden støtte

Lad knæene gå fra side til siden uden, at du støtter med hænderne. Dejlig hoftemobiliseringsøvelse.

Duestræk (Eka Pada Rajakapotasana)/4-tallet

A/B/D/J/K/L/M

Duestrækket er skønt til hofter og bækkenbånd. Stil dig i hunden og før dit højre knæ frem til højre albue og læg så knæ og underben i jorden. Støt evt. med pude under højre balle. Kan laves aktiv ved at trække knæene isometrisk ind mod hinanden, så du træner stabiliteten og stræk henover forsiden af i dine hofter. Måske løfter du den ene eller begge arme mod himlen. Eller laves som et dejligt stræk, hvor du lader overkroppen finde hvile ned over benene. Kan også laves siddende, liggende eller fra utkatasana (chair pose) som et 4-tal.



Knæ til bryst (Supta Apanasana)

A/B/D/J/K/L/M

Lig på ryggen og træk det ene knæ (eller begge) op til brystet.

Twists

H/I/J/K/L/M

Siddende eller liggende twists er skønne for rygsøjlen og dit åndedræt. Fokusér på din indånding, der skubber og blidt skaber plads i rygsøjle og ribben.















1/2 Happy Baby (Ardha Ananda Balasana)

A/B/D/K/J/L/M

Lig på ryggen og tag fat på ydersiden af din ene fod. Hav det andet ben enten bøjet eller strakt. Brug gerne åndedrættet her til at fange midterlinjen med både opspænding og afspænding. Når du trækker vejret ind så skub din fod op i din hånd og lad hånden skubbe modsat i en opspænding. Og lad udåndingen være din afspænding.



Dolphin Plank (Ardha Pincha Mayurasana)

A/B/G/I/J

Læg albuerne under dine skuldre og lad underarmene pege fremad, skub rumpen i vejret med bøjet hofte og lang ryg, som i et hundestræk. Spred dine fingre godt ud. Sætter fokus på dit skulderbælte.

Planke

A/I

Øv din kropsspænding og leg med det øgede tryk i kroppen med en planke. Sæt albuerne i jorden og skub, så hofterne løfter sig. Hold planken i max. 10 sekunder, og spænd alt hvad du kan i hele kroppen.



Sphinx kombi

Fra maveliggende til planke med eller uden knæ i gulvet. Lig på maven med albuerne under skuldrene. Tag en indånding og i udåndingen pust ud gennem spidse læber, træk ribbenene med ind og skub hofterne op. Denne kan laves på knæene eller på tæerne (til fuld planke). Udfør øvelsen langsomt og lav så mange gentagelser, som du kan mærke, du kan holde til med god kvalitet.





Dolphin Plank kombi

Fra dolphin (indånding) før kroppen fremad til en (semi)planke i udåndingen, hvor hoften stadig er en smule bøjet. Og tag en indånding tilbage igen. Gentag 10 x.



Skandasana

A/B/D/J/K/L

En af mine favoritøvelser (dem har jeg mange af). En 1/2 malasana der åbner hofte, inderside af ben og haser, strækker og afspænder muskler og væv i underlivet. Sug hælen på det strakte ben ind mod den anden fod, så du isometrisk aktiverer dine muskler i benet og bækkenbåndet. Det er ikke sikkert dine haser tillader, at dit ben er helt strakt, så bøj det gerne lidt.

Seated Wide Legged Forward Fold (Upavistha Konasana)

A/B/H/J/L/M

Den her er svær og lækker på samme tid. Land i dine sædeknogler, evt. træk 'kødet' på dine balder tilbage så du kan mærke, at du sidder på dine sædeknogler. Åbn benene ud til siderne, og bøj fra din hofte. Hvis du runder i din ryg og har svært ved at strække benene ud og sidde på dine sædeknogler, så sid på en pude eller en yogaklods. Bøj gerne i dine knæ - tag evt. en yogaklods under hvert knæ. Her åbner du for inderside af benene, hofter og haser ikke mindst.



Træningsøvelser



Skab fokus i midterlinjen/kernen og i din hjerne, inden du skal træne, løbe, løfte tungt eller ud at gå en tur. Her er nogle alternativer til en klassisk "forspænding" (aka knib), som på en anden måde vækker kerne og midterlinje og hjerne ikke mindst, så din krop er klar til den belastning, der kommer.

- Lav gerne en øjenøvelse, inden du går i gang med at træne for at vække hjernen og balancen.
- Lav et enkelt vakuum-klik med tungen til sansning og vækkelse af bækkenbåndet, lige inden du skal løfte tungt eller ud at løbe.
- Sørg for at dine tunge er i ganen, tag en dyb indånding (gennem næsen eller spidse læber), og hold vejret (mærk begge diafragmaer holde presset), løft og pust ud evt. med tssss efter belastningen.

3-5 øvelser med 5-8 gentagelser à 3-5 sæt. Eller som hypertrofi
- 3-5 øvelser med 8-15 gentagelser à 3-5 sæt.





Dødløft med vægt

C/I/M

Træner baller, baglår, ryg, kerne og grebsstyrke. I dødløften løfter du en vægt/kettlebell eller vægtstang fra gulvet fra hip hinging (øv gerne hip hinging et par gange inden du løfter en vægt) og en ret ryg. Øvelsen stiller krav til trykregulering og god teknik. Brug dit åndedræt, gerne valsalva. Indånding i bunden, hold vejret, som du løfter vægten, og pust ud på toppen med tsss, og tag en indånding på vej ned og gentag (jo tungere, jo mere kommer det helt af sig selv).

Dødløft med én arm

A/B/C/D/I

Én-arms dødløft er en asymmetrisk variation, hvor du har en vægt eller kettlebell i én hånd ad gangen. Det øger kravene til core- og bækkenbåndskoordinering, og gør det lettere at regulere trykket.





Step ups/Step downs

A/B/C/D/I

Træner hofte- og baldemuskulatur i en funktionel bevægelse og kryds. Giver styrke og stabilitet omkring bækkenet og træner forbindelsen mellem fod, knæ og hofte.

Brug et trappetrin, en yogaklods (mini stepups) eller en stol/skammel. Træd op med én fod, pres igennem hælen og mærk balancen på hele foden og løft dig op, uden at "skubbe fra" med det bagerste ben. Bliv på toppen, og sænk den ene fod ned til gulvet, og træd op igen. Skift ben. Hold bækkenet stabilt. Tag evt. et par håndvægte eller kettlebells i hver hånd.



Gadedamehop/Skipping

A/B/C/D/I

Fantastisk måde at øve puls, eksplosivitet, balance, afsæt og landing på. Start med de små gadedamehop og lav dem større og større. Overdriv arm og knæ i krydsmønsteret. En genial måde at implementere puls på under en træningssession eller en gå- eller løbetur. 30 sekunders gadedamehop, gå/lunt i 30- 90 sekunder, gentag 5 gange.

Squat

C/I

Squat'en er en øvelse, vi bruger hver dag, når vi rejser os op og ned fra en stol. Derfor kan du starte med at sidde på en stol. Sid godt på sædeknoglerne, og sæt fødderne godt i jorden. Evt. tramp dem i jorden, så du kan mærke kontakten, og så rejs dig op og skub hofterne frem. Udfordr dig selv og tag en vægt med tæt til kroppen. Prøv at lege med din vejrtrækning. Nemlig en indånding når du sidder tilbage (i squat'en) og en udånding op. Eller en indånding, hold vejret og pust ud gennem tss, når du kommer op at stå og skubber hofterne frem.

Du kan lave squat i det fri og komme dybere ned med lang ryg og vægten tæt til kroppen.

Overhead squat

En variation er med en vægt hovedet (stabiliserer kernen). Sæt din ned i din squat med vægten fortsat over hovedet (kræver god skuldermobilitet) og kom op igen.

En-arms-squat

A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/L/M

Tag en vægt i den ene hånd og tag den tæt til kroppen. På den måde stiller du ekstra krav til din kerne til at justere det intraabdominale tryk.

Pistol squat - et bens squat

Den her findes i mange variationer og kan være udfordrende. Derfor er den blot med her som en reminder om, at når du ikke har ekstra vægt, du kan bruge, så kan du bruge din egen kropsvægt på ét ben. Sæt den ene hæl i, og lad det meste vægt kun være i et ben, og sæt dig på en stol, og rejs dig så op og ned.

Et-bens squat op ad væg

A/B/C/D

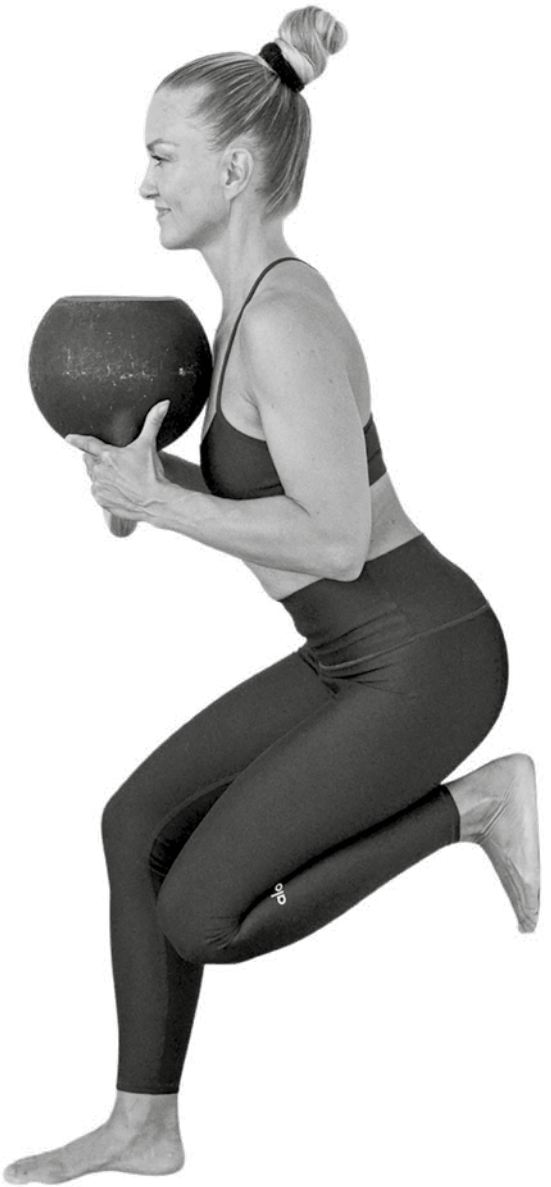
Styrker balder, lår og kernemuskulatur. Særligt godt til at træne hoftekontrol og støtte op omkring bækken og underliv og vække balderne.

Vend dig med ryggen til en væg, og sæt den ene fod (og skub ind) på væggen med dit knæ i 90 grader. Bøj i det stående ben som i en squat med kontrol. Stik din hale bagud. Tilføj vægt for større belastning, eller arbejd uden, hvis du vil fokusere på teknik og stabilitet.









Dynamisk Skandasana/Cossack squat med eller uden vægt

A/B/C/J

Træner balder og skaber mobilitet og styrke i både for- og bagside af hoften. For de fleste er egen kropsvægt rigeligt i den her halve malasana squat. Bøj ud i det ene ben - tæer og knæ følges ad i samme retning. Prøv om du kan lade begge fødder blive helt i jorden. Skub sædet godt tilbage, og kom langt ned i det ene ben og hofte, og kom så op igen i midten inden, du skifter side.





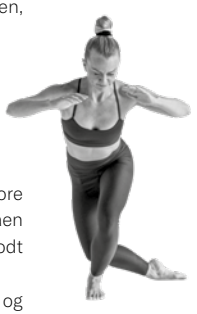
Neje eller airborne lunge

A/B/C

(evt. uden at foden når gulvet – brug evt. væg eller stol til støtte)

Forestil dig, at du skal til bal, og du skal neje for dronningen i din store balkjole. Kryds det ene ben bagved det andet (eller lige tilbage), sæt tåen i jorden eller forsøg at nå jorden med dit knæ/skinneben. Benet må godt svæve lige over jorden.

Udfordrer hoftens stabilitet, og god styrkeøvelse uden vægt for ben og balder.



Et-bens walkout

A/B/C/D/I

Træner balance, kernemuskler og balder i én side ad gangen – og kræver præcis kontrol af tryk og alignment gennem bækkenet. Du kan gå helt ud til en planke, hvis det føles godt.



Et bens hop/Split squat jump

A/B/C/D/I

Stil dig på ét ben, og buk i hoften, og lad det bagerste ben være i fri luft eller støtte på en stol/skammel (som i en bulgarian split squat). Hop op og land på det forreste ben med god balance.



Squathop

C/I

Start med fødderne i hoftebredde, bøj i hofte og knæ og sæt sædet godt tilbage. Mærk fødderne stå godt i jorden (static stomp). Du kan starte med at lave et par squat op og ned, inden du begynder at sætte af i et hop. Land nede i squatten, og prøv om du kan lande lydløst. Lav squathop i 30 sek. med 1,5-2 minutters pause imellem. Gentag 3-5 gange.





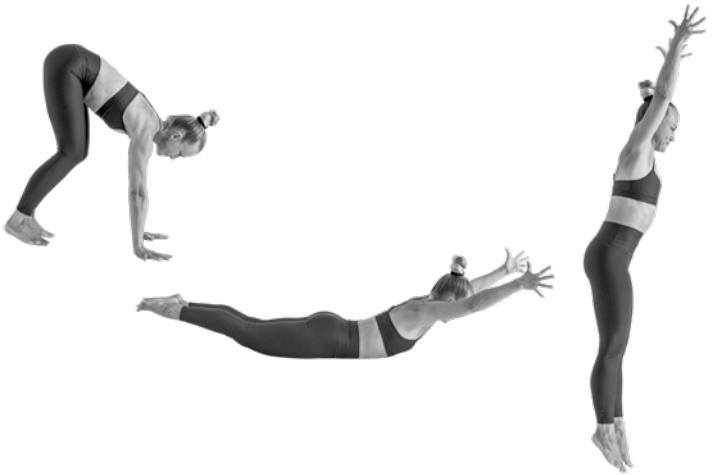
Burpees

C/I

En udfordrende, men skøn øvelse for det intraabdominale tryk – og en praksis i at komme ned og op fra jorden med styrke og kontrol. Her kan du udfordre tempoet og reguleringen af dit tryk samtidig med, at du sikrer en god kvalitet i udførelsen af øvelsen.

Start i en squat, og sæt hænderne i gulvet foran dig. Hop eller gå tilbage til en høj planke, og sænk dig hele vejen ned på maven. Stræk armene frem og løft overkroppen i et rygløft. Før hænderne tilbage under skuldrene, skub dig op (en push-up), og hop eller gå fødderne frem til hænderne. Afslut med et hop.

Lav øvelsen i 30 sekunder ad gangen, og hold pause i 1,5–2 minutter. Gentag 3–5 gange.



Farmerwalk

C/D/I

Farmerwalk med håndvægte eller kettlebells. Øvelsen træner grebsstyrke, stabilitet, kerne, skuldre, ryg og ben. Stabl dig selv godt, lav en dødløft eller en squat, og tag en vægt eller kettlebell i hver hånd. Tag ml. 30% og 75% af din kropsvægt i hænderne, og gå i 60-90 sekunder. Med 1,5-2 min. pause imellem sæt.

Unilateralt - En arm ad gangen

A/B/C/D/I

Den kan også laves unilateralt, hvor du bærer en vægt i den ene hånd, mens den anden arm er fri. Det giver mindre intraabdominalt tryk end med begge arme, og gør det lettere at stabilisere og regulere trykket. Når du laver farmer walk med én arm, stiller du større krav til koordinering mellem bækkenbånd og kerne.



Rows

Ligesom det er vigtigt at træne skubbe-bevægelser, er træk-mønstret også essentielt. Det kan vi træne med mere komplekse øvelser som snatches, pull-ups, bodyrows, tovtrækning eller lignende – men også med en simpel row-øvelse som fx bent-over row med vægtstang eller en-armede rows som denne.

Du kan stå i split-stand og eventuelt støtte dig op ad en væg, placere det ene knæ på en bænk, eller stå med fødderne parallelle – som vist her. Bøj i hoften, hold ryg og nakke lange og lige, og før albuen tæt langs kroppen, mens du trækker armen bagud.



Armstrækkere

Jeg ved godt, at det kan føles helt uopnåeligt at lave en rigtig pushup. Men vi kvinder må og skal også styrke overkroppen – og arbejde med både skub og træk. Pushups er en fantastisk helkropsøvelse, der både træner styrke og stabilitet.

Er du vant til at have knæene i gulvet – eller er du helt ny til armbøjninger – så "træk gulvet op til dig" og lav dem op ad en bordkant, en vindueskarm eller kanten af et badekar (en såkaldt incline pushup). Placer hænderne lidt bredere end skulderbredde, spænd hele kroppen op som en planke, og sænk hele kroppen samlet ned til overfladen – og pres op igen.

Brug gerne vejrtrækningen aktivt: træk vejret ind på vej ned, og pust ud på vej op – evt. med et kontrolleret "tsss". Gå efter så mange gentagelser du kan (stræb efter 11–15 stk.), og hold derefter pause.







Selvmassage



7-tallet for din fordøjelse

H/J/L

Lig på ryggen og massér blidt i tarmenes retning – start ved højre ribben, før hænderne hen til venstre ribben og ned mod venstre hofte. Du kan også stryge op fra kønsbenet til navlen eller fra kønsbenet ud mod begge hofter. Det støtter fordøjelsen, afspænder bindevævet og hjælper organerne blidt til at komme på plads. Gentag 5–10 gange.



Træk blidt i væv og organer

A/B/G/H/J/L

Lig på ryggen. Træk blidt fra kønsbenene og op mod din navle. Gentag 5 gange. Derefter så træk skrådt op mod den ene hofte et par gange og skift til den anden.



Lymfemassage/Vip med anklerne

H/J/M

Lymfedrænage, reducerer hævelse i benene og er beroligende for hele systemet. Løft ét ben ad gangen (f.eks. i sengen), og træk "strømpen på" ved at trække nedad på benene fra foden og ned mod lysken. Slut af med at bøje/strække fodleddet og lave cirkler, inden du skifter til det andet ben. Lav så mange som føles behageligt.



Klovnen

H/J

En skøn øvelse for kæbe, ansigt, nerve- og lymfesystem. Åbn munden let. Bøj dine pegefingre, og sæt knoerne lige ved roden af næsen ved LI20-punktet. Tryk blidt og glid hen under kindbenet mod kæben og ned langs halsen.



Massage af balder med bold

C/J/M

Afspænder muskler og bindevæv i og omkring balder, hofte og bækkenbånd. Giver øget blodgennemstrømning og bedre kontakt til balderne. Sid eller lig med bolden placeret på kødet på din balde, og tag nogle dybe vejrtrækninger, som du giver efter og synker ned over bolden. Du kan tage et par vejrtrækninger, inden du rykker bolden en smule til den ene eller anden side.



Kvindepunktet

A/B/J/H/K/L/M

SP6 er et kraftfuldt kvindepunkt, der stimulerer og løfter din yin-energi på indersiden af underbenet, cirka tre fingre over den indre ankelkno ved kanten af skinnebenet. Her mødes milt-, lever- og nyremeridianerne. Massér punktet (der godt kan være temmeligt ømt), og støt din hormonelle og cykliske balance, berolig nervesystemet og afspænd underlivet.



