

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind



Der var engang, hvor jeg ikke havde de store problemer med at falde i søvn og sove igennem hele natten lang. Men de seneste år har jeg været ramt af tankemylder, bekymringer og stress. Derfor bruger jeg tit lang på at falde i søvn og har svært ved at falde i søvn igen, når jeg vågner om natten.

Yoga er en af mine bedste go to's. Ikke avancerede stillinger og lange sessioner, men nogle rolige, blide øvelser, der har fokus på ro og vejrtrækning. Det er disse øvelser, jeg deler med dig i denne guide.

Restorativ yoga er en yogaform, der hjælper med at skabe balance i nervesystemet.

Restorativ yoga handler ikke om at præstere eller svede.
Det handler om at give slip.

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind



Øvelserne foregår i et roligt tempo og evt. med støtte fra puder, tæpper og bolsters, så du virkelig kan overgive dig og bare være. Når du ligger i stillingerne og fokuserer på vejtrækningen, sker der noget i kroppen – dit nervesystem skifter gear fra 'kamp eller flugt' til 'ro og fordøjelse'. Og det er præcis her, kroppen har mulighed for at hele og lade op.

Restorativ yoga er særligt godt, hvis du kæmper med stress, søvnbesvær, uro, angst eller bare har brug for en pause fra en travl hverdag. Det er små, rolige bevægelser med stor effekt – og du behøver hverken være smidig eller erfaren for at være med.

De 6 øvelser i denne guide er dem, jeg selv bruger, når jeg har brug for at falde til ro – enten som en del af min aftenrutine eller midt om natten, når jeg vågner op og har svært ved at falde i søvn igen. Eller brug dem hvis du skal finde ro i løbet af dagen.

Og husk du skal lave øvelserne på den måde, der føles bedst for dig.

Lav øvelserne hvor og når det føles rart – måske i sengen eller på en yogamåtte i stuen. Jeg lægger selv gerne min yoga måtte klar i stuen hver aften inden jeg går i seng. Så er det nemt, hvis jeg får brug for at lave nogle øvelser i løbet af natten.

Guiden er lavet så du kan printe øvelserne ud, så du ikke behøver at skulle have fat din mobil.

Du får ro. Og måske søvn. Men vigtigst af alt – du får lov at lande i dig selv.

God fornøjelse ♥

en guide fra Louise Møller aka Theharbourgirl

Følg med på
Instagram

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind

Barnets stilling – på sanskrit *Balasana*

Sådan gør du:

- Sæt dig på dine underben, og spred knæene lidt
- Læn dig forover og hvil panden mod måtten eller en pude
- Armene kan være under din pande eller hvile foran dig
- Træk vejret dybt og blødt
- Hold stillingen i min. 3 minutter

Det gør øvelsen godt for:

Beroliger nervesystemet, giver tryghed, lindrer angst og træthed. God ved tankemylder.



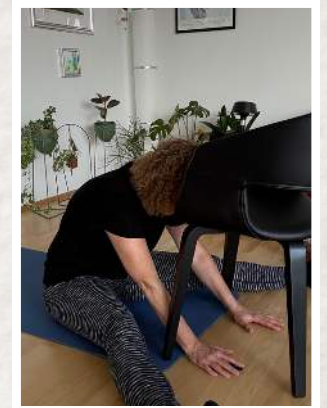
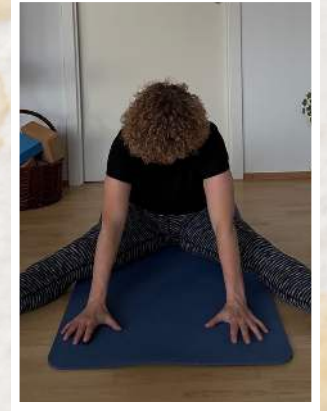
Siddende foroverbøjning – på sanskrit *Upavistha Konasana Prep*

Sådan gør du:

- Sæt dig på yogamåtten med strakte ben ud til siden
- Placer hænderne foran dig og læn dig blidt frem
- Forsøg at holde ryggen ret, og kig ned mod måtten
- Træk vejret roligt og dybt
- Hold stillingen i ca. 3 minutter

Det gør øvelsen godt for:

Strækker hofter og lår, forlænger rygsøjlen og beroliger krop og sind.



Følg med på
Instagram

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind

Katten og koen – på sanskrit Marjaryasana og Bitilasana

Sådan gør du:

- Stå på alle fire.
- På indånding: svaj ryg, kig op (ko)
- På udånding: rund ryggen, kig ind mod navlen (kat)
- Fortsæt i et roligt flow i 1-2 minutter
- Bevæg dig i takt med din vejtrækning

Det gør øvelsen godt for:

Forbedrer fleksibilitet i rygsøjlen, lindrer spændinger og skaber ro i sindet.



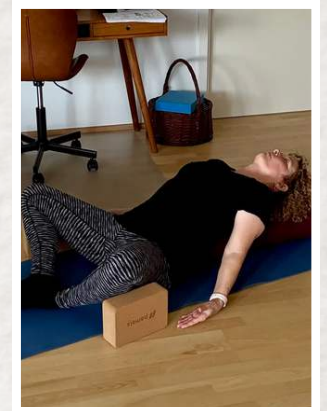
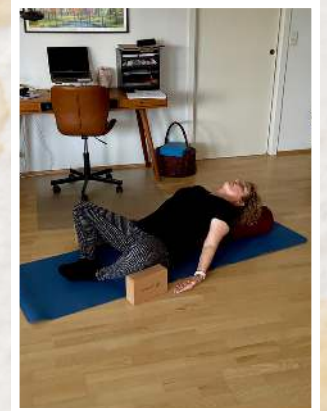
Liggende sommerfugl – på sanskrit Supta Baddha Konasana

Sådan gør du:

- Sæt dig og saml fodsålerne foran dig
- Træk hælene ind mod kroppen, og læn dig langsomt tilbage på yogapøllen eller tæppet
- Lad armene hvile ud til siden eller evt. over hovedet
- Støt evt. knæene med puder eller blokke
- Bliv her i 15 rolige vejtrækninger

Det gør øvelsen godt for:

Strækker hofter, lår og lyske, skaber plads i maven, lindrer menstruationssmerter, beroliger kroppen og dæmper stress.



Følg med på
Instagram

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind

Dødemandsstilling – på sanskrit Shavasana

Sådan gør du:

- Læg dig fladt på ryggen med armene ud fra kroppen
- Brug evt. en pude under hovedet og tæppe under knæene
- Luk øjnene og slap af
- Læg mærke til dit åndedræt
- Bliv i stillingen i ca. 5 minutter

Det gør øvelsen godt for:

Grounder kroppen, sænker dit blodtryk og stress, skaber en dyb mental hvile.



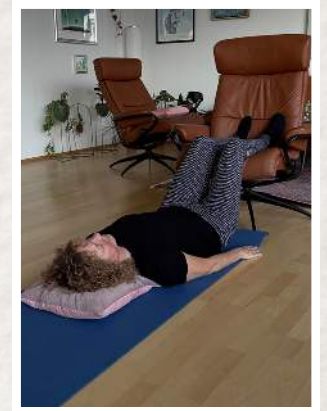
Ben op ad væg – på sanskrit Viparita Karani

Sådan gør du:

- Læg dig med benene op ad en væg (eller op på en stol)
- Skub hoften så tæt på væggen som muligt
- Læg armene ned langs siden og brug evt. øjenpude
- Træk vejret langsomt og dybt
- Bliv her i op til 10 minutter

Det gør øvelsen godt for:

Stimulerer dit parasympatiske nervesystem, sænker stress og hjælper kroppen til at hvile.



Følg med på
Instagram

GODNAT & SOV GODT

min personlige yoga guide til ro i krop og sind

Tak fordi du tog dig tid til at bruge denne guide. Jeg håber, du kan mærke roen brede sig, og at du sover bedre – eller i det mindste hviler bedre – efter dine yogøjeblikke.

Har du prøvet øvelserne? Så vil jeg meget gerne høre, hvordan det gik for dig.

Send mig endelig en besked på Instagram 💜

Husk at søvn er selvomsorg – og du fortjener at sove godt.

Namaste og godnat 🌙

kh
Louise



**Følg med på
Instagram**

