

SLIK HOLDER DU PITTA I SJAKK I SOMMER

AKTIVITETER

Kom deg ut og nyt livet. Gled deg over det som er morsomt og som gir inspirasjon! Nyt venner, lange rolige turer og gjør mest mulig av de aktivitetene du gleder deg over og setter pris på. Spray et lunt rosevann på huden når du føler deg overopphetet eller blir solbrent.

MAT OG DRIKKE

Drikk avkjølede, men ikke iskalde, drikker og mat. Prøv iste laget av peppermynte og rose, eller en vannmelon-smoothie tilsatt mynteblader og lime. Alle friske grønnsaker og frukt er bra om sommeren. Spis alltid frukt alene og unngå å blande med melkeprodukter. Hold deg unna sterk og veldig krydret mat, da disse gir mer ildfull Pitta-energi.

YOGA

Unngå hard fysisk trening med mye konkurranseelement i seg. Yoga er derimot fantastisk, og aller best er det hvis du tar øvelsene med deg ut i naturen. Tren yoga tidlig på morgenen eller når solen er lavt på himmelen, og aldri midt på dagen når solen står som høyest. Pitta-tid på døgnet er fra klokken 10 til 14 og fra klokken 22 til 2 om natten. Hold deg derfor rolig og avkjølt i disse periodene av døgnet.

TIPS!
Avslutt den varme morgendusjen med en dusj med kaldt vann. Dette balanserer de ildfulle Pitta-energiene om sommeren!



JULIA NEUMANN TINGULSTAD,
DAGLIG LEDER
PÅ TEMPEL YOGA.

Denne yogaserien er utarbeidet av yogalærer Julia Neumann Tingulstad. Julia har jobbet på Tempel Yoga siden 2006, og undervist i yoga siden 1999. I dag er hun daglig leder og yogalærer. Foruten yoga er dans og Ayurveda hennes store lidenskap.

Tempel Yoga praktiserer en norskutviklet yogaretning spesielt tilpasset det skandinaviske klimaet og lynne. Tempel Yoga bruker kunnskapen om livet, kalt Ayurveda, for å tilpasse Yoga undervisningen til individet.

For flere tips om Yoga & Ayurveda for sommeren og for å balansere Pitta-energiene, se www.tempelyoga.no

YOGA
PÅ STRANDEN

Disse øvelsene kan utføres av alle, enten du befinner deg på stranden eller hjemme. Lytt til kroppens signaler og les nøye gjennom beskrivelsene før du prøver selv. Serien er ikke ment som en fullverdig yogaserie, men som et lite avbrekk for alle i sommervarmen.

FØR DU BEGYNNER:

Det viktigste med disse yogaøvelsene er å slappe av, stresse ned og spre varme i kropp og sinn. Ikke stress med å gjøre øvelsene helt perfekt, men tilpass dem i stedet til din dagsform. Pust rolig inn og ut gjennom nesen og finn et egnet sted til øvelsen. Hvis du er så heldig å være ved vannet, er det best hvis du vender ansiktet mot horisonten. Pass på at underlaget er noenlunde rett og jevnt, og at du er fri for forstyrrelser.

1. Start med å stå med bena parallelle i hoftebredden avstand og med hendene ned langs siden.

2. Pust inn og før hendene opp langs siden av kroppen, slik som på bilde nr. 1.

3. Pust ut, bøy forsiktig i knærne og kom fremover med overkroppen mens armene følger med ned, slik som på bilde nr. 2. Slapp helt av i hodet, og bøy mer ned i knærne om du trenger. På siste del av utpust trekker du magen forsiktig inn og opp mot ryggspylen, og la det være et liten pause før du puster inn igjen, slik som på bilde nr. 3.

4. Kom opp igjen til stående med knærne bøyd og strak rygg på innpust.

5. Gjenta punkt 2 - 4 tre ganger. Siste gang du kommer ned med overkroppen blir du der på tre dype pust. Strekk ryggen litt ut og opp på innpust (eventuelt plasser hendene på skinnleggen om fingertuppene ikke kommer ned på bakken) og bøy dypere ned forover på utpust. Foroverbøyer virker beroligende på nervesystemet.



2



3



6. På neste innpust fører du høyre ben tilbake, slik at fremste kne kommer rett over hælen. Pust ut og kjenn at du står stadig ved å trekke magen forsiktig inn og opp. Press sitteturten sammen, og før bakerste hæl bakover. Fingertuppene er plassert på hver sin side av fremste fot. Pust inn og kom opp med overkroppen, så skuldrene er rett over hoftene. Armene er myke rett ut fra skuldrene. Pust ut og kom tilbake til utgangsposisjonen med hendene på hver sin side av fremste fot, og se inn mot magen. Pust inn og kom opp igjen med overkroppen, slik som på bilde nr. 4. Ha blikket ut mot horisonten. Gjenta tre ganger. Siste gang plasserer du høyre fot frem til venstre fot på utpust, og kommer opp til stående på innpust som i punkt fire. Følg punkt tre igjen og gjør det samme, men med venstre ben tilbake.

1



7. Kom tilbake til stående gjennom foroverbøyen (punkt tre) og plasser hendene mykt samlet foran brystet. La blikket gå ned mot hendene og lukk øynene. La pusten og kroppen få hvile et par pust.

8. Lukk øynene opp igjen. Ta bena litt bredere enn hoftebredden avstand med tærne pekende ut til siden. Hold hendene samlet foran brystet mens du på et utpust bøyer i knærne og setter deg ned på huk, slik som på bilde nr. 5. Albuene kommer på innsiden av knærne. Du kan eventuelt sette deg ned på rumpa, med bena litt foran deg og albuene på innsiden av lårene. Kjenn at hoftene blir tunge og avspente, og at du samtidig strekker brystet opp. Bli her og pust dypt i ett minutt, med øynene mot horisonten eller lukket.

9. Kom enten sakte opp til stående igjen på et innpust, eller sett deg ned og strekk ut bena. Rist litt løs i både armer og ben.



10. Legg deg rolig ned i vannkanten og la vannet skulpte over kroppen din, eller legg deg ned på ryggen i skyggen med øynene lukket. Slapp helt av et par minutter.

11. Sett deg rolig opp til en komfortabel sittende stilling og avslutt med en avkjølede pust, Sitali, for å roe ned hjerterefrekvensen og pulsen og samtidig friske opp sinnet ved å gi kroppen masse oksygen. Lukk øynene og pust rolig et par pust først. Krøll så tungen sammen til en trakt og pust inn gjennom munn. Alternativt kan du puste inn gjennom tennene. Pust ut gjennom nesen som om du skulle lagd dugg på et speil, men med munnen lukket (som om du skulle pustet ut fra halsen). Gjør 12 rolige runder. Denne pusteøvelsen kan du med fordel også gjøre utenom yogasekvensene.

