

Tonårsyoga för Energi - Kraft - Mod del 1

Ålder 13-16 år

Att våga, få känna sig stark och upplyft och slutligen landa i den du är innerst inne.

Caroline Nordström

caroline@hpiv.se

0708-189996

"Min introduktion till första gången

Varmt välkomna!

En del av er kanske har yogat innan och för andra kanske det här är första gången.

Tänk på att du yogar för din egen skull – men vi gör det här tillsammans.

Vi respekterar varandra genom att vara med sig själv under den här stunden.

Jag kommer att guida er genom klassen både genom att prata och visa med kroppen.

Det finns alltid alternativ och det ska alltid kännas bra att yoga.

Vill du ta en paus så lägg dig ner på mattan i "barnets position" (visa)

Ni kommer alla vara tysta under passet, men efter klassen får ni gärna prata med mig och era kamrater. Allt för att ni ska få en chans att höra instruktioner och känna hur det känns i kroppen och sinnet.

Vi börjar varje klass med en andningsövning.

Klassen kommer idag lägga fokus på Energi – Kraft – Mod.

Vi avslutar med en avslappning och kommer hålla på till kl.11.00

Tänk på att känslor kan komma, tårar kan rinna, du kan bli arg eller känna en glädje som väcks inuti dig. Alla känslor är tillåtna."

Vi börjar med en kort incheckning sittande för att bara känna in hur det känns i kroppen, vilka tankar vi har med oss och hitta närvaro här och nu.

Andning

Liggande – lyssna till andetaget – räkna ditt andetag under 1 minut.

Sedan börjar vi med magandningen, gärna med händerna på magen och uppe på bröstkorgen. När de hittat den så räknar vi än en gång andetaget med magandningen i fokus under 1 minut. Övningen varar ca 10 min.

Sedan sakta och inkännade komma tillbaka till rummet. Börja röra kroppen och i egen takt ta dig upp till sittande. Känna in rakhet i ryggen, slappna av i käkar och läppar, axlar, armar och händer.

Rörelse - Skuldra - Nacke sekvensen i häftet

Fortsätta med **Krigare i balans -för energi och fokus med lite modifiering.**

Börja med bergets position – förankra fotsulor i golvet – hitta tyngdpunkten genom att röra sig lite fram och tillbaka – spreta på tårna.

Änglavingar 3 ggr - Balans till krigare C – Stolens position ca 5 andetag – Stående framåtfällning (Låta nacken, huvudet, slappna av, käkar, kinder och sucka ut med munnen)- Krigare A (Pressa ihop en badboll-hitta styrka i sig själv) – Krigare i flöde (känn in andetaget i rörelsen) – triangel (ej halvmåne) – Krigare B – vriden sidoposition – Stående hund – plankan med knä i mattan – babykobra – landa i barnets position och hitta tillbaka till lugnet i andetaget.

Sedan andra sidan med början - balans i krigare C.....

Nästa gång efter vriden sidoposition landa barnets position och – vidare till Stående hund – plankan (utmanande och få upp värme) – baby kobra – upp till alla fyra och korsa benen och sätt dig på rumpan - framåtböj med stöd.
Sittande fjäril ca 3 min – Höftlyft – liggande vridning med armar över huvudet och avslutande vila.

Guidande avslappning på ca 15 min. Läste häftet första gången på s.31. Lugn skön musik som hjälper att hitta lugn och avslappning.
Avslutning – Sittande sekvens – hitta känslan i kroppen och sinnet från hur det kändes i början av passet och nu efteråt. Vad tar du med dig? Hur vill du att din lördag ska bli? Gnugga handflator mot varandra – Tacka dig själv för att du gav dig själv den här stunden – Namasté

TonårsYoga del 2

Kortare intro denna gången

"Du yogar för din egen skull – vi gör det här tillsammans

Vi respekterar varandra – genom att vara med dig själv i tystnad

Vill du ta en paus så lägg dig i barnets position

Uppkommer det några frågor tar vi det gärna efter yogan.

Vi kommer hålla på till kl.11.00

Idag kommer fokus ligga på Energi – Kraft – Mod

Alla känslor är tillåtna i det här rummet. Så blir du glad le, tårar kan börja rinna utan någon som helst anledning, kanske känner du ilska. Bara släpp ut det. När vi jobbar med våra kroppar kan allt hända."

Styrkeandning liggande – knyt nävar/andas in – släpp/andas ut. Ca 5 ggr

Hitta in i andetaget – Räkna andetaget 1 min –

Andas magandning räkna ännu en gång 1 min. ca 10 min.

Skuldra – Nacke (sekvensen i häftet)

Krigare i balans med lite andra övningar än första gången.

Istället för halvmåne – sträcka ut i en stjärna – "för den stjärna du är".

(Ingen vriden sidoposition).

Istället för sekvensen Hund - Planka – Babykobra och Framåtböj så blev det:

Båten med olika modifikationer och ett stort leende – Vridning som ett bokstöd –

Båten – Vridning igen.

Sittande fjäril – med fokus på andetaget räkna till 4 när du andas in och räkna till 6 när du andas ut.

Avsluta med den guidade avslappningen som grund, men det blev lite andra ord emellanåt. Även läsa dikt

"Blinka lilla stjärna" av Sofia Sivertsdotter

Avslut som sist i lätt meditationsställning och inkänning – tack till dig själv - Namaste

Tonårsyoga 3:e gången

Styrkeandning – spänn nävarna slappna av – (lite mer tydlighet den här gången)

(Kort sekvens)

(Längre sekvens) - **Magandning** – (ej räkna andetag)

Avsluta **dra ena benet mot dig, röra på fotleder**

Rulla upp

Sittande – hitta en skön avslappnad hållning, släppa på käkar – Dra axlar upp mot öronen- slappna av. Nacken/hakan fram och tillbaka

Suficirklar - 1 min åt vardera håll

Sekvens - Skuldra/nacke (i häftet)

Krigare i balans med modifikationer – känsla av styrka i varje rörelse och även att jag är bra precis om jag är.

Sträcka ut i stjärna istället för halvmåne

Hunden – planka/knä och barnets position i båda sekvenserna från höger till vänster ben.

Uppmärksamma andetaget – hitta avslappning, men också känna hur hjärtat pumpar när det är mer flöde i rörelsen.

Efter andra gången komma fram med myrsteg från hunden fram till fingertoppar

Höftbrett isär och **huksittande** – rulla ner därifrån

Båten – vridning – båten – vridning

Sittande fjärl – höftlyft - liggande vridning – vila

Guidad avslappning – Med ännu mer egna ord än sist

Dikt – ”Du behöver någon” av Sofia Sivertsdotter

Avslut i lätt meditationsställning – känslan efter 3 ggr tillsammans. Något du vill släppa ut genom att med fingertopparna öppna och stänga och skicka iväg det som du vill släppa taget om. Jag vill även tacka för att du tog dig tid att komma tidiga lördagsmornar och ägna dig åt yoga. Hoppas att den givit dig något och ta med det ut i din vardag.