

Diplomerings tonårasyogaledare

Fusion hot sculpt:

Detta är ett pass som liknar poweryoga. Skillnaden är egentligen att man också lägger in övningar med vikter i delar av passet. Detta för att man vill lägga extra fokus på styrka. Under passet finns möjlighet att anpassa svårighetsgraden. Vill man skipa vikterna gör man det och det finns också olika tyngd på vikterna. Man kan också sätta vikter runt anklarna för att yogaövningarna ska bli lite tyngre. Hunden, stolen, sidoplankan, vanlig plank, kobran och krigaren är vanligt förekommande positioner på detta pass. Jag personligen gillar passet som är överrörlig och behöver bygga en inre muskelstyrka. Jag tänker att många tonåringar lider av samma problem. Inre bålstyrka och stark hållning är ju fundamentalt viktigt för just tonåringar som lätt 'säckar ihop' på skolbänken och framför mobiler och plattor. Problem med detta pass är framförallt kostnader för allt material. Dessutom kan jag tänka mig att nybörjare kanske inte vill starta sitt första yogapass med vikter runt anklarna. Positionerna kan upplevas svåra och tunga som de är. Kan tänka mig att köra liknande pass för tonåringar som kanske vill gå en längre kurs. Med förutsättning att det finns ekonomi till det.

Hot Hathayoga

Till skillnad från vinyasayoga är detta pass något långsammare där vi stannar längre i positionerna. Detta tycker jag är väldigt bra då många tonåringar kanske yogar för första gången. Många positioner och sekvenser känns igen som till exempel hunden, krigaren, solhålsningen. När vi stannar i positionerna är det också viktigt att vi känner in hur vi står och hur vi håller positionen så att vi inte säckar ihop. I en vinyasa finns det inte riktigt tid till detta på samma sätt och därmed finns ju risk att skada sig om man belastar fel. Personligen tycker jag att Hathayoga är en av de mest lämpliga pass för tonåringar. Passet hålls på Hagabadet där värmen inte är så brutal som vissa andra yogastudios men jag kan tänka mig att värme inte är att rekommendera för tonåringar. Om jag ska utföra ett liknande pass skulle jag göra det i en vanlig yogasal.

Power Vinyasa

Detta pass är ganska fysiskt krävande men kul då det är många byten mellan positioner och man yogar i ett flöde. Många positioner känns igen från tonårsyogan till exempel första, andra krigaren, båten, solhålsningen, plankan och hunden. Passet avslutas med en skön avslappning och man känner verkligen att man har jobbat igenom hela kroppen efteråt. Det är synd att vi inte gör en andningsövning i början av klassen. Det hade varit fördelaktigt då det är snabba byten mellan positioner och man är fullt fokuserad på att hinna in i rätt position vilket gör att man ibland glömmer bort att andas. Instruktören förklarar heller inga positioner utan utgår ifrån att alla på klassen vet exakt hur de ska utföras. Det finns flera saker som kan ifrågasättas huruvida detta pass lämpar sig på en tonårsyogaklass. För det första är det för snabba byten och tonåringarna kan ha väldigt svårt att hinna med då det till och med är ansträngande för mig som har flera års erfarenhet. Det ska också tilläggas att det är svårt att andas rätt mellan positioner. Tonåringar behöver tydligare vägledning in i positionerna för att hitta rätt och slutligen är det viktigt att de får ett mindre fysiskt krävande pass. Power vinyasa är ingen bra idé att starta med för nybörjare. Jag kan tänka mig att det till och med finns fisk för att skada sig. Dock är flera tidigare nämnda positioner användbara. Även avslappningen som innehöll kroppsskanning.

Mitt yogapass.

1. Introduktion

Hej allesammans!

Det är nu dags att yoga tillsammans och innan vi börjar vill jag dela med mig av några viktiga saker som ni behöver känna till. Detta för att vi ska ha det bra tillsammans och för att DU ska känna dig bekväm och trygg på den här klassen.

När vi yogar gör vi det för att känna gemenskap men framförallt gör vi det för vår egen skull. Detta är alltså ingen tävling. Du är här för att få en fin och avslappnande stund och möta dig själv och dina behov. Det är därför det är så viktigt att vi visar respekt och omtanke för varandra för att just du och gruppen ska få en sådan bra stund som möjligt. För att vi ska lyckas ger jag er här några riktlinjer som gäller på klassen:

- Jag kommer att guida dig genom alla positioner. Jag kommer att prata och visa dig vad du ska göra på mattan. Du kommer också få alternativ i positionerna och du väljer det alternativet som passar just dig idag. Du behöver aldrig känna att någonting är ett tvång. Du gör det som känns bra. Ingenting ska göra ont eller kännas fel när du yogar.

- Ibland händer det att vi behöver ta en paus och det är helt okej om du vill göra det. För att visa respekt för dig och de andra i gruppen kan du lägga dig ner och täcka ögonkudden över ögonen. Det här gör du för att respektera dig själv genom att pausa, och att respektera andra som inte vill bli tittade på när de yogar.

- Du kommer att vara tyst genom hela klassen. Först när klassen är slut är det okej att prata och då är du hjärtligt välkommen att prata med mig eller ställa frågor. Men för att alla ska få en chans att höra mina instruktioner och känna in vad som händer i kroppen och sinnet så är det tystnad som gäller.

Så sammanfattningsvis: Kom ihåg att vi inte är här för att tävla: Du yogar efter dina förutsättningar och dina behov. Följ med i klassen och om du vill vila, lägg dig ner med ögonkuddar för ögonen. Och så är vi tysta genom hela yogaklassen.

2. Andning

Vi startar passet stående med slutna ögon i stillhet några sekunder. Vi börjar med att känna skillnaden mellan spänning av avslappning. Vi drar upp axlarna: spänner och släpper ner dem. Upprepa 2 gånger till. Därefter börjar vi med vår 'havsandning'. De får prova att 'imma en spegel' först med öppen mun. Sedan stänger vi munnen och andas tillsammans i några minuter.

3. Rörelser

1.Hunden: Rulla fram i planka och rulla tillbaka i hunden (För att värma upp din ryggrad) x5

2.Solhålsningen inklusive minikobran och hunden x5

3.High lunge-sekvens: När vi står i hunden kommer höger ben upp i en trebent hund. Benet kommer sedan fram på mattan och vi trycker oss upp i en high lunge. (Här skulle jag personligen vilja utmana med att låta hälarna lyftas från marken för att jag bättre övar min balans och får mer aktivitet i sätesmuskulaturen) Om det är okej att göra detta även med tonåringar kommer jag ge det som ett förslag. I vår lunge ska de nu andas in och ut i sin havsandning och komma fram med armarna och sedan dra sig tillbaka. (som att vinden för dem fram och sedan tillbaka med motstånd) upprepa 5 ggr. Därefter för de samma sak uppåt och nedåt. Vinden sträcker armar och ben uppåt för att sedan sjunka ner i sin lunge igen (med motstånd). Upprepa 5ggr. Vi trycker oss upp stående på höger ben och tar fem djupa andetag. Här övar vi vår balans och försöker komma ner i puls. Om man vill kan man prova att blunda. Nu fäller vi fram kroppen och kommer sedan ner i en planka. Här tar vi 5 djupa andetag och gör oss 'ovän' med plankan. Vi trycker ifrån oss mattan så att vi upplever ett motstånd mellan händer och matta. Ger ett enklare förslag för de som vill. Kom ner på armbågar och sätt i knän. Stanna här i 5 andetag. Byt till vänster sida och gör samma sekvens en gång till.

4.Stolen. Hoppa fram på mattan och kom till stående. Ställ dig i stolens position. Vi står här i ca 1 minut. Här höjer jag musiken för en power feeling 😊

5.Barnet: Fäll fram, händerna ner i mattan och kom till barnet ca 5 andetag.

6.Båten: Sätt sig på rumpan kom in i din båt. Här kan du välja mellan statisk eller dynamisk båt 50 sekunder.

7.Bron: Lagg dig ner och se till att du ligger platt mot mattan med en liten naturlig svank. Aktivera sätesmuskler och magmuskler när du trycker dig långsamt upp i en bro. Du aktiverar sätet hela tiden samtidigt som du håller höfterna stilla och håller kvar din höjd mot taket. Överkroppen är avslappnad. (Är det okej att de får göra små pulsrörelser här för att få in en brännande känsla i sätesmusklerna? Om det är okej kommer jag ge det som förslag efter ca 1 minut. Därefter vill jag också låta dem prova att lyfta och sänka hälarna samtidigt som de står i bryggan. Detta för en sista brännande känsla i sätesmusklerna. Jag vill dock höra om Angelica godkänner det först.

4. Savasanna:

Vi kommer ner i en savasanna och jag uppmanar dem att sucka ut upprepade gånger. När du andas in kan du föreställa dig att det kommer in ett vitt ljus som fyller dina lungor och sprider sig runt i hela din kropp. Detta ljus kan ses som en symbol för den självkärlek du förtjänar och vill ge till dig själv idag. När du andas ut kan du föreställa dig ett grått moln som ses som dåliga energier och orostankar som lämnar din kropp. Andas in mer vitt ljus och föreställ dig att det vita ljuset löser upp grått dam och smuts som har fastnat i dina organ. När du andas ut kommer dammet och den grå röken ut ur din mun.

-Paus

Känn hur din kropp renas och att du ligger tungt mot underlaget. Du slappnar av... Pannan slappnar av... Tiningarna slappnar av... Käkarna slappnar av... munnen... näsan... din övre tandrad... din undre tandrad... din hårbotten... dina halsmuskler... din nacke... din bröstkorg... dina armar... din mage... dina ben... dina fötter... Känn om det är någonting som pulserar... är det någonting som är spännande eller värker utan att lägga någon värdering i det. Bara känn in, skanna av, notera...

Det här är din stund... ingenstans att vara, ingenting att göra... ingenting att vara.

Ingenstans att vara... ingenting att göra, ingenting att vara...

-Paus

Nu kan du långsamt börja väcka din kropp till liv. Rör lite på fingrar och tår. Sträng på dig. Med att sluta ögon, lägg dig i fosterställning på valfri sida och kom långsamt upp till sittande med slutna ögon. Handflator mot varandra lägg dem mot hjärtat eller mot din panna. Tacka dig själv för att du tog dig hit idag, ge dig själv ett sista meddelande som får definiera resten av den här dagen. till exempel 'jag är stark' eller jag är modig' Och när ni sedan öppnar ögonen vill jag tacka er för att ni kunde yoga tillsammans med mig idag. Tack! 😊

Genomförandet av 3 andning, 3 rörelser och 3 avslappning.

Jag valde att använda de övningar som jag tagit med i mitt eget yogapass inklusive växelvis andning 2 gånger. Första gången gjorde jag havsandning, växelvis andning, rörelsesekvenser samt avslappning med två kompisar. Ingen av dem hade någon större erfarenhet eller intresse av yoga vilket gjorde övningarna ganska utmanande. Det blev mycket fniss och positionerna var mycket utmanande för dem. Det var också svårt att gå in i en yogainstruktör-roll då det känns konstigt när man endast har två elever och man känner dem så väl. Det som var positivt var att de tyckte att passet var jobbigt. Det betyder ju att jag inte har gjort ett för lätt pass. Det svåraste var andningsövningarna. Jag märker att jag måste sakta ner tempot mycket mer och det var ganska svårt att leda växelvis andning då det innebär mycket detaljer att hålla reda på. Avslappningen var utmanande då kompisarna inte hade lust att vila och hellre ville fnissa. Man kan helt enkelt säga att jag hade en utmanande grupp som inte alls var intresserade av yoga överhuvudtaget. Men snällt att de ställde upp 😊

De resterande gångerna som var kvar hade jag en riktigt bra grupp, nämligen mina två gosedjur. Det var enkelt att gå igenom instruktioner utan att bli störd. Jag kunde fokusera på vilket typ av ledarskap jag vill ha utan att bli dömd och nu hade jag även saktat ner tempot radikalt. Jag blev mycket nöjd med dessa övningar förutom att eleverna uppträdde något passivt. 😊 Det svåraste är andning- och avslappningsövningarna helt klart! Rörelserna fungerar alldeles utmärkt så länge man tar det lugnt och tänker på att ge eleverna tydliga instruktioner då de måste hitta och hinna komma in i positionerna.

Feedback till kursare:

Hej Johanna!

Jag tycker också att morgonyoga kan vara guld för ungdomar. Tror det är nödvändigt. Enda problemet är logistik/tid och vilja att förändra skolgången för ungdomar. Tycker också att den medicinska yogan kan vara perfekt att stjäla idéer ifrån.

Dina egna pass tycker jag har ett enkelt och bra upplägg. Kommer säkert själv att kunna använda mig av ditt pass.

Jag funderade lite på den 2:a uppgiften. Då man skulle leda olika övningar. Skulle man inte utvärdera hur klasserna gick?

Jag gillade verkligen din avslappning på slutet där du fokuserar på kroppsscanning. Tycker att det är en av de viktigaste delarna att ha med i ett yogapass.

Lycka till med yogandet 😊

Hej Louise!

Chakra Yin yoga: Håller med dig. Det låter inte som ett lämpligt pass för tonåringar. Tror också det kan ge upphov till mycket fniss och att passet mest blir oseriöst.

Håller också med om att dynamisk yoga kan vara utmanande för tonåringar, speciellt om man aldrig har yogat tidigare. Bra observation.

Jag håller med dig om dina reflektioner på yogapassen. Tycker det är viktigt att tänka på att passet inte ska bli långtråkigt (för lång eller för mycket avslappning) eller att passet blir för 'flummigt' med sanskrit-begrepp.

Vad bra att du fick så bra spridning på dina deltagare och imponerande att du höll klasserna via zoom. Jag tycker att ditt upplägg på passet är enkelt och bra vilket är fördelaktigt för tonåringar som aldrig yogat.

Lycka till i framtiden 😊

Hej Gry!

Yinyoga: När det gäller yinyoga är jag personligen väldigt skeptisk till det eftersom jag personligen ofta får ont av att stretcha för mycket. Jag tycker att det är en klass som man går till om man har kroppskännedom och vet hur mycket man bör stretcha för att inte skada sig eller hänga på leder. Därav skulle jag endast hålla sådana klasser om jag vet att eleverna aktivt väljer dem och vet hur mycket deras kroppar klarar av. (Jag är absolut ingen expert på området utan reflekterar utifrån mina egna erfarenheter).

'Led med hjärtat' låter mer passande för tonåringar och som du säger, perfekt när man sitter still mycket i skolan. Bra att Anjas pass går så pass långsamt så att man hinner in i de olika positionerna. I dina egna pass tycker jag att det är fint att du känner in personen du har framför dig och anpassar efter behov. Också fint att använda känslokort.

Lycka till i framtiden 😊

