

Yogapass för att öka energin och stärka egenkraften

Målgrupp: Gymnasiala tonåringar

Syftet: Skapa mer energi, återetablera en kontakt med marken/grunden och stärka egenkraften och självkänslan.

Tid: 60 min

Namn: Daniella Blomdell

Mail: blomdelldaniella@gmail.com

Mobilnr: 0768824138

Introduktion

Hej och välkomna till dagens yogapass. Vad fint att ni är här. Den här klassen kommer hålla på i 60 min och består av både rörelser och lite olika andningstekniker och jag kommer att guida er genom klassen genom att prata och att jag visar samtliga rörelser. Och som vanligt är det här din yogastund så om du tycker att någonting känns konstigt, eller att tempot går för långsamt eller för fort så kan du göra din helt egna grej. Under passet kommer jag erbjuda olika alternativ, så du gör det som känns bäst för dig, just idag. Kom ihåg - det ska aldrig göra ont eller kännas konstigt när vi yogar - då har vi gått för långt.

När vi yogar är det viktigt att vi visar varandra respekt - för att ge alla chansen till sin egna upplevelse. Det innebär att vi varken pratar eller tittar på varandra. Vill någon pausa så kan man lägga sig på mage eller rygg på mattan med huvudet nedåt, alternativt ta en filt över ögonen. Självklart får ni prata och ställa frågor efter passet.

När vi yogar kan det ibland uppstå känslor och det är helt okej. Det finns inga rätt och fel. Kom ihåg - alla är vi unika och yogar efter våra egna förutsättningar och efter det som känns bra för stunden. Vill man pausa kan man bara lägga sig ner.

Så låt oss börja.

Vi kommer inleda passet med en andningsövning (*Yogisk andning och magandning, se sid 23 i kompendiet*).

Prova att massera lite i ansiktet. Massera först käkarna...sedan tinningarna. Prova att dra lite i öronsnibbarna.

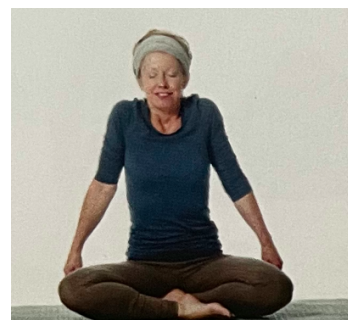


Vi kommer upp till sittandes med korslagda ben.

Axellyft-

Vi ska försöka lyfta axlarna mot öronen. Andas in via näsan, axlar upp till öron. Spänn axlarna. Andas ut genom munnen, sänk axlar ned. Slappna av.

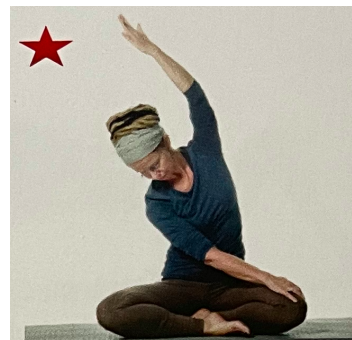
Om ni vill kan ni tänka de här orden när du andas: *Jag andas in - Jag andas in - Jag andas in - Jag andas uuut*. Upprepa 5 gånger.



Sidosträck-

Placera hand på motsatt knä, sträck genom sidan. Tänk er en katt som sträcker sig på morgonen. Mmm...Vi tackar oss själva för att vi är här - på den här klassen. Slappna av i axeln. Vi andas här i 3-5 andetag.

Gör detta nu fast på andra sidan med andra handen. Skicka en stor dos kärlek till kroppen. Vilket fantastiskt jobb den gör som tar oss fram varje dag. Kom tillbaka till mitten och skaka loss.



Shimmer -

Släpp alla tankar på det som har varit och på det som kommer. Andas ut genom munnen. Försök att vara här och nu. Skaka loss. Släpp på negativ energi, tankar, oro, stress, eller ångest. Det där som vi bär med oss och som vi gör för att vi är människor. Tänk er att ni skapar ett slags rosa glitter runt omkring er, som ni skvätter ut med händerna. Tänk att det här glittret fyller alla era celler, fylla ditt hjärta, dina axlar, upp, ner, till sidan, till andra sidan, bakom och framför er. Sätt ihop händerna och gnugga dem mot varandra. Skapa värme - sätt händerna framför ansiktet, repetera en gång till. Skaka loss.

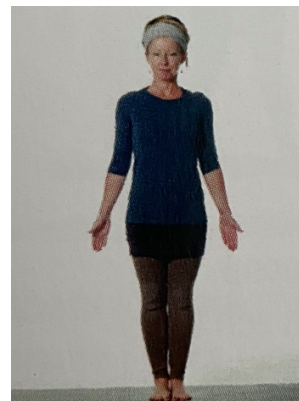


Kom upp till stående

Placera fötterna höftbrett isär, böj knäna och fäll huvudet framåt. Korsarmarna framför huvudet och gunga lite fram och tillbaka. Gör det som känns bra för dig. Glöm inte att andas (*gör detta ca 1 min*). Kom hela vägen upp. Dra armarna över huvudet som om du skulle ta av dig en tight t-shirt- Andas ut.



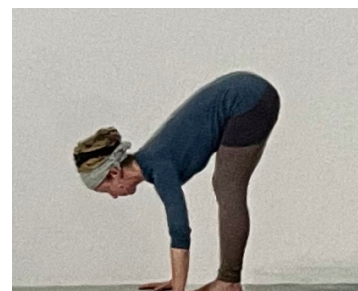
Vi kommer till Bergets position. Fötterna är placerade höftbrett isär, handflatorna pekar framåt. Sträck upp i ryggen.



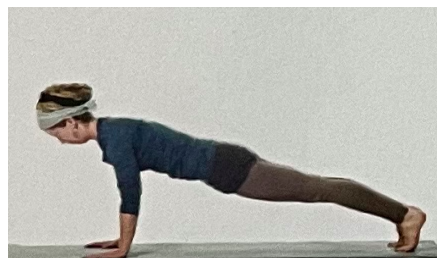
Dags för dagens första solhålsning. Andas in. Dra armarna över huvudet, händerna ihop. Om du vill kan du titta upp mot dina händer.



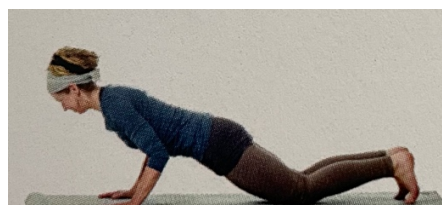
Andas ut. Fäll framåt. Du kan ha böjda ben. Andas in förläng genom ryggen, titta fram.



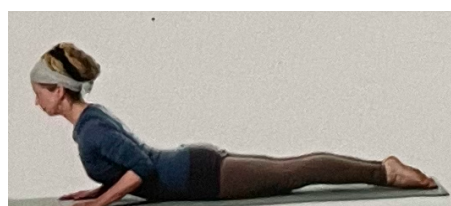
Andas ut, kliv eller hoppa bak till en hög planka. Du gör det som passar dig. Andas in. Håll kvar i planka i 3 andetag. Om du vill kan du komma ner på knäna.



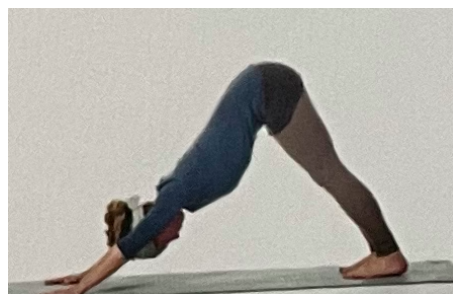
Andas ut. Dra dig sakta ner. Pressa händerna mot marken och använd motståndet i armarna.



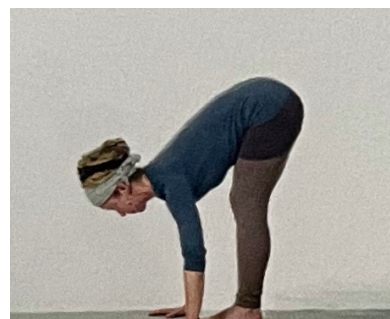
Andas in och kom upp till en kobra. Nyckelbenen pekar uppåt. Tänk att ni ler med nyckelbenen. Pressa ihop skulderna.



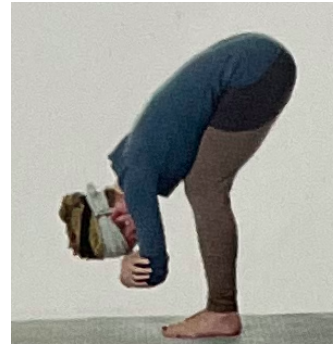
Andas ut. Kom upp i hunden eller vila i barnets position. Stanna här i 5 andetag. Lång nacke. Blicken vilar på knäna.



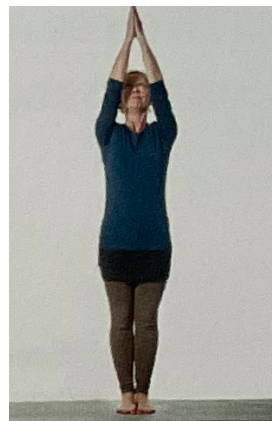
Andas in. Kliv eller hoppa fram med båda fötterna. Förläng genom ryggen och titta fram.



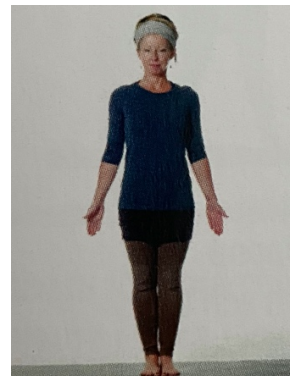
Andas ut fäll fram. Toppen av huvudet pekar mot mattan. Händerna är kvar i mattan. (Samma position som bilden visar fast med händerna i mattan)



Andas in kom upp hela vägen. Dra armarna utmed sidorna upp över huvudet, händerna ihop. Titta mot händerna.

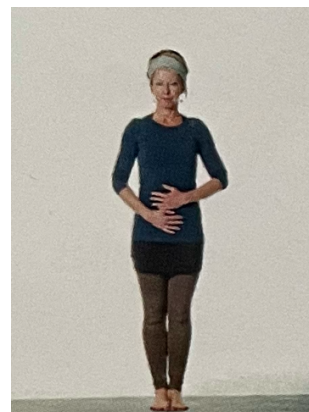


Andas ut. Dra ner armarna och landa i bergets position.



Repetera 2 gånger till (totalt 3 stycken solhålsningar). Om Gruppen känns redo kan du låta dem testa göra den sista solhålsningen på egen hand och i eget tempo.

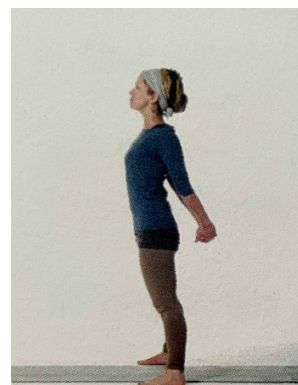
Vi ställer oss längst fram på mattan. Lägg händerna på magen och känn andningens rörelse. Känn hur det känns att andas. Sprid ut fötterna och känn kontakten mellan fötterna och marken. Andas 5 andetag här.



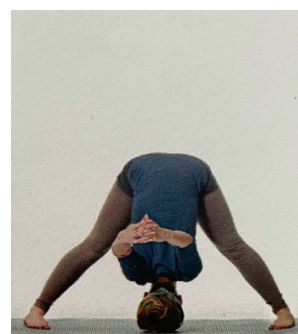
Andas ut och kliv bak med höger ben till Krigare A. Andas in. Händer ihop eller parallella över huvudet. Sträck upp. Andas ut. Sträck på de främre benet och gör som en segergest. Dra armarna till en 90 graders vinkling. Repetera 5 gånger. Byt sedan ben.



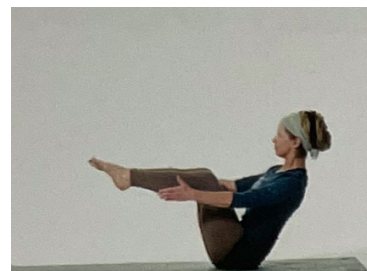
Från Krigare A kommer vi till parallella fötter. Tårna pekar mot långsidan av mattan. Vi ska göra en bred framåtfällning. Andas ut och fläta ihop fingrarna bakom ryggen. Andas in och öppna bröstkorgen. Dra armarna bak.



Andas ut. Fäll fram eller stanna uppe om det känns bättre. Vi håller här i 5 andetag. Andas in och kom upp långsamt och försiktigt upp till ståendes. Stark mage.



Kom ner till sittande position. Båten. Lyft benen och håll armarna längs med benen, händerna pekar framåt. Om du vill kan du ha tårna i marken. Andas 5 andetag.

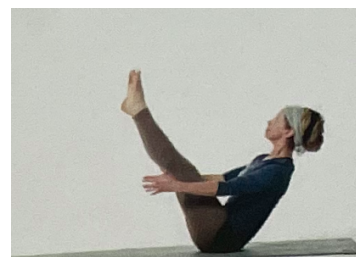


Andas ut och kom ner med fötterna. Bra jobbat! Placera fötterna nära sittbenen. Gör en stor cirkel med höger arm och landa med armen bakom dig. Andas in, hitta längd i ryggen. Andas ut och rotera mot höger. Krama knäna med vänster arm. Du kan ha huvudet i det läge som känns bäst. Andas här i ca 3-5 andetag.

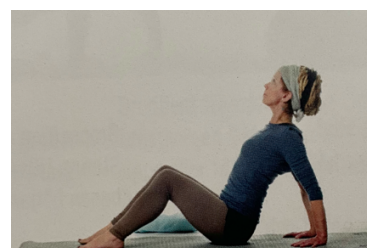


Gör sedan samma sak fast på vänster sida.

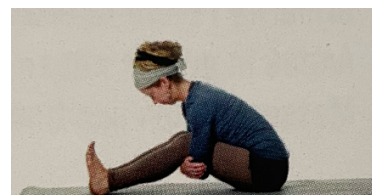
Sista jobbiga delen innan avslappning. Andas in och kom upp till Båten igen. Om du vill kan du testa att ha raka ben. Alternativt behåller du böjda ben eller tårna i marken. 3x5 andetag. Pusta ut genom munnen. Känn hur det känns i kroppen och hur det känns att andas. Mycket bra jobbat!



Placera händerna under axlarna, fingertopparna pekar framåt. Öppna bröstkorgen och tryck ifrån med händerna. Nacken är lång. Andas här i 3-5 andetag.



Kom försiktigt tillbaka och kom in i en framåtböjning. Knäna kan vara lätt böjda och om ni vill kan ni krama låren försiktigt. Vi andas här i 10 andetag. Sista andetaget kan ni andas ut genom munnen. Andas ut spänningar eller tankar. Andas in och kom upp hela vägen.



Sätt ihop fötterna framför dig. Låt knäna vila mot mattan. Kom ihåg, det ska inte göra ont. Placera fötterna där det känns bra för dig. Luta dig sedan fram. Huvudet hänger tungt ner mot mattan. Känn hur du andas. Vi gör detta i 1-2 minuter. Andas in kom upp till sittandes...



...och lägg er nu försiktigt ner på rygg för en välförtjänt avslappning. Tårna och knäna får gärna peka lite utåt. Om ni vill kan ni prova att lägga händerna längs med sidorna och vända handflatorna uppåt. Annars kan ni lägga händerna på magen om det känns bättre. Låt kroppen vila tungt mot mattan och slut ögonen om det känns okej. Du kan ta en tröja eller filt om du vill ha framför ögonen.



Muskulär avslappning ca 5 min (s.30 i kompendiet) + vila i 3 min (totalt ca 8 min vila).

“Sträck ut armarna.....andas ut och slappna av” Jag väcker dig när det är dags att vakna.

Du kan nu försiktigt väcka kroppen. I din takt kan du försiktigt öppna ögonen. Rör lite på fingrarna, tårna, sträck armarna över huvudet. Gör vad du behöver göra för att väcka kroppen. Kanske ta ett djup andetag eller sucka ut. Kanske kan du locka fram en gäspning. Rulla över på vänster eller höger sida och kom långsamt upp till sittandes på era mattor.

Lägg händerna framför hjärtat. Tänk dig det här rosa/vita skimret som glittrar fyller din kropp och som nästa bubblar ur dig, som kolsyra. Tacka dig själv och tacka alla andra som varit med på den här klassen. Påminn dig själv om hur fantastisk och värdefull du är, precis som du är. Dra armarna ovanför huvudet och gör sedan en segergest. Underbart. Ett stort tack för att jag fick vara med er här idag. Tack.