



Yoga Nidra

Sjöhästen, Sagonidra för barn - med fokus på balans och återhämtning.

[Nidran vänder sig barn i 7-10 års ålder med syfte att slappna av och få återhämtning - fokus balans och återhämtning]

Anna Karin Ernerudh

kontakt@yogavana.se

0703042297



Introduktion

Hej och välkommen till den här stunden av yoga nidra. Innan jag berättar mer om vad *nidra* är för något så vill jag berätta för dig att vi kommer att hålla på med denna övning i ungefär 15-20 minuter och att jag har koll på klockan så du behöver inte fundera över tiden.

Nidra betyder *sömn*, och då kan man säga att Yoga Nidra betyder *Yogisk sömn*. Tanken är inte att du ska sova, utan att du ska få en lugn och skön stund för rejält med återhämtning. Med den här djupa avslappningen kommer du att befinna dig precis mellan vaket tillstånd och sömn. Men *om* du skulle somna så är det helt ok, då är det precis vad du behöver idag och när jag är färdig så kommer jag att väcka dig.

Visste du att du lär dig saker bättre om du tar dig tid att återhämta dig ordentligt varje dag... I vår hjärna finns enkelt beskrivet tre delar som håller koll på saker och ting åt oss. En del som ser ut som en sjöhäst som jobbar med ditt minne. Varje natt när du sover så sorteras minnena som finns inne i sjöhästen och utrymme frigörs till nästa dag. Om du är bra på att sova och återhämta dig så kommer din sjöhäst att vara redo att möta ny kunskap hela tiden. Men om du sover dåligt och inte kan vila någon annan gång på dagen då kommer sjöhästen att fritt sortera bort minnen så att du kanske glömmer saker som du skulle vilja komma ihåg och sparar minnen som inte behövs. Både du och sjöhästen kan dessutom bli ganska trötta och ofokuserade. Sen finns det en del som vi kan kalla för teaterapan. Teaterapan har förmåga att överreagera på småsaker. Kanske har du varit med om att bli jättearg för småsaker eller sur för "ingenting" då är det teaterapan som får ta för mycket utrymme i din hjärna. Ju mer saker du har att göra och ju mer stress som du utsätts för desto större plats tar teaterapan. Men om du tar dig tid att återhämta dig så kommer även teaterapan att lugna ner sig lite och låta dig reagera lite mer balanserat även på småsaker. Sen har vi en del till som jag väljer att kalla för professorn. Det är en del som hjälper dig att fatta kloka beslut. Ju större och tjockare professor du har desto klokare beslut kommer de att fatta och du kommer kunna låta bli att säga tokiga saker vid fel tillfälle eller kanske låta bli att skrika eller slänga något i golvet som reaktion. Du blir bättre på att kontrollera dina impulser helt enkelt.

Tanken är att du under den här övningen ska ligga ner skönt och avslappnat och så stilla som du kan (utan att spänna dig såklart). Om du känner att du behöver röra på dig och ändra ställning under den här nidran så är det såklart helt ok. Men försök att låta myrorna i benen få sova en liten stund så att du får möjlighet att vila och följa min röst.

En väldigt bra sak med Yoga Nidra är att när du lagt dig ner och gör dig redo så har gjort allt som du behöver göra för den här stunden, du kan varken lyckas eller misslyckas med denna övning. Från och med nu så behöver du bara försöka hålla ett litet öra till min röst. Kanske känns det lätt att följa med, kanske känns det svårt och du börjar tänka på annat. Det är helt ok. Försök att hitta tillbaka till min röst om du tappar bort dig.

Det kan också vara så att det poppar upp en massa känslor i din kropp. Ibland när jag ligger i en nidra så kan jag börja gråta... kanske känner du dig lite fnissig eller ledsen också. Det är helt ok. Om du tycker att det blir för jobbigt så är det ok att öppna ögonen en stund och komma ur avslappningen lite för att sedan återvända med slutna ögon.

Jag vill också be dig om att vara tyst under den här övningen, dels för att du ska kunna fokusera på övningen men också för att inte störa dina kompisar. Om det skulle vara så att du börjar snarka eller fnissa så kommer jag att lägga en hand på din axel eller prata lugnt till dig så att du kan återgå till ditt tysta jag.

Är det någon som undrar något innan vi dra igång?

Vi ska alldeles straxt börja övningen men för att du ska komma till ro lite till och kanske få de där myrorna i benen att somna till lite eller de där fjärilarna i magen att fladdra lite mindre så vill jag att du lägger händerna på magen. Jag vill ju att du ska vara här, hela du och inte bara din kropp. Kanske har du funderat en stund på vad som kommer närmast, kanske har du funderat en stund på vad du gjorde i morse eller vad du ska göra i morgon. Det är lätt att vi tänker på allt annat än det som händer precis just nu - jag tycker också att det är svårt. Men en övning som brukar hjälpa för mig är att hitta mitt andetag och känna var i kroppen andetaget känns. Jag tycker om att andas genom näsan, det hörs nästan inte när jag andas genom näsan. Jag brukar känna andetaget ganska högt i näsan först och sen bubblar hela min mage ut för att göra plats för andetaget i bröstkorgen. När luften kommer tillbaka ut genom näsan så brukar det kittlas lite på överläppen. Se om du kan sluta dina ögon och känna var ditt andetag känns någonstans.

Jag brukar också tycka om att vrida lite på huvudet, åt höger och vänster. Sen tar jag ett par djupa andetag och suckar ut luften. Nu, nu är jag redo att lägga mig ner och fokusera på yoga nidra.

Efter den här övningen får du röra på kroppen igen och prata med dina kompisar om du vill, men från och med nu ska vi försöka att vara så tysta och stilla vi bara kan, för din egen skull och för alla andras skull.

Här får du göra det så mysigt som du bara kan. Välkommen till yoga nidra, din avslappnings- och återhämtningsövning. När du har lagt dig ner bekvämt så säger du tyst för dig själv "jag ska vara tyst, jag ska ligga stilla och jag ska vila, för min skull och för alla andras skull".

Sjöhästen, Sagonidra för barn - med fokus på balans och återhämtning.

Att landa

Det är nu dags att sätta igång med dagens yoga nidra. Vi kommer att ta hjälp av en liten sjöhäst, ni minns den där som hjälpte dig att sortera dina minnen när du vilar. Det här är en sjöhäst som kan leva både i vattnet och ovanför så det går jättebra att du ligger på din matta medan vi gör den här övningen.

Föreställ dig först att den här lilla sjöhästen sitter mjukt på din mage. Det känns knappt, och sjöhästar kan inte kittlas. När du nu andas, föreställ dig att sjöhästen rör sig upp och ner i takt med ditt andetag. Så när du andas in så åker sjöhästen upp lite grann och när du andas ut så åker den ner. Det kan vara skönt att tänka på sjöhästen när du andas för att påminna dig om att magen får bli stor på inandning och sjunka ihop lite på utandning, nästan som att det var i magen all luft hamnade. Man kan nästan säga att sjöhästen kommer att ge din mage lite massage medan du ligger här och andas.

Kroppsscanning

Den här fantastiska sjöhästen kommer nu att hjälpa dig att slappna av i hela kroppen riktigt, riktigt ordentligt. Hej, säger den, jag kommer att flytta mig runt på din kropp nu, jag kommer inte sitta kvar på din mage hela tiden, jag kommer att röra mig mjukt över din kropp, kroppsdel för kroppsdel så att hela du blir riktigt, riktigt avslappnad - hela du.

Sjöhästen flyttar sig från din mage upp till hjärtat. Den stannar till där en stund och guppar lätt upp och ner i takt med ditt hjärtslag. Ditt hjärta är en fantastisk del av dig som förser dig med blod i hela kroppen varje minut, varje dag. Just idag har hjärtat också skapat lite glitter som sjöhästen tar med sig på sin färd runt din kropp. Det är ett speciellt avslappningsglitter. Från hjärtat tar sjöhästen med sig glitter ut i din ena/högra axel, din ena/högra överarm, armbåge, underarm, hand och alla fem fingrar. Kanske kan du klappa sjöhästen lite med din (högra) hand. Från hjärtat tar sjöhästen med sig glitter ut i din andra/vänstra axel, din andra/vänstra överarm, armbåge, underarm, hand och alla fem fingrar. Kanske kan du klappa sjöhästen lite med din (vänstra) hand.

Från hjärtat tar sjöhästen med sig glitter och strör ut längs din ena/högra sida, ner över höften, låret, knät, underbenet, hälen och ner i din (högra) fot och alla fem tår. Från hjärtat tar sjöhästen med sig glitter och strör ut längs din andra/vänstra sida, ner över höften, låret, knät, underbenet, hälen och ner i din (vänstra) fot och alla fem tår.

Från hjärtat tar sjöhästen med sig glitter upp till huvudet, strör glitter över pannan, över ena/höger och andra/vänster kind, ditt ena/högra och andra/vänstra öra, överläppen och underläppen, hakan, halsen, nacken och till baksidan av huvudet och ner på ryggen, hela ryggen. Tillslut kommer sjöhästen tillbaka till din mage där den slår sig till ro och gungar upp och ner i takt med ditt andetag. Kanske pustar den ut det sista glittret som en liten fontän över din mage.

Andning

Nu när din kropp är lite mer avslappnad så vill sjöhästen att du provar att andas ut lite extra några gånger. Den tycker att det är mysigt att komma långt ner på din mage, nära ryggraden. Så testa ett par gånger att andas ut lite till när du tror att det inte går att andas ut mer, och sen andas du in igen och provar några gånger till. Prova några gånger och se om du kan få sjöhästen att sjunka lite djupare på utandning.

Motsatser

Hej kompis, säger sjöhästen, kan du känna om det är någon del av din kropp som känns lite tyngre än någon annan del. Kanske är det någon del där jag har lämnat massor med glitter så den delen har blivit jättetung och avslappnad? Om du inte gör det så är det helt ok, jag brukar känna mig ganska tung i mina armar så prova och känn om du kan föreställa dig att dina armar är jättetunga och avslappnade. Eller så hittar du en egen del av kroppen.

Hej igen, kompis. Vi provar och ser om du kan hitta någon del i kroppen som känns lättare än någon annan del, nästan som att den svävar iväg från kroppen. Min svans är en sån del på mig, den vill bara lyfta uppåt hela tiden. Men du har ju inte någon svans.... kanske känns dina ben så där lätta så att de vill lyfta från kroppen? Eller så hittar du en annan del av kroppen.

Kom sen tillbaka till den plats som kändes tung, och tillbaka till den plats som kändes lätt. Och sen igen, tung, lätt, tung, lätt och föreställ dig att hela kroppen känns ungefär lika lätt eller tung. Lätt och svävande eller tung och avslappnad - på ett skönt sätt, på ditt sätt.

Bilder och Flöda Fritt

Nu har vi tränat på att känna hur det känns i kroppen och hur det känns när du andas. Det är jättebra saker att träna på varje dag. Det kommer att göra dig lugn och avslappnad. Nu ska vi leka en liten lek där jag vill att du ska känna att du fyller på med energi genom att du försöker föreställa dig bilder innanför dina ögonlock. Jag kommer att säga lite olika saker till dig och så får vi se om du hittar en bild för de här sakerna. Kanske gör du det, kanske inte, vi provar. Kan du föreställa dig

- en solig sommarhimmel
- fåglar som flyger
- en lång sandstrand vid havet
- fiskar som simmar i havet
- en plats som du tycker om att vara på
- en person (eller fler personer) som du tycker väldigt mycket om (kanske är det en seriefigur, någon i din familj eller en kompis).

Kanske kan du nu föreställa dig att du är på den här platsen som du tycker mycket om tillsammans med den här personen eller de här personerna som du tycker mycket om. Kanske kan du föreställa dig vad ni gör och hur det känns i din kropp. Kanske är det något som ni brukar göra tillsammans eller något du skulle vilja göra. Vad hör du för ljud runt omkring er, vad känner du för dofter, är det varmt eller kallt.

Avslutning

Hej kompis, säger sjöhästen en sista gång. Vad härligt ni verkar ha det. Vad härligt att vi tillsammans har fått din kropp, hela din kropp, att slappna av. Vad härligt att vi tillsammans har fyllt på den med härlig energi tillsammans med de där härliga personerna i dina tankar. Vi ska alldeles strax avsluta denna övning men först vill jag berätta en sak för dig. "Jag vill att du ska komma ihåg att du är en helt fantastisk person, precis så som du är, hela du är fantastisk, precis så som du är. Du är precis lagom och du är betydelsefull."

Om du känner att du vill vila och hämta energi tillsammans med mig fler gånger så finns jag här för dig.

Fortsätt gärna att blunda ett litet tag till. Ta ett par medvetna andetag och se om du kan få mig att gunga lite upp och ner på din mage igen. Sen kan du röra lite på dina händer och fötter och lite på huvudet. Kanske vill du sträcka lite på dig. Sen kan du krama dina knän - bli liten som en köttbulle. Gunga lite från sida till sida och rulla sen över helt på ena sidan. Där kan du stanna en stund, släppa dina knän, andas. Sen när du känner dig redo så kommer du långsamt upp till sittande. Kanske kan du blunda hela vägen upp.

Gnugga gärna dina händer lite mot varandra, då blir de varma. Sätt händerna mjukt över dina ögon och känn att det blir lite varmt där under. Öppna ögonen försiktigt under dina händer och ta sedan bort händerna och sträck upp armarna högt upp i luften och böj sen armarna till en "pippi-gest" med starka armar och påminn dig om att du är alldeles perfekt precis så som du är! Praktiseringen av den här yoga nidran är över för idag. Tacka dig själv för att du tog dig tid att vila! Ta hand om dig tills vi ses nästa gång!

Reflektion

Jag tycker att det här har varit en mysig utbildning. Jag kom igång bra, sen kom det en massa annat emellan tills jag tog tag i och gjorde färdigt allt. Jag har praktiserat en del yoga nidra för egen del och jag älskar det. Jag önskar att fler hade möjlighet att praktisera nidra ofta och fick ta del av härligheten. Jag hoppas med min nya kunskap kunna förmedla detta till mina och andras barn.

Jag är lite nördig av mig och jag älskar den här delen med fakta om varför det fungerar och vilka delar av hjärnan som påverkas. Det här med sjöhästen, teaterapan och i mitt fall professorn som fick symbolisera prefrontala cortex är väldigt bra att fundera över och gör det väldigt tydligt både för egen del men även hur mina barn reagerar i olika situationer. Tänker också på det här med att de är så beroende av yttre stimuli (som tex skärmar) som inte är ett dugg återhämtande. Jag hoppas kunna införa en stunds nidra hemma efter skolan, om inte varje dag så åtminstone ett par dagar i veckan.

Jag tyckte att det var mysigt att skriva den egna nidran. Svårt att veta inledningsvis hur lång tid den skulle ta, men efter uppläsning och tidtagning så kändes det bra och lagom. Inspelningen tog lite längre tid än när jag övade, så den kvart jag trodde det skulle ta blev närmare 20 minuter. Men det kändes ändå ok, inom rätt tidsintervall. Jag gjorde nidran på min dotter och hennes kompis medan jag spelade in vilket var väldigt lyxigt och det kändes mer avslappnande och lättare att spela in. Lyssnade också igenom nidran liggandes i soffan efteråt och tyckte att den kändes riktigt härlig och avslappnande.

Jag praktiserar en del yoga nidra hemma och jag tycker att de här inlästa som vi haft tillgång till under kursen har varit väldigt mysiga. Det är härligt även som vuxen att landa i sagans värld. Kanske är det just enkelheten och lekfullheten som gör det extra avslappnande. Det är som att möjligheterna till "kompisen" är oändlig, allt från sjöhästar, till enhörningar eller fluffiga larver med stora ögon mm. Ska börja köra med fantasidjur även i mina vuxennidror. Den perfekta vilan, känner mig alltid så tillfreds efteråt både av praktiseringen, men också att ha prioriterat vila!

Tusen tack för en grym utbildning!

Kram Anna Karin