

Namn: Yoga Nidra - balans för kropp och sinne - precis som du är

Målgrupp: Tonåringar

Syfte: Att ge balans i kropp och sinne - här och nu.

Anna Ökvist

annasmindfulness@gmail.com

0702-125952

Yoga Nidra – balans för kropp och sinne – precis som du är!

Landa här och nu

Så känn att du lagt dig på ett sätt så du kan slappna av. Kanske en filt, kuddar omkring dig, under dina knän, under nacken. Du behöver inte ligga på rygg om du hellre vill ligga på sidan eller det sätt som passar dig just idag. Det viktiga är att du ger din kropp en möjlighet att vila – precis som du är – här och nu. För nu behöver du inte göra någonting, förutom att lyssna på min röst. Men tillåt dig själv att sväva iväg lite, kanske hamnar du i mellanrummet mellan sömn och vakenhet. Och du behöver inte aktivt lyssna på vad jag säger, utan se min röst som en påminnelse om här och nu – din härvaro i kropp och sinne. Jag guidar dig genom denna nidra och hur du känner kan variera för varje gång. Låt tankar och känslor komma och gå, de är ok och får finnas där men de behöver inte stanna utan låt den få glida iväg efter att du vänligt noterat dem. Kanske kommer du in i ett meditativt tillstånd, kanske är du klarvaken, kanske somnar du. Oavsett vad som händer så är det ok och din nidra blir vad du behöver just nu. Se nidran som en stund att bara vara, här kan du inte vara bra eller dålig.

Notera dina andetag och låt den flöda fritt på det sätt som passar dig idag. Låt andetagen komma och gå och kanske känslan av du ges möjlighet att slappna av då du andas ut. Bara notera, utan att värdera eller förändra. Du är bra precis som du är. Slut ögonen om du vill och låt ögonlocken få mjukt ligga över dina ögon.

(Paus 0,5 min)

Kroppsscanning

Jag kommer börja med att guida dig genom din kropp, en kroppsscanning, där du uppmärksammar kroppens olika delar, en del i taget. När jag nämner en kroppsdel så med din härvaro riktar du mjukt din uppmärksamhet dit. Kommer du på dig att vandra iväg själv i tankar, känslor eller genom kroppen så känn att det är ok. Bara vänligt landa åter i den kroppsdel som får uppmärksamheten av min röst just då. Allt är ok.

Så börja med att rikta uppmärksamheten ner till höger fot, kan du känna dina tår, kanske röra på dem, bara notera känslan som är. Notera fotsulan och ner till höger häl som kanske ligger an mot underlaget. Höger fotled, höger underben, knä och lår upp till höger höft, bäcken och rumpa. Notera hur hela höger ben slappnar av kanske när du andas ut.

Vidare upp längs höger sida av din mage och midja, höger sida av bröstkorgen, armhålan, insidan av din arm ner till din handflata. Notera dina fingrar, kanske vill du röra på dem mjukt. Höger handrygg, utsidan av höger arm, upp till höger axel, nyckelben och till området kring ditt hjärta. Notera den rörelse som sker genom ditt andetag, kanske kan du känna hjärtat som slår. Notera allt som är du - just nu.

Så riktar du uppmärksamheten ner till vänster fot, kan du känna dina tår, kanske röra på dem, bara notera känslan som är. Notera fotsulan och ner till vänster häl som kanske ligger an mot underlaget. Vänster fotled, vänster underben, knä och lår upp till vänster höft, bäcken och rumpa. Notera hur hela vänster ben slappnar av kanske när du andas ut.

Vidare upp längs vänster sida av din mage och midja, vänster sida av bröstkorgen, armhålan, insidan av vänster arm, ner till insidan av din hand. Notera dina fingrar, kanske vill du röra på dem mjukt. Vänster handrygg, utsidan av vänster arm, upp till vänster axel, nyckelben och till området kring ditt hjärta. Notera den rörelse som sker genom ditt andetag, kanske kan du känna hjärtat som slår. Notera allt som är du - just nu.

Uppmärksamma nu din ryggrad från svanskotan ända upp till nacken, notera de delar av ryggen som möter underlaget och känslan av att du slappnar av i hela ryggen när du andas ut. Låt uppmärksamheten gå till ditt bakhuvud som möter underlaget och vidare till toppen av ditt huvud. Notera din panna, dina tinningar, området runt dina ögon, mellanrummet mellan dina ögonbryn. Näsan, kinderna, käkarna och ner till din haka. Munnen, inuti munnen, mellanrummet mellan övre och undre tandrad. Känslan av att du slappnar av i hela ansikten nästan gång du andas ut.

Slappna av i hela kroppen, från dina tår upp till toppen av huvudet. Ut genom armar till dina fingertoppar. Som om du andas in och ut genom huden. Tillåt dig att slappna av i kropp och sinne - i balans - precis som du är.

(Paus ca 0,5-1 min)

Andning

Notera mjukt ditt andetag igen, precis som det är, låt det flöda fritt på ditt sätt. Andas in och fyll på med kraft, mod, energi och kärlek. Andas ut och mjukna i kropp och sinne. Precis som du är. Allt som är du får finnas. (paus 0,5 min)

Du kommer nu att få möta ditt andetag genom att räkna dina andetag från siffran 11 och neråt. Räkna dem då du andas ut. Vi börjar tillsammans:

Andas in, Andas ut - tänk 11. Andas in, Andas ut - tänk 10. Fortsätt i ditt lugna, mjuka andetag och bara notera att du andas och fortsätt räkna. Kommer du av dig, eller kommer ner till 0 bara vänligt börja om från 11 igen. Eller bara notera att du andas.

(Paus 1 min)

Bara fortsätt andas och räkna, det är ok om du kommer av dig, bara börja om från siffran 11 igen. Att allt är ok - precis som du är

(Paus 1 min)

Så släpper du taget om räknandet och låter ditt andetag få komma och gå, fylla på med kraft, mod, energi och kärlek.

Motsatser

Tänk dig nu att det är sommar och du är på en äng där gräset är grönt, blommor som blommor och solens strålar som ger värme och liv till allt levande - precis som det är. Du kanske ligger ner på denna äng och känner hur gräset mjukt tar emot dig, hur du vilar tryggt precis som du är. (paus 0,5 min)

Känn nu om det är någon del av dig som är varmare, bra notera känslan av värme här och nu. Om du inte känner värme någonstans så är det också ok. Du kan då om du vill låta uppmärksamheten vila kring ditt hjärta och känna hur en mjuk värme sprider sig från hjärtat och ut i kroppen. (paus 0,5 min)

Uppmärksamma sen om någon del av dig är svalare/känns kall. Även här är allt som det ska om du inte känner någonting. Du kan då föreställa dig att du plaskar med dina händer i kallt vatten. Bara notera känslan som är - här och nu. (paus 0,5 min)

Skifta nu uppmärksamheten till det varma, för att sedan notera det kalla. Kanske andas du in till det varma och andas ut till det kalla. Bara mjukt och vänligt flöda mellan varmt och kallt på ditt sätt. (paus 0,5 min)

Känn sedan hur varmt möter kallt i din kropp och notera hur det uppstår en balans i mötet av det varma och kalla. Oavsett känsla i kropp och sinne - bara notera vad som sker - precis som du är. Varmt, kallt, balans.

Bilder och Flöda Fritt

Återgå nu till att följa ditt andetag, notera att du andas. Andas in, för kraft, mod, energi och kärlek. Andas ut låt kropp och sinne slappna av. (paus 0,5 min)

Du är kvar på din sommaräng eller på en plats där du känner dig trygg och lugn. Kanske har du vid din sida någon du tycker om. Kan vara en person eller kanske ett djur. (paus) Vad hör du? Kan du känna dofter? Kan du kanske känna inom dig vad du skulle känna om du rörde vid ngt. Vad ser du där du ligger eller befinner dig? Låt bilder, förnimmelser komma och gå. (paus 0,5-1 min)

Uppmärksamma nu ditt andetag här på sommarängen eller den plats du valt som din trygga plats. Känn hur ögonlocken mjukt omfamnar dina ögon. Notera det som dyker upp på insidan av ögonlocken utan att värdera det som bra eller dåligt, gillar eller ogillar. Det är bara bilder. Så låt bilderna få komma... se dem som de är just nu... och låt dem sen få lösas upp igen.

Avslutning

Denna yoga nidran är snart slut för nu. Innan du väcker kroppen så ta några mjuka andetag - fyll på med kraft, mod, energi och kärlek. Påminn dig om att allt som är du får finnas - precis som du är. Att du är bra - precis som du är. Skicka en känsla av tacksamhet till allt som är du - kropp och sinne i balans. Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du. Andas in balans i kropp och sinne, andas ut och tillåt att allt får finnas (paus 0,5 min)

Ta nu ett medvetet andetag och börja mjukt röra på kroppen. Rör på fingrar och tår, ta en andetag till och låt varje andetag in fylla på och skapa rörelse på ditt sätt. Sträck på kroppen, gör den lång, kanske smyger det sig fram en gäsp. Krama om dina ben mot magen och gunga mjukt sida till sida. Landa över på din ena sida och känn hur kropp och sinne får en liten paus, ett litet mellanrum, att slappna av. Ta dig sedan upp till sittande, med ögonen slutna om du vill.

Notera ditt andetag, nu sittande, kanske rör du mjukt på ditt huvud sida till sida. Rullar dina axlar mjukt fram, upp, bak, ner och känn att dina armar och händer får stöd mot dig på ditt sätt. Andas in och sträck/cirkla dina armar upp låt händerna mötas ovanför ditt huvudet, andas ut ta med dig händerna ner framför din bröstkorg, ditt hjärta. Andas in, pressa handflator mjukt mot varann, andas ut landa med händerna på varann mot bröstkorgen, hjärtat. Notera hur bröstkorgen rör sig när du andas, kanske känner du hjärtat slå. Tacka dig själv för att du gett dig denna stund av yoga nidra och att du kan hämta kraft, mod, energi och kärleksfull vänlighet genom just yoga nidra när du behöver. Tack för här, Tack för nu, Tack för allt som är DU!