

Yogaklassens namn: Yoga för alla

Syfte med klassen: Övning av koordination, rörelse och medveten andning.

Åldrar: 15 +

Emelie Henriksson

emelie.c.henriksson@gmail.com

+47 91386117

Intro:

Hej och välkomna! Jag heter Emelie, och är här för att göra yoga mer er.

Timmen kommer börja med en uppvärmning, en stående del, en sittande och en avslappningsdel.

Vi ska försöka att respektera varandras upplevelse och ställa in sinnet på att de nästa 45 minuterna är vi bara här för vår egen skull. Visst något känns tungt eller obehagligt kan man lägga sig i barnets position (eller liggande med stängda ögon) som jag kommer visa lite senare, och den kan man alltid gå tillbaka till när man behöver en paus under ökten. Men jag kommer både guida och hjälpa er igenom detta!

Så visst ni sitter upp, kan ni lägga er ner och visst ni redan ligger kan ni bli liggande. Stäng ögonen visst det känns okej, annars välj en punkt att titta försiktigt på.

Om ni har några skador eller frågor ni tycker jag borde veta om, så lägg en hand på magen nu så kommer jag till din matta innan vi startar; annars väntar vi med det till efter timmen. Då startar vi!

*(Här ber jag eleverna ta in rummet, observera alla ljud dem kan höra och försöka särskilja dem åt medans jag går runt och tar emot kommentarer/frågor och ***sätter på musik***)*

Andningsövning: Så kan vi börja observera andningen våran. Är det lätt eller tung? Snabb eller långsam? Är det mest rörelse i bröstet eller magen? Inget av dem? Bara observera, utan att dömma.

Vi lägger en hand på bröstet och en på magen, och börjar känna rytmen i kroppen. Vi ska försöka få inandning och utandning lika långa, och det gör vi lättast visst vi försöker att andas in och ut genom näsan. Så visst det känns okej, stänger vi munnen och följer andingen genom näsan... bröstet.. och kanske enda ner i magen. Och samma väg tillbaka... magen.. bröstet.. och ut genom näsan med samma tryck som den kom in. Andas in... nyckelben.. bröst... mage... och andas ut... mage.. bröst.. nyckelben....

Höjer musiken och försätter att guida passande runder till av andning.



Rörelse:

1. Knä mot panna: ett ben i taget. (övning på synkronisering av andning + rörelse)

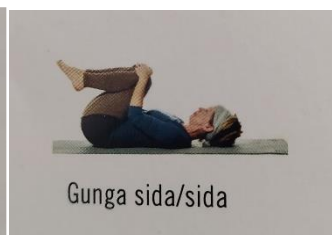
Universaltwist

Rulla ihop som en liten boll: ge dig själv en kram.

Talspråk: Så andas vi in och för upp ena knäet mot överkroppen, lyfter överkroppen och pannan söker sig mot knäet. Andas ut och släpper ner. Och så motsatt sida x3. **(Ingen bild)**

Andas in och tar vi båda benen upp mot magen. Samlar knäna och på utandning rullar över på ena sidan med armarna rakt ut från sidorna som ett flygplan... ligger här i 5 hjupa andetag och fyller bröstkorgen med luft. Och så motsatt sida..

Så andas vi in och kommer tillbaka till center med benen mot magen. Samlar knäna och ger och själv en stor kram.. och säger något snällt till oss själva inni oss. Jag är stark.. jag är modig.. jag är bra som jag är. Så börjar vi rulla fram och tillbaka på ryggraden så vi tillslut kommer upp till sittande.



2. Axelcirklar

Huvud i fyra rättningar (dynamisk yin-övning)

Sidosträck: men med motsatt hand på golv

Talspråk:

Så andas vi in och för axlarna upp mot öronen.. och på utandning sänker ned x3

I nästa inandning för vi huvudet långsamt mot vänster sida.. och andas ut kommer till senter. Andas in... sakta höger sida... andas ut och kommer till center... Andas in.. upp och bak... och andas ut center... andas in hakan in mot bröstet... rynkfri nacke.. och andas ut.. kommer till center..

Så sätter vi ena handen i golvet.. andas in och kommer med den andra armen över huvudet och ser upp.... Andas ut.. kommer ut till senter som ett flygplan... och andas in kommer på motsatt sida. Vi gör det tre gånger till på varje sida... eget tempo.. Utandning.. senter.. och inandning kommer ner.. fyller bröstkorgen och andas in i sidan av överkroppen. (dynamisk) x5 **(Bild: Hand på golv istället för knä, blicken uppåt istället för nedåt)**



3. Bordet (stå på alla fyra) Childpose

Talspråk: Så rullar vi över knäna från sittande upp till alla fyra till ett bord. Så vi har knäna under höfterna... och skulder över handled... så andas vi ut.. **(ingen bild)**

kommer ned med höfterna och rumpan mot fötterna... in i barnets position... blir här i några andetag.. detta är en position man alltid kan komma tillbaka till.. visst man känner sig sliten eller behöver en liten paus. Så andas vi in och kommer upp på alla fyra.. och andas ut i barnet... tar ett par andetag här och andas in... kommer upp igen... och andas ut.. sänker höfterna ned...



4. Hund som ser ned till stående

Talspråk:

Så reser vi höfterna upp mot taket från barnets position och pressar golvet ifrån oss med händerna och kommer upp i en hund som ser ner. Trampar lite här med benen för att värma upp baksida lår.. Böj gott i knäna och sträck ut ryggen... se mellan fötterna eller in mot naveln... Känn dina pekfinger och aktivera armarna... fint... och så långsamt, långsamt går vi med fötterna fram mot toppen av mattan... små subtila steg med böjda ben.. så när vi kommer enda fram hänger vi lite här med överkroppen och så försöker komma upp till stående... virvel för virvel... fötter... knän... lår... höfter... magen.... Bröstet... och huvudet helt till sist.



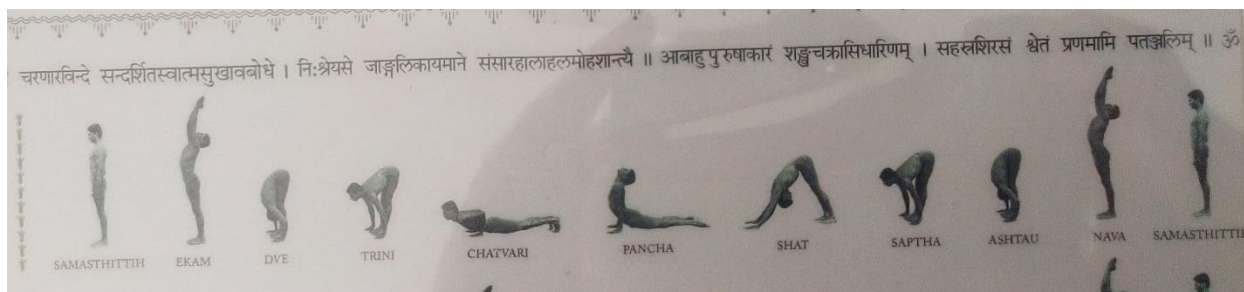
5. Solhalsning A

Talspråk:

Så ska vi göra ett par solhalsningar ihop...

- * Vi börjar med att andas in och så för vi armarna upp över huvudet... ser upp... och
- *andas ut kommer ned med händerna på golvet... böjer i knäna visst det är stramt.
- *Andas in och ser upp med en rak rygg... händerna under knäna... och
- *andas ut sätter händerna i golvet och tar ett steg tillbaka och andra benet... sätter knäna i här till en modifierad planka... (automatisk inandning)
- och andas ut sänker ned med armbågarna längs kroppen till golvet... släpper ned benen och lägger oss på mage...
- *Andas in händerna på utsidan av bröstet och lyfter det upp... låg kobra... och
- *andas ut... pressar ned i händerna och lyfter höfterna upp mot taket... vi böjer i knäna och justerar fötterna... höftbreddavstånd och blir här i fem andetag...
- *andas in lägger över vikten i händerna.. och ser fram...
- *andas ut.. går fram till toppen av mattan
- *andas in till en rak rygg här...
- *andas ut fäller fram... tung nacke..
- *andas in och böjer i knäna och kommer hela vägen upp med armarna över huvudet..
- *andas ut.. armarna längs sidorna.

(En eller två gånger till beroende av gruppen, men stoppar i den låga kobran)



6. Babykobra

Shalabasana x2 variationer

Talspråk:

Och nu ska vi bli liggande här på golvet... så vi justerar så det känns okej i kroppen... sen sätter vi igen händerna på utsidan av bröstet och kommer upp i en låg kobra... och så andas vi ut... sänker ned överkroppen...

Nästa gång så flätar vi fingrarna bak ryggen... och andas in drar nävarna ner mot fötterna och lyfter bröstet upp från golvet... drar skulderna bakåt... och andas ut kommer ner... två gånger till.

(ingen bild)

Nu ska vi sätta handryggen i golvet... vi pressar ner... och så ska benen få jobba... vi samlar knäna och fötterna ihop... och så andas vi in och lyfter vi dem av golvet... och andas ut kommer ner... två gånger till. **(ingen bild)**



7. Childspose

Talspråk:

Bra jobbat... nu förtjänar vi en liten vila i barnets position... vi sätter händerna vid sidan av bröstet igen och lyfter höfterna upp från golvet och sänker dem tillbaka mot fötterna. Vi sträcker ut ryggen... känner underlaget mot händerna... och andas in... och andas ut och gör kanske höfterna blir tyngre... vila några andetag här... stäng ögonen... fyll bröstkorgen med luft... och försök släppa ut luften långsamt igen... fint.



8. Avslappning:

låg lugn musik

Talspråk:

Så kommer vi upp från barnets position... tar på oss en tröja och kanske strumporna igen om vi vill. Tar en filt om vi vill ha det... kanske något över ögonen... och förbereder oss på att slappna av en stund.

Så låter vi fötterna falla ut till sidan, handflatorna pekar upp om det känns okej.. vi drar skuldrorna lite under oss och hakan går lite in så vi har en lång nacke. Vi tar ett djupt andetag in.. och släpper det ut igenom munnen som en suck... vi gör det tre gånger till... osv.

(Långsamt) Så slappnar vi av i fötterna... tårna... ankeln...
Vi slappnar av i vaderna... knäna... låren... rumpan ligger tungt
Slappna av i höfterna... korsryggen... naveln....
Slappna av i magen... korsryggen.... Mellanryggen....
Slappna av i revbenen... bröstet.... Nyckelbenen....
Slappna av i ryggraden... skuldrorna... nacken....
Slappna av i axlarna... överarmarna.... Armbågen... underarmen...
Slappna av i handled.... Fingrarna... känn underlaget mot hela handen
Slappna av i halsen.... Hakan... kinderna... munnen.... Näsan...
Slappna av i ögonen.... Pannan.... Håret.... Huvudet ligger tungt på mattan.

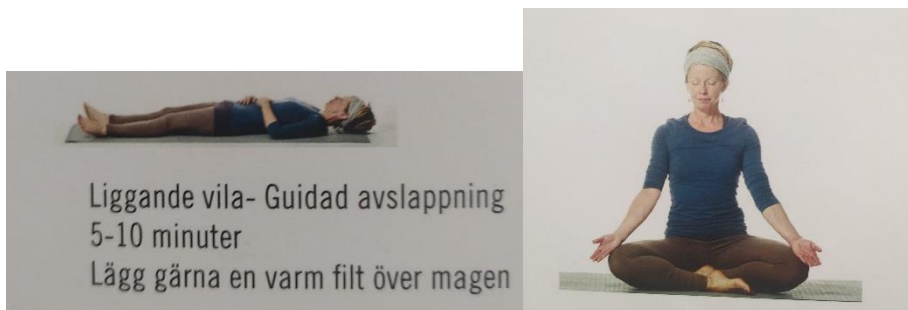
(Ge dem ett par minuter tystnad)

Så börjar vi försiktigt röra på fingrar och tår med fortfarande stängda ögon... små små rörelser... sen kanske handled och fotled... kanske sträcker på oss som om vi vaknat för en andra gång idag.... Kanske lockar fram en liten gäsp...

Rullar över på höger sida av kroppen och stöttar oss när vi är redo upp till en sittande position.

Vi sätter oss i en behaglig sitteposition med en rak rygg och fortfarande stängda ögon... så sätter vi händerna på knäna... och tar tre djupa andetag här.

Så öppnar vi försiktigt ögonen och ser på en punkt framför oss... tar tre andetag här...



Avslut:

På nästa inandning för vi armarna upp över huvudet och samlar händerna... och på utandning kommer ned med händerna framför hjärtat och så tackar vi oss själv. Vi tackar oss själva.. och de andra som gjort lite yoga ihop idag.

Andas in här... och andas ut böjer oss fram och säger tack för idag (eller namaste).