
Tonårsyogaklassen "Att våga yoga och tro på sig själv"

Linett Johansson

Linett.vhaghult@gmail.com

0709700779

Info om klassen: En klass för nybörjare inom tonårsyoga, skapa en lugn och rofylld atmosfär utan krav. Påminna oss om att vi ibland behöver varva ner och känna oss värdefulla.

1. Första introduktionen

Hej allihop

Idag ska vi yoga tillsammans och jag vill börja med att säga att alla i rummet är unika och värdefulla och jag vill att vi respektera varandra och visar omtanke till varandra. Syftet med att vi yoga är att vi ska ha en roligt och trivsamt stund tillsammans. Vi alla yoga efter vår egen förmåga. Jag önskar att vi tar bort krav och prestation och tänker på att vi alla är vi bra på olika saker och det är viktigt att vi tillsammans stärker varandra och oss själva.

När vi yoga kommer jag att guida er genom yogan och du behöver bara lyssna och fokusera på mig och ingen annan. Vi alla har olika förutsättningar och olika kroppar och vi gör alla så gott vi kan. Att yoga ska inte göra ont utan det ska kännas bra i kroppen. Om du känner att något blir svårt eller jobbigt så kan du närsomhelst lägga dig på mattan och pausa. Visa dagar känns det bra att yoga och andra dagar kan det kännas tungt, visa respekt för dig själv och oavsett om du känner att det är lätt eller tungt så yogar du bara för din egen skull.

Ibland när jag yogar börjar jag tänka på massa andra saker ex, kvällsmat, vad ska jag göra se, läxa m.m. Om du känner att du tappar fokus så tänk gärna på din andning igenom de olika positionerna, låt tankarna bara passera, andas lugnt och fokusera på andningen, då kan det vara lättare att återfå ditt fokus.

Efter klassen kommer vi att prata om våra känslor kring klassen och om hur det kändes i kroppen idag, men jag önskar att du under klasser är tyst och följer mig röst och visar respekt mot alla andra i rummet.

2. Andningsövning: Yogisk andning och magandning på sida 23 i kompendiet.

Vi börjar med att lägga oss ner på mattan och ska nu göra en andningsövning. Lagg dig bekvämt och om du vill kan du lägga handen på magen och den andra handen på bröstkorgen. Känna hur du andas. (läs sida 23) Denna övning kan ni göra om ni vill förbättra er sömn eller behöver koncentrera er på något speciellt ex i skolan. Vi går vidare till;



3. *Yogasekvens 1: Skuldra och nacke på sida 28 i kompendiet.*

Vi kommer upp till sittande och ska nu göra en övning som ökar vår blodcirkulation runt nacken och skulderna. Ofta blir vi stela i nacken när vi suttit länge ex i skolan. Denna kan ni också göra på en stol.

-Vi startar med sitta bekvämt och göra axelcirklar, andas in och dra axlar mot öron och andas ut sänk axlar ner. X2



-vi fortsätter att sträcka nacken, dra hakan in och axel mot öra. Gör på båda sidorna.

-Vi gör sidostreck. Ta din hand mot motsatta knä och sträck och slappna av. Vi gör andra handen också. När vi sitter här andas vi in 3-5 andetag.

-efter det gör vi Örnens armar, Stanna i still och andas i 3-5 andetag.

- Vi gör nu nya axelcirklar, andas in och dra axlar mot öron och andas ut sänk axlar ner. X2



4. *Yogasekvens 2: Solhalsning på sida 41*

Kom nu upp till stående. Vi kommer att lära oss en yogisk solhalsning. Vi gör detta i ett lugnt tempo och tänker på vår andning. Kom ihåg att ingen ska göra ont och att vi gör det för våra egen skull och våra egna kroppar. Försökt hitta en skön känsla i kroppen. Andra gången gör vi det med lite mer tempo.

-Vi börjar i berget. Vi öppnar upp armarna, andas in och öppna upp armarna, Kramar nu om er själva.

-Andas in och dra armarna över huvudet som en cirkel, andas ut och fäll framåt. Böj lite på knäna, och förläng genom att andas in och titta framåt.

- Andas in och kliv ett långt steg bakåt med höger ben. Andas in och sträck armarna uppåt.



-Andas ut och kliv bakåt till en hög planka Håll några andetag. Andas ut och kom sakta tillbaka med mot marken till en kobra.

-Andas ut i hunden och stanna i 5 andetag.

-Andas in kliv framåt med höger ben och sträck upp armarna. Andas ut och följ efter med vänster ben. Ta tag i armarna och dra dig långsamt uppåt med armarna i en stor cirkel.



- Vi öppnar upp armarna och andas in och kommer tillbaka till bergetsposition.

5. **Medveten närvaro:** *Varva ned-för lugn och ro sida 27*

-Vi lägger oss i barnet och gör en förlängd utandning, vi kan rulla pannan långsamt mot mattan. (ca 1-2 minuter)

-Vi sätter oss sedan i fjärilen, och stannar i ca 1-2 minuter.



-Efter det gör vi en framåtböj, här stannar vi i fem andetag.



- Vi lägger oss ner och håller benen upp i luften. Vi gör cirklar med fotlederna och stannar nu i 10-15 andetag.



-Vi gör en ryggradsvridning från sida till sida och lägger oss sedan i liggande position. Låt händerna och fötterna bli tunga du kan andas in på 4 och ut på 6.

6. **Avslutning / Guidad avslappning:** Muskulär avslappning på sida 30

Avslutningsvis ska vi nu lägga oss på mattan och göra en avslappningsövning.

