

Jag respekterar mig själv!

Passar: 13 år och uppåt.

Syfte: att acceptera sig själv och därigenom gilla sig själv (mer). Ge deltagarna alternativ på så många rörelser som möjligt! Att välja bort det som gör ont/känns konstigt är att visa respekt (och kärlek) för sig själv.

Introduktion

Hej och välkomna!

Jag heter _____ Det finns några viktiga saker som vi ska tänka på för att vi ALLA ska må bra, både i oss själva och med varandra. Därför har vi några riktlinjer:

- Jag kommer guida er genom klassen både genom att prata och visa vad vi ska göra. Jag kommer ge alternativ och du kan alltid välja precis vad som känns bäst för dig och inte. Det får aldrig göra ont! Aldrig någonsin! Det ska heller inte kännas fel när du yogar. Det ska kännas bra helt enkelt!

- Om du någon gång under klassen känner att du behöver ta en paus, så lägg dig ned och blunda. Då visar du respekt för dig själv genom att lyssna på dig själv och pausa. Du respekterar även de andra som yogar, för ingen vill yoga med publik. Det skulle kännas obekvämt och man skulle ha svårt att slappna av.

- Under den här yogaklassen kommer ni alla vara tysta för att alla ska få en chans att höra mina instruktioner och få känna in vad som händer i kroppen och sinnet. Efter klassen får ni väldigt gärna prata med mig och de andra!

Så: yoga efter dina egna förutsättningar, följ med i klassen eller lägg dig ned och blunda och så är ni tysta under hela klassen.

Klassen som jag har satt ihop till er idag består av:
andningsövning, rörelser med kroppen och avslappningsövning. Den fokuserar på:
"Jag respekterar mig själv!"

Klassen kommer att hålla på ungefär i en timme.

Är det någon som undrar över något innan vi börjar?

Då börjar vi!

Andningsövning – ojämn andning



Lugnande/aktiverande

Fysiska fördelar:

- Lugnar/aktiverar nervsystemet
- Reducerar stresshormoner
- Ökar syreupptagningsförmågan
- Reducerar stressrelaterade symptom

Mentala fördelar:

- Reducerar ångest och oro
- Förbättrar sömnen
- Ökar energin
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Ökar reaktionssträckan

Känn efter om du vill stå, sitta eller ligga. Du kan tex börja sittande och lägga dig ner efter en stund om det känns bättre.

När du känt efter vad som känns bäst för dig så fokuserar du på det yogiska andetaget (det djupa och lite väsande andetaget där du andas enbart genom näsan). Det är helt ok om du inte får till väsandet, då andas du bara djupt genom näsan.

Blunda om det känns bra. Känn efter vad som känns bäst i din kropp just i dag!

Fokusera mot näsan, känn hur andetaget kommer in och ut genom dina näsborrar.

Nästa gång du andas in, prova att räkna till 4 och räkna till 6/8 när du andas ut.

När du andas in räknar du: 1, 2, 3, 4. Andas ut, 2, 3, 4, 5, 6 (7, 8).

Känn vad som kommer mest naturligt för dig. Räkna in på 4 och andas ut på 6/8. Bestäm dig för 6/8 och landa i den rytmen och fortsätt egen takt en stund tills jag säger till att vi ska avsluta övningen.

Prova att slappna av i ansiktet medan du gör övningen. Slappna av i pannan och i ögonbrynen.

Se om du kan ha ett litet mellanrum mellan över- och underkäken fastän munne är stängd och du bara andas genom näsan.

Följ med i tanken på räkningen **både** på in- och utandning.

Fortsätt att räkna.

Låt andetagen bli långsammare och längre.

"Läs fördelar högt för gruppen"

Om du är stressad är det bra att räkna så som du gör nu. Om du istället skulle känna dig trött och vill öka din energinivå vänder du på räknandet. Då räknar du längst på inandningen och kortast på utandningen.

Välj om du vill fortsätta. Du bestämmer helt själv när du vill avbryta övningen. När du är färdig är du välkommen att öppna ögonen om du blundat.

Rörelse

Solens hälsning



Se vad som känns bäst: antingen står du höftbrett isär med fötterna eller med fötterna ihop.

Andas in genom näsan, sucka ut.

En gång till. Och igen.



Nästa gång du andas in: sträck ut armarna till sidan.

Andas ut och ta en arm över den andra, ge dig själv en **stor** kram.

Dyk in med huvudet i armarna.



Andas in, korsa armarna och sträck de över huvudet som om du drar av en tröja.

Andas ut och böj dig långsamt ner mot golvet.

Böj i knäna om det känns bättre än att sträcka på benen.

Häng ner med huvudet och slappna av i nacken.

Ta tag om armbågarna om det känns skönt.

Andas in, sätt händerna på smalbenen.

”Stånga” fram huvudet så att ryggen blir lång och rak.

När du andas ut sätter du händerna i golvet.





Andas in: HÖGER fot tar ett **stort** kliv bak, andas ut och sätt i bakre knät i golvet.

Andas in och lyft armarna över huvudet, spreta gärna med fingrarna.

När du andas ut tar du långsamt ner händerna till golvet igen.



Vi ska till en planka, så flytta bak foten och andas in.

Sätt ner knäna i golvet om det känns bra för din kropp i dag. Eller stå på tårna.

Titta rakt ner i golvet.

Andas ut och "bromsa" dig långsamt ner till golvet med överkroppen.



Andas in i en liten kobra - bakåtböjning: TUNGA ben.

Lyft upp hjärtat.

Sug ihop skulderbladen.

Andas ut och sänk överkroppen, kom bak till barnets position:

Bredda isär med knäna (mot mattkanterna) och dyk ner med huvudet.

Sträck händerna långt fram.

Andas in genom näsan, öppna munnen och sucka ut. Gör det 2 ggr till.

Andas in och kom upp på alla 4. Andas ut, flytta in knäna och vik in tårna.

Andas in, backa bak med rumpan samtidigt som du lyfter rumpan upp mot taket till en nedåtgående hund.

Här kan du trampa med en häl i taget ner i golvet så du böjer ett ben i taget.





Nästa utandning ska vi flytta fram HÖGER fot mellan händerna, så böj benen och ta fart.

HÖGER fot kommer hela vägen fram, ner med bakre knät i golvet.

Andas in, spreta med fingrarna och lyft händerna mot taket.

Långsamt, andas ut, kliv fram med den bakre foten mellan händerna så du har fötterna höftbrett isär och böjer dig ner mot golvet.



Böj benen ordentligt, ta gärna tag om armbågarna så att du hänger tungt med både armar och nacke.

Andas in och lyft händerna mot taket som om du tog av dig en tröja igen.

Andas ut och sänk armarna hela vägen ner.

Vi gör det en gång till med andra sidan.



Andas in och sträck ut armarna till sidan.

Korsa armarna över varandra.

Andas ut och ta en arm över den andra, ge dig själv en stor kram.

Dyk in med huvudet.





Andas in, ta av "tröjan" och sträck händerna över huvudet.

Andas ut och böj överkroppen långsamt ner mot golvet.

Böj i knäna om det känns bättre än att sträcka på benen.

Häng ner med huvudet. Ta tag om armbågarna om det känns bra.

Andas in, sätt händerna på smalbenen.

Stånga fram huvudet så att ryggen blir lång och rak.

När du andas ut sätter du tillbaka händerna i mattan.



VÄNSTER fot tar ett **stort** kliv bak, sätt i det bakre knät i golvet.

Andas in och lyft händerna över huvudet, spreta gärna med fingrarna.

Andas ut och sänk armarna långsamt tillbaka till golvet.



Vi ska till plankan, så flytta bak den främre foten och andas in.

"Stå" på tårna eller sätt ner knäna i golvet om det känns bra för din kropp i dag.

Titta ner i golvet.

Andas ut och "bromsa" dig ner till golvet med överkroppen.



Andas in i en liten bakåtböjning. STARK mage och TUNGA ben.

Lyft upp hjärtat.

Sug ihop skulderbladen.

Andas ut och sänk överkroppen, kom bak till barnets position:

Bredda isär med knäna (mot mattkanterna) och dyk ner med huvudet i golvet.

Sträck händerna långt fram.

Den här gången kan du gunga med huvudet från sida till sida så att du masserar pannan mot golvet.

Andas in genom näsan, öppna munnen och sucka ut. Gör det 2 ggr till.

Kom upp på alla 4, flytta in knäna och vik in tårna.

Andas in, backa bak med rumpan samtidigt som du lyft rumpan upp mot taket till en nedåtgående hund.

Här kan du trampa med en häl i taget ner i golvet så du böjer det andra benet.



Nästa utandning flyttar vi fram VÄNSTER fot mellan händerna, så böj benen och ta sats.

Ner med bakknät i golvet

Andas in, spreta med fingrarna och lyft armarna över huvudet.

Långsamt, andas ut, kliver fram med den bakre foten höftbrett isär och böjer oss ner, händerna i golvet.





Böj benen ordentligt, ta tag om armbågarna.

Häng tungt i både armar och huvud.

Andas in och ta av tröjan igen.

Lyft upp, sträcker upp armarna.

Andas ut: sänk armarna hela vägen ner till sidan.

Flytta ihop fötterna.

Placera händerna på magen.

Blunda eller fäst blicken på en punkt på golvet framför dig. Känn efter vad som känns bäst för dig.

Andas in genom näsan.

Öppna munnen och sucka ut.

Två ggr till.



Krigare i balans- För energi och fokus



Ställ dig rak i ryggen. Ha lite mellanrum mellan fötterna, gärna höftbrett isär.

Andas in och lyft HÖGER knä mot magen, händerna mot taket. Du kan lyfta foten lite grann eller hur högt du vill. Känn vad som känns bäst i din kropp i dag.



Andas ut och veckla ut dig till ett flygplan.

Böj överkroppen mot golvet, HÖGER ben bak. Antingen lyfter du benet eller så behåller du tårna i golvet.

Armarna sträcker du rakt fram.

Vi ska pendla mellan de här två.

Andas in, lyft HÖGER ben mot magen och sträck händerna mot taket.

Andas ut, veckla ut dig i ett flygplan.

Sista gången, andas in, lyft HÖGER ben mot magen och sträck händerna mot taket.

Andas ut, veckla ut dig i ett flygplan. Kom ihåg att du kan sätta i tårna i golvet om det känns bäst!

Andas in och kom upp till stående.

Sätt stortårna mot varandra, och vinkla ut hälarna så att du får ett mellanrum mellan hälarna och du kan stödja knäna mot varandra. Vi ska göra stolen.

Andas in och "sätt dig" ner och höj händerna mot taket. Vi kommer att stanna här en liten stund.

Känn efter om du sitter bäst på en låg, mellan eller hög stol. Kom ihåg att andas!

Sänk axlarna.

Nästa inandning kommer du tillbaka till stående.





Andas ut och fäll överkroppen framåt, magen mot låren.

Böj i knäna om det känns bra.

Ta tag om armbågarna så att du hänger tungt med både armar och huvud.

Slappna av i nacken och häng här en liten stund.

På nästa inandning böjer du knäna och rullar kota för kota upp till stående.

Ställ dig med fötterna isär. Ta ett STORT kliv bakåt med HÖGER ben, samma ben som lyfte mot magen ska nu bakåt.

Ställ fötterna som på två spår.

Den främre foten är parallell med långsidan av mattan och den bakre foten vinklar du ut lite, ungefär 45 grader så att det känns bra i det bakre knät.

Böj främre knät.

Andas in och sträck händerna mot taket.

Andas ut och sänk till kaktusarmar. Dra ihop skulderbladen ordentligt.

Det är bara armarna som rör sig. Främre benet är böjt hela tiden.

Vi gör det här två gånger till.

Nästa utandning: sänk armarna.



Flytta nu in den bakre foten så att det står på samma spår som den främre.

Bakre foten ska vara parallell med kortsidan av mattan: 90 grader.

Det ska vara en linje mellan främre och bakre häl.

Fortsätt att ha främre knät böjt.

Lägg den bakre handen på det bakre låret.

På en inandning: låt den främre handen sträcka sig mot taket.

Se på handen om det känns bra.

Andas ut och sänk främre underarm mot främre lår som fortfarande är böjt.

Bakre handen rör sig upp och över huvudet så att du får en sidosträckning.

Om det känns bra kan du titta mot den över handen.

Vi ska pendla mellan de här två gånger till.

Andas in och kom upp till stående, sträck båda benen. Andas ut.





Andas in, för armarna rakt till sidan.

Andas ut och fäll överkroppen FRAMÅT i rummet.

Ta den främre handen på smalbenet, eller på låret. Se vad som känns bäst.

Sträck den andra handen mot taket.

Kom ihåg att andas starka andetag!

Om du vill köra en utmaning, sätt övre handen i midjan.

Sätt främre handen framför-utanför främre foten (alt med kloss).

Böj främre benet och sparka upp det bakre benet i luften.

Sträck övre handen mot taket.

Oavsett vilken variant du gör så välj om du vil ha blicken i golvet, i väggen eller i taket.

Nästa inandning kommer du tillbaka upp med överkroppen.



Andas ut och sjunk ner i det främre benet, armarna rakt ut.

Titta gärna över främre handen.

Vi ska ta några starka andetag här.

Nästa utandning: sänk armarna.

Flytta ut den bakre foten så att du står på två spår igen.

Alla tår pekar rakt fram, fötterna är parallella.

Lyft bakre hälen.

Antingen sätter du i den bakre knät eller behåller benet sträck.

Sätt ihop handflatorna vid bröstet.

Vinkla motsatt armbåge mot utsidan av det främre knät.

Fäst blicken där det känns bekvämt för dig.

Andas starka andetag.

Nästa inandning: kom upp till stående. Andas ut.

Nu ska vi göra samma sak med andra benet.





Ställ dig rak i ryggen. Ha lite mellanrum mellan fötterna, gärna höftbrett isär.

Andas in och lyft VÄNSTER knä mot magen, händerna mot taket. Du kan lyfta foten lite grann eller hur högt du vill. Känn vad som känns bäst i din kropp i dag.



Andas ut och veckla ut dig till ett flygplan.

Böj överkroppen mot golvet, VÄNSTER ben bak. Antingen lyfter du benet eller så behåller du tårna i golvet.

Armarna sträcker du rakt fram.

Vi ska pendla mellan de här två.

Andas in, lyft VÄNSTER ben mot magen och sträck händerna mot taket.

Andas ut, veckla ut dig i ett flygplan.

Sista gången, andas in, lyft VÄNSTER ben mot magen och sträck händerna mot taket.

Andas ut, veckla ut dig i ett flygplan. Kom ihåg att du kan sätta i tårna i golvet om det känns bäst!

Andas in och kom upp till stående.

Sätt stortårna mot varandra, och vinkla ut hälarna så att du får ett mellanrum mellan hälarna och du kan stödja knäna mot varandra. Vi ska göra stolen.

Andas in och "sätt dig" ner och höj händerna mot taket. Vi kommer att stanna här en liten stund.

Känn efter om du sitter bäst på en låg, mellan eller hög stol. Kom ihåg att andas!

Sänk axlarna.

Nästa inandning kommer du tillbaka till stående.





Andas ut och fäll överkroppen framåt, magen mot låren.

Böj i knäna om det känns bra.

Ta tag om armbågarna så att du hänger tungt med både armar och huvud.

Slappna av i nacken och häng här en liten stund.

På nästa inandning böjer du knäna och rulla kota för kota upp till stående.

Ställ dig med fötterna isär. Ta ett STORT kliv bakåt med VÄNSTER ben, samma ben som lyfte mot magen ska nu bakåt.

Ställ fötterna som på två spår.

Den främre foten är parallell med långsidan av mattan och den bakre foten vinklar du ut lite, ungefär 45 grader så att det känns bra i det bakre knät.

Böj främre knät.

Andas in och sträck händerna mot taket.

Andas ut och sänk till kaktusarmar. Dra ihop skulderbladen ordentligt.

Det är bara armarna som rör sig. Främre benet är böjt hela tiden.

Vi gör det här två gånger till.

Nästa utandning: sänk armarna.



Flytta nu in den bakre foten så att det står på samma spår som den främre.

Bakre foten ska vara parallell med kortsidan av mattan: 90 grader.

Det ska vara en linje mellan främre och bakre häl.

Fortsätt att ha främre knät böjt.

Lägg den bakre handen på det bakre låret.

På en inandning: låt den främre handen sträcka sig mot taket.

Se på handen om det känns bra.

Andas ut och sänk främre underarm mot främre lår som fortfarande är böjt.

Bakre handen rör sig upp och över huvudet så att du får en sidosträckning.

Om det känns bra kan du titta mot den över handen.

Vi ska pendla mellan de här två gånger till.

Andas in och kom upp till stående, sträck båda benen. Andas ut.





Andas in, för armarna rakt till sidan.

Andas ut och fäll överkroppen FRAMÅT i rummet.

Ta den främre handen på smalbenet, eller på låret. Se vad som känns bäst.

Sträck den andra handen mot taket.

Kom ihåg att andas starka andetag!

Vill testa utmaningen, sätt övre handen i midjan.

Sätt främre handen framför-utanför främre foten (alt med kloss).

Böj främre benet och sparka upp det bakre benet i luften.

Sträck övre handen mot taket.

Oavsett vilken variant du gör så välj om du vil ha blicken i golvet, i väggen eller i taket.

Nästa inandning kommer du tillbaka upp med överkroppen.



Andas ut och sjunk ner i det främre benet, armarna rakt ut.

Titta gärna över främre handen.

Vi ska ta några starka andetag här.

Nästa utandning: sänk armarna.

Flytta ut den bakre foten så att du står på två spår igen.

Alla tår pekar rakt fram, fötterna är parallella.

Lyft bakre hälen.

Antingen sätter du i den bakre knät eller behåller benet sträck.

Sätt ihop handflatorna vid bröstet.

Vinkla motsatt armbåge mot utsidan av det främre knät.

Fäst blicken där det känns bekvämt för dig.

Andas starka andetag.

Nästa inandning: kom upp till stående.

Andas ut.



Avslappning

Det är nu dags för avslappning.

Sätt gärna på strumpor och tröja igen så du behåller värmen.

Ta gärna en filt eller schal över dig.

Lägg dig ner på golvet.

Om du har en ögonkudde/schal kan du lägga den över ögonen. Eller bara blunda.

Låt fötterna komma brett isär och armarna en bit ut från kroppen.

Vi ska göra en **avslappningsövning** som heter *Tagga ner*.

Se om du kan andas in via näsan och prova att spänna hela kroppen. Och när du andas ut all luft via munnen så kan du prova att slappna av i alla muskler. Testa att ha en liten paus mellan in- och utandning om det känns ok. Lägg märke till skillnaden mellan spänning och avslappning. Du kan göra det här två gånger till. Andas in och spänn hela kroppen – andas ut och slappna av. En sista gång: andas in och spänn, andas ut och slappna av.

Prova att gunga lite där du sitter eller ligger. Sitter du kan du kanske gunga både sida till sida och framåt och bakåt. Lägg märke till kontakten mellan kroppen och underlaget. Prova sedan att gnugga fötterna mot marken för att väcka en känsla under foten. Kanske även stampa lite. Lägg märke till känslan mellan fötterna och golvet. Landa sedan i en stillhet.

Notera att det kan vara bland det svåraste som finns att sitta under en aktiv dag bara sitta alldeles stilla i några minuter.

Blunda gärna för att stänga världen ute en liten stund.

Känn in tyngden av kroppen mot underlaget, fötternas kontakt emot marken, känslan av fötterna mot marken och strumporna mot foten.

Skicka nu all uppmärksamhet uppåt, ovanför huvudet. Och tänk dig att du växer några centimeter. Behåll den längden och prova att slappna av i pannan, mellan ögonbrynen, runt käken, axlarna och skuldrorna, händerna. Magen är mjuk. Känn tyngden av låren, gå tillbaka till känslan under fötterna.

Nu till mitten av kroppen. Känn rörelsen från andetaget. Kanske kan du känna en rörelse ut i sidorna på bröstkorgen. Högst upp i bröstkorgen. Längst ned i magen. Mellan skulderbladen. Kanske till och med långt ner i ryggen. Lägg märke till om du andas lite snabbare eller om du kan medvetet börja andas lite långsammare. Och känn in om andetagerna är jämna eller ojämna. Inget är rätt eller fel. Bara känn in varje andetag.

Om det är det så att du har en lite stressad dag i dag så kan du prova att andas ut lite längre än du andas in, som vi gjorde i början av klassen. Du lägger till lite extra på utandningen, utan att du anstränger dig. Här kan du lägga till ett räknande om du vill. Tänk dig att du räknar till 5 när du andas in, och till 6 eller 8 när du andas ut. Man kan också ha med sig ett personligt ord. Man kan tex tänka orden "Jag är" när jag andas in och "Jag är stark och modig" när jag andas ut.

Om det är något du vill ta med dig in i din egen vardag så du kan skapa ett eget ord bakom andningen eller räkna tyst för dig själv; 4 på inandningen och 6 eller 8 på utandningen.

Vi kommer stanna här i en stund, tills jag säger till.

Behåll ögonen stängda och släpp nu fokuset på andetaget. Kom tillbaka in i rummet med din närvaro och börja lägg märke till ljuden i rummet, lukten, till och med smaken i munnen. Känslan bakom de stängda ögonen. Klädernas kontakt emot huden.

Nästa gång du andas in, andas in lite djupare och dra upp axlarna mot öronen och när du andas ut tömmer du lungorna ordentligt på luft och rullar du axlarna nedåt, bakåt in i ryggen. Gör det två gånger till.

Börja sedan röra på dig som du önskar och sträck på dig som om det vore tidigt på morgonen! Kanske kommer det en gäspning?

Välkommen att öppna ögonen och komma upp till sittande när du är redo.

Avslutning

Vi har kommit till slutet av klassen.

Lägg händerna mot hjärtat och tacka (tyst inom dig) dig själv för att du lyssnade på din kropp och försökte att **bara** göra det som kändes bra i din kropp just idag. Genom att lyssna på sig själv och känna efter vad som känns ok så visar man respekt för sig själv – och det är viktigt, för DU är viktig!

Tack!