

YOGA FÖR BALANS OCH MOD

- EN STUND DÄR ALLT SOM ÄR DU ÄR VÄLKOMMEN
- 12-18 ÅR

MARIA HANSEN

STUDIOJAMPA@GMAIL.COM

0733-969408

Introduktion

Hej och varmt välkomna till den här yogastunden.

Jag vill verkligen betona ordet "välkommen". För här är **HELA** du välkommen. Alla dina sidor och alla dina känslor. Allt som är du ryms i den här stunden.

Jag heter Maria och kommer leda er igenom den här yogaklassen. Under den här stunden önskar jag ge dig möjligheten att släppa alla krav. All prestation. **Yoga ska inte se ut på ett särskilt sätt. Yoga behöver inte ens kännas på ett särskilt sätt. Det är ok.** Vi ska prova att bara vara **här och nu**. Det är lättare sagt än gjort, men jag tänker att det är **värt ett försök**.

Vi yogar i **gemenskap**, men vi gör det utefter våra egna förutsättningar och framförallt yogar vi för vår egen skull. Yoga upplevs olika för olika personer och det måste respekteras under klassen. Att vi alla ska trivas och må bra under yogan är viktigt.

Jag kommer **guida** er genom klassen med **mina ord och rörelser**. Jag kommer visa **olika alternativ** i positionerna så att du kan välja den position som känns bäst för dig idag. En yogaposition ska inte göra ont eller kännas fel.

Känner du att du behöver **ta en paus** under yogaklassen så gör du det genom att **lägga dig** på mattan. **Blunda** eller ta en ögonkudde över ögonen. Att sluta dina ögon gör du med respekt för dig själv och för de andra runtomkring. Vi yogar inte inför publik.

Under yogaklassen behöver ni alla vara **tysta**. Tystnaden från er krävs för att ni ska kunna höra mina instruktioner, men även för att ni ska kunna känna in i er kropp och i ert sinne. Prata med mig eller varandra efter klassen istället.

Åter igen - så välkomnar jag allt som är du. Yoga för din skull och med respekt för gruppen, följ med i yogaflödet eller lägg dig ned med slutna ögon och så är vi tysta under hela klassen.

Klassen som jag har satt ihop till er kommer börja med en andningsövning, sedan rörelse och sist avslappning. Vi kommer hålla på i ca. 45 min.

Andningsövning

Vi börjar med oss sätta oss ner. Låt mig berätta lite om vår andning. Som ni kanske redan vet kommer andetagen av sig själv, det är ingenting vi styr. Men vi kan däremot ta kontroll över hur vi andas. Visste ni att man kan lugna ner sin kropp och sitt sinne genom olika andningsövningar?

Idag kommer vi därför prova att andas i **ojämn andningsrytm**. Den här typen av andning lugnar din kropp och ditt sinne. Vi kommer andas genom näsan, så kallad ujjayi. Jag kommer räkna till 4 på inandning och till 6 på utandning. Känner du att du istället behöver energi vänder du på räkningen och andas in på 6 och ut på 4. Andningsövningen kommer ske under 3-5 minuter.

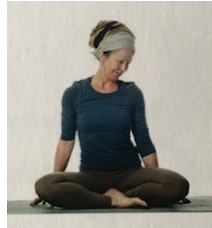
Sitt kvar eller lägg dig bekvämt. Förläng ryggen och slappna av i axlar och runt dina käkar. Uppmärksamma din andning. Låt den vara precis som den är i stunden. Blunda om det känns bra eller så fäster du blicken som om du skulle titta mot din nästipp. Stäng din mun. Mjukna i dina läppar. Lämna lite mellanrum mellan nedre och undre tandrad. Känn hur ansiktet blir mjukt och avslappnat. Sitter du upp kan du gunga din överkropp sida till sida. Ligger du ner kan du sätta fötterna i mattan och gunga dina knän försiktigt sida till sida. Uppmärksamma din andning och låt den i stunden vara precis som den är. Känn andningens rörelse i mage, bröstkorg och rygg.

Vi kommer nu påbörja vår andningsövning. Vi kommer andas i ca 3 minuter. Jag kommer säga till när den tiden har gått. Vi andas in genom näsan på 1, 2, 3, 4 och andas ut på 1, 2, 3, 4, 5, 6.

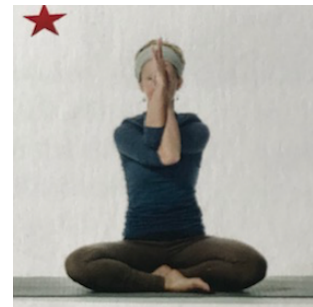
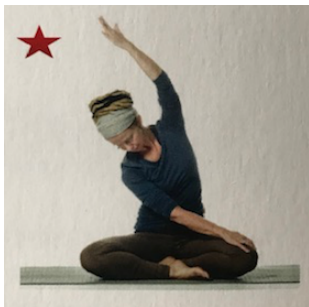
Fortsätt...

Ligger du ner kan du försiktigt komma upp till sittande. Korsa dina ben. Blinka dina ögon öppna.

Vi kommer nu väcka upp kroppen lite. Och vi kommer börja med våra axlar och skuldror. Andas in och dra dina axlar mot dina öron, andas ut och sucka ut luften. Vi gör så två gånger till. Fäst nu blicken mot ditt högra knä. Dra in hakan något och tänk att ditt övre öra försöker sträcka sig mot taket. Andas in, andas ut. Gör samma sak på andra sidan.



Lägg nu din ena hand på ditt motsatta knä. Fortsätt hålla blicken mot ditt knä. Sträck upp den andra armen. Slappna av i dina axlar. Vi andas här i några andetag. Lägg nu den uppsträckta armen på det andra knäet. Runda ryggen och fäll dig över. Andas in mellan dina skulderblad.

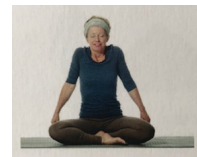


Res upp överkroppen samtidigt som du korsar dina armar, alternativt kramar runt dina axlar och se om du kan nå dina skulderblad. Vi andas här i några andetag.

Repetera på andra sidan.

Vi kommer tillbaka till positionen vi började i. Andas in via näsan - dra dina axlar upp till öronen - sucka ut luften och släpp dina axlar.

Sätt dina fötter och tår i mattan. Händer bakom dig, fingertoppar fram. Öppna upp i bröstkorgen. Lång nacke. Andas. Välkomna dig upp på mattan.



Yoga för balans och mod



Vi kommer nu börja röra kroppen i ett flöde. **Ställ dig höftbrett isär.** Lyft på hälarna. Lyft på tår och spreta. Lägg ner alla tår och spreta, nästan som en fjäder. Kanske kan du lyfta på tårna mellan lilltå och stortå. Gnugga dina händer mot varandra. Lägg händerna på magen. Kan du känna ditt andetag. Kanske känns det bra att blunda eller så fokuserar du blicken som om du skulle titta på din nästipp. **Börja försiktigt röra på kroppen.** Gunga sida till sida, fram-och-tillbaka. Kanske känns det skönt att ta med armarna i rörelsen.

Andas in och sträck armarna ovanför huvudet. Sänk axlarna. Andas ut och sjunk ner med armarna i en segergest. Vi går det en gång till. Andas in och sträck upp armarna. Sänk dina axlar. Andas ut sänk dina armar i **segergest**. Nu har vi förberett kroppen på yoga så låt oss börja.



Ställ dig höftbrett isär. Andas in i balans och lyft ditt knä. Andas ut mot krigare C genom att förlänga samma ben bakåt. Det går också bra att sätta ner tårna i mattan. Armarna har du längs med sidan eller så provar du att förlänga dem framför dig. Andas ut.

Andas in och kom ihop med **båda benen i en sittande position**. Här kan du välja om du vill förlänga armarna uppåt eller föra ihop dina händer framför bröstet. Vi håller den här positionen i 5 andetag. Vilka muskler spänner sig? Kanske finns det muskler du kan slappna av i? Andas. Skicka kärlek till dina ben. De bär dig varje dag. Lite till! Efter nästa inandning **andas ut och fäll överkroppen**. Böj på benen så att magen möter dina låar. Låt armarna falla eller håll om dina armbågar. Vi stannar här i några andetag. Sucka ut luften.



Alt 1.

Alt 2.



Fäst blicken- och dina fingertoppar i mattan. **Andas in och sträck det ena benet långt bakåt.** Vi kommer till krigare A. Vinkla in den bakre foten något. Kanske behöver du även justera främre foten för att hitta balans i positionen. Höfterna riktar sig framåt.

Andas ut och sjunk ner i ditt främre knä. För ihop dina händer framför bröstet. Andas in och prova att sträcka dina armar rakt uppåt. Vi kommer stanna här i 5 andetag. På nästa utandning se om du kan sjunka ännu mer i det främre knäet.

Andas ut och kom till omvänd krigare. Samma arm som du har ben bakåt lägger du på ditt bakre lår och se om du kan vända blicken uppåt.

Andas ut och kom över i utsträckt sidoposition. Vila armen på ditt främre ben, sänk axeln. Låt nacken bli lång. Se om du kan sträcka den andra armen ovanför huvudet. Vi kommer växla mellan de här positionerna 5 gånger. Så andas in och kom bak. Andas ut och kom fram.

Alt. 1

Andas in och andas ut samtidigt som du förlänger det främre benet för att komma i **triangelns position**. Förläng ryggen och skjut bak den bakre höften något. Andas in och sträck ut din främre arm. Fäst blicken på dina främre fingertoppar. Sträck, sträck... Andas ut och fäll rakt ner. Den övre armen kan du låta vila på höften eller så kan du prova att förlänga den uppåt. Blicken kan du fästa ner i mattan, rakt fram eller blicka upp mot din övre arm. Vi kommer stanna här i 5-8 andetag.

Efter nästa inandning andas ut och rätta upp ryggen. Andas in, rulla bak dina axlar, pusta ut luften. Andas in och böj i det främre knäet för att komma till krigare B.

Vinkla den bakre foten längs med kortsidan på mattan. Höfterna i riktning med mattans långsida. Sträck ut dina armar längs med sidorna. Andas ut. Prova att fästa blicken på de främre fingertopparna. Vi stannar här i 5 andetag. Krigarens position står för balans, mod och styrka. När behöver du kriga? Kan du göra det med ödmjukhet - både till dig själv och andra?

Andas in och vrid nu dina fötter så de pekar framåt. Vi förbereder oss för en **vriden sidoposition**. Andas ut och sjunk ner i det främre benet. Här kan du välja att hålla kvar ditt bakre ben förlängt eller sätta ner knäet i mattan. Andas in och sänk din motsatta armbåge på det främre knäet. Samtidigt för du ihop dina händer framför bröstet, förläng i rygg och nacke. Andas ut. Vi håller här i 5 andetag.

Alt. 2

Andas in och samtidigt som du andas ut förlänger du ditt bakre ben uppåt och sätter ner din hand mot en kloss eller mattan. Prova att sträcka på ditt ståben samtidigt som du förlänger i ditt bakre ben. Sträck ut den nedre armen. Andas in. Vila den övre armen på höften eller så kan du prova att förlänga den uppåt. Blicken kan du fästa ner i mattan, rakt fram eller blicka upp mot din övre arm. Vi kommer stanna här i 5-8 andetag.

Efter nästa inandning andas ut och sänk det bakre benet. Andas ut och böj i det främre knä för att komma till krigare B. Vinkla den bakre foten längs med kortsidan på mattan. Andas in och sträck ut dina armar längs med sidorna. Andas ut. Prova att fästa blicken på de främre fingertopparna. Vi stannar här i 5 andetag.

Andas in och vrid nu dina fötter så de pekar framåt. Vi förbereder oss för en **vriden sidoposition**. Andas ut och sjunk ner i det främre benet. Här kan du välja att hålla kvar ditt bakre ben förlängt eller sätta ner knäet i mattan. Andas in och sänk din motsatta armbåge på det främre knät. Samtidigt för du ihop dina händer framför bröstet, förläng i rygg och nacke. Andas ut. Vi håller här i 5 andetag.

Kliv fram med ditt bakre ben och kom ihop med dina fötter. Andas in och andas ut. Vi kommer nu göra samma sak på andra sidan. Och kom ihåg att du närsomhelst kan pausa och vila liggandes på mattan med dina ögon stängda. Vi rullar upp kota för kota samtidigt som vi tar med oss vårt andra ben upp i balans...



Avslappning

Stå nu stilla kvar en stund på mattan. Låt händerna vila på din mage. Kan du känna ditt andetag? **Vi kommer ner till sittandes på mattan.** Sätt dig i skräddarställning. Börja röra din överkropp sida till sida. Föreställ dig som om du skulle rita en cirkel med din överkropp. Byt håll. Gör cirkeln mindre och mindre. Tills att den slutligen stannar och du är helt stilla. Lägg dig ner på mattan. Sträck ut dina armar och lägg dem längs med kroppen. Sträck ut dina ben och kanske låter du fötterna falla utåt. Känns det bra kan du blunda.

Jag kommer gå runt och lägga en ögonpåse över era ögon, och önskar du ej detta så lägger du bara en hand på magen. Jag kommer guida dig igenom en avslappning. Så lyssna bara på mina ord så säger jag till när övningen är klar.

Andas in och lyft det högra benet, bara ett par centimeter ovanför mattan. Spänn nu hela höger ben. Spänn höger fot, höger vad och höger lår. Håll andan. Spänn hela höger ben. Andas ut och låt höger ben komma ner mot golvet igen.

Andas in och lyft det vänstra benet en bit ovanför mattan, bara ett par centimeter. Spänn vänster ben. Vänster fot, vänster vad och vänster lår. Håll andan. Spänn hela benet. Andas ut och slappna av.

Andas in och lyft höger arm från mattan. Spänn hela höger arm. Knyt höger hand. Håll andan. Spänn hela höger arm. Andas ut och slappna av.

Andas in och lyft vänster arm en bit ovanför mattan. Spänn hela vänster arm. Knyt vänster hand. Håll andan. Spänn hela vänster arm. Andas ut och slappna av.

Andas in och spänn båda låren. Lyft höfterna uppåt och spänn alla dina muskler runt bäckenet. Håll andan. Andas ut, sänk höfterna mot mattan och slappna av.

Andas in och lyft och spänn hela bröstkorgen. Spänn hela bröstkorgen. Håll andan. Andas ut och slappna av. Sjunk ner mot mattan igen.

Andas in och pressa ner svanken mot mattan. Håll spänningen. Håll andan. Andas ut och slappna av.

Andas in och spänn alla muskler i ansiktet. Knip ihop munnen. Spänn käkarna och skrynkla ihop hela ansiktet. Håll andan. Andas ut och slappna av i hela ansiktet.

Andas in och dra axlarna mot öronen. Stanna där och spänn dina axlar mot öronen. Håll. Andas ut och slappna av.

Andas in och spänn nu hela din kropp. Armar, ben, ansikte, mage och rygg. Håll andan. Spänn hela din kropp. Andas ut och slappna av i hela din kropp.

(SHANTI)

Låt andetagen nu komma precis som de är. Kanske andetagen nu känns lite mer ända ner i magen.

Jag önskar nu att du föreställer dig någon du tycker om. Någon som får dig att må bra. Någon som gör allt lite bättre. Behåll den känslan en liten stund.

Gnugga dina händer mot varandra så de blir varma. För händerna mot ansiktet och massera gärna punkten mellan dina ögonbryn. Fortsätt massera bak mot dina käkar, upp mot tinningarna. Massera hårbotten och bak mot nacken. Sträck på dig. Kanske känns det skönt att gäspa. När du känner dig redo rulla över på sidan och kom upp till sittande. Fortsätt gärna att hålla ögonen mjukt stängda.

Avslut

Gnugga dina händer varma och lägg dem mott ditt hjärta. Jag vill att du hämtar tillbaka den där känslan om någon du tycker om. Kan du prova att vända den kärleken och omtanken till dig själv. Idag har du visat omtanke till dig själv genom att komma hit. Att ge dig själv en stund här på mattan.

Gnugga händerna igen och för dem sedan framför ditt ansikte. Du kan nu blinka dina ögon försiktigt öppna. Låt blicken mjukt falla mot dina handflator. Andas in och cirkla dina händer upp över huvudet. Andas ut och kom i segergest. Vi gör det en gång till. Andas in, cirkla armarna ovanför huvudet andas ut i segergest.

Tacka dig själv och tacka alla andra som har varit här idag. Tack.