**Yoga Nidra för tonåringar - Balans**

Ingela Larsson

Ingelalarsson.hbg@gmail.com

0735-299831

**Landa**

Lägg dig ner gärna på rygg om det känns bra. Du kan ligga på sängen, soffan, golvet det som känns bäst för dig. Lägg gärna en kudde under nacken, en filt om dig, om du vill så lägg gärna en extra filt på magen, en kudde under knäna.

Känner du att du är stel i ryggen så dra upp knäna mot magen och krama om dig själv för att ge ryggen en liten massage när du vaggar sida sida. Du kan också sätta fötterna i golvet eller lägga upp benen på en stol. Sen stillar du din rörelse och landar ner på golvet, sträcker ut ett ben i taget, låt ett skulderblad i taget landar ner på golvet och om det känns bra så lägg armarna antingen på magen eller längs kroppen det som känns bäst för dig.

Din enda uppgift är att lyssna till min guidning och skulle du somna eller sväva bort i tankarna är det helt okej. Du kan aldrig misslyckas med en Yoga Nidra. Skulle du somna så är det säkert så att kroppen behöver detta just nu. Denna stunden är helt utan krav eller måsten.

**Kroppsscanning**

Under denna stunden kommer jag nu att guida dig igenom kroppen och prova att rikta uppmärksamheten mot den kroppsdel som jag nämner.

Vi inleder koppsscanningen...

Vi börjar med att känna in hela baksida kropp, från toppen av ditt huvud hela vägen ner till dina hälar. Rikta sedan din uppmärksamhet mot toppen av ditt huvud - vänster öra - höger öra - båda öronen - vänster öga - höger öga - båda ögonen - näsan - kinderna - halsen och nacken.

 Vänster axel - vänster överarm - underarm - vänster handled - vänster hand - alla dina fingrar -  hela vänster arm, hela vänster arm.

Tillbaka till nacken - höger axel - höger överarm - underarm - höger handled - höger hand - alla dina fingrar - hela höger arm, hela höger arm.

Tillbaka till nacken - halsen - hjärtat - övre delen av magen - naveln - nedre delen av magen. Vänster höft - vänster lår - vänster knä - vänster vad - vänster ankel -  fotled - vänster fotsula -  ovansidan av foten - alla dina tår.

Hela vänster ben. Hela vänster ben.

Tillbaka till höften, höger höft - höger lår - höger knä - höger vad - höger ankel - fotled - höger fotsula - ovansidan av foten - alla dina tår.

Hela höger ben. Hela höger ben.

Hela vänster sida av kroppen. Hela höger sida av kroppen.

Hela ovansidan av kroppen. Hela undersidan av kroppen.

Hela kroppen.

**Andning**

Prova nu att rikta nu uppmärksamheten mot dina andetag. Känn magens rörelse när du andas in och när du andas ut. (*paus)*

Du kommer snart att få en uppgift att räkna dina andetag; från 21 och nedåt. Räkna varje utandning. Om du skulle tappa räkningen eller om du når noll så gör det ingenting. Du kan bara börja om att räkna från 21 igen.

Så nästa gång du andas ut - tänk 21

När du andas ut igen - tänk 20

När du andas ut - tänk 19, fortsätt i egen takt.... *Paus ca 4 minuter. efter halva tiden påminn dem om att säga* "fortsätt att räkna - och om du har tappat räkningen eller nått noll  - börja om från 21 igen..

Släpp nu taget om övningen…

**Motsatser**

Vi har nu kommit till nästa fas - motsatser i kroppen. Börja med att känn in den del som känns varmast i kroppen. *Paus 30 sek*

Om du inte känner  något speciellt så är det helt okej. Du kan välja att fokusera på hjärtat - föreställ dig en varm och skön känsla där inne, en trygg plats med värme. *Paus två andetag*

Känn sedan in den eller de kroppsdelar som känns lite svalare i kroppen.... Om du inte känner den  platsen så är det okej. Föreställ dig i så fall att du plaskar med fötterna i vatten och hur svalt de är.

Rikta nu uppmärksamheten tillbaka till de varma igen... och sedan tillbaka till där det känns svalt... och sedan tillbaka till det som känns varmt - föreställ dig att värmen sprider sig i din kropp - när värmen når det som känns svalare så blir det en perfekt temperatur och du hittar balans i kroppen.

släpp nu taget om övningen…

**Bilder**

Nu har vi kommit till nästa fas med bilder.... Tänk dig en plats, ett djur eller en person som du tycker om som får dig att känna dig varm i hjärtat. Någon eller något som får dig att känna dig lugn och trygg. Eller rummet som du befinner dig i.

föreställ dig att du är på denna platsen eller tillsammans med ett djur eller med en person.

Börja att fokusera på vad det är för ljud du förmodligen skulle höra.....

*Ta en kort paus..*

vilka dofter du känner....

*Ta en kort paus..*

hur luften känns mot din hud.....

*Ta en kort paus*

om du rör på det du ser framför dig, hur känns det mot dina fingertoppar?

*Ta en kort paus*

Hur ser det ut?

*Ta en kort paus*

Vilka färger finns runt omkring dig?

*Ta en kort paus*

Låt nu bilderna komma och gå.... *en paus 1 minut*

släpp nu taget om övningen....

**Flöda fritt**

Prova nu att rikta uppmärksamheten mot insidan av dina ögonlock. Kanske ser du mönster, färger, former, eller så ser du ingenting och de är helt okej. Iaktta det som dyker upp utan att tänka bra eller dåligt, gillar eller ogillar. De är bara bilder. Låt nu bilderna komma och gå som de vill - låt dem dyka upp och låt dem lösas upp igen. Vi stannar här en liten stund.... *paus 2 minuter*

släpp nu taget om övningen..

**Avslutning**

Vi har nu kommit mot slutet av denna Yoga Nidra. Innan vi börjar att väcka kroppen och kommer tillbaka till dagen så påminn dig själv att du är alldeles, alldeles perfekt precis som du är. Du är tillräcklig och betydelsefull. När som helst du behöver hämta kraft kan du veta att denna Yoga Nidra finns alltid till för att hjälpa dig till balans.

Ta ett mjukt andetag in genom näsa och lika mjukt ut, en gång till andas in genom näsan och känn hur kroppen börja vakna och när du andas ut kanske du suckar ut genom munnen. Börja att vagga på ditt huvud sida sida för att känna på nacken. Om det känns okej börja att röra på fingrar och tår, handleder och fotleder. Känns de okej så sträck ut din kropp, dra lite sida sida eller gör det som känns bäst för dig. Dra sedan upp knäna mot magen och krama om dina ben, vagga sida sida för att ge länden en mjuk massage.

Ta dig sedan upp till sittande på ditt vis. Gnugga gärna händerna mot varandra och känn värmen mellan dina handflator. Svinga sedan dina armar ut från kroppen som en solfjäder och kom ner med dem igen. En gång till, kom ut med armarna som en solfjäder och sträck ut dem rakt upp och knyt nävarna och påminn dig om att du är alldeles alldeles perfekt precis som du är.