

Diplomering Yoga Nidra för barn och tonåringar 2021-06-10

Åsa Åberg, 750812-4927

Yoga Nidra för tonåringar som behöver ta en välförtjänt paus mitt på dagen

Min Yoga Nidra är skapad för tonåringar (gymnasienivå/nybörjare) som har svårt att komma ner i varv. De har mycket av sin skolundervisning från hemmet just nu och sitter mycket framför datorn och många är socialt isolerade från fritidsaktiveter och vänner.

Min förhoppning är att hålla digitala Yoga Nidras via Zoom (el liknande digitala verktyg) är en bra start för gymnasieelever att prova på YogaNidra – de kan vara hemma i sin förhoppningsvis trygga miljö och slippa hålla koll på sina kompisar så som jag tror de gör när de gör yoga i grupp för första gången.

Yoga Nidran sker digitalt så deltagarna befinner sig hemma eller på valfri plats, men där de kan vara ifred under Yoga Nidran. Yoga Nidran är live via Zoom så att de kan se mig under introduktionen och kan ställa frågor innan jag startar Ndran. Den sker på lunchrasten för att förhoppningsvis skapa lite mer energi och ork att genomföra skolarbetet under eftermiddagen.

Tema: Att tillåta dig att ta en paus – att få komma till ro mitt på dagen

Längd: 25 min (men lite mer tid då jag pratar om praktiska saker i inledningen – jag hamnade på lite över 26 min)

Introduktion:

Hej, varmt välkomna till denna lunchpaus med mig Åsa. Du ska strax få uppleva en Yoga Nidra och allt som allt kommer detta att ta cirka 25 minuter.

Yoga Nidra – betyder yogisk sömn och det är en avslappningsmetod som hjälper kroppen att slappna av och Yoga Nidra är inte så mycket något som du gör utan mer något som du tar emot helt utan ansträngning. Det går helt enkelt inte att göra fel. Du följer min röst men behöver inte göra någonting. Under tiden som jag pratar är tanken att du ska kunna ligga så stilla som möjligt och bara få vara. Du kan närsomhelst röra på dig och ändra ställning om det behövs, rör dig bara extra långsamt och medvetet. Landa i din nya position och följ med i övningen igen.

När du slappnar av på det här sättet och släpper taget om alla krav och prestationer så är det lätt att somna och det är helt ok. Om känslor dyker upp så låter du dem vara – om det känns ok kan du andas lite mer medvetet och om möjligt kan du förlänga din utandning för att skapa lugn o ro i kroppen. Du kan också öppna ögonen en stund och röra lite på fingrar och tår och om det känns ok kan du prova att blunda igen, stilla kroppen och återgå till att följa min röst igen.

Börja med att skapa en trygg plats, så mitt tips är att du sätter på ”stör ej” på mobiltelefonen eller stänger av ljudet., om du är hemma och fler är hemma samtidigt kan du sätta upp en lapp på din dörr så att du få vara ifred en stund. Om det finns tillgängligt får du gärna ta med en extra kudde och filtar.

Respektera att vi är en gemenskap så har du frågor och funderingar så tar vi det efter den här stunden när Yoga Nidran är avslutad. Kom ihåg att du inte kan göra denna övning fel utan låt det som sker ske.

Har ni några frågor innan vi börjar?

Bra då är vi redo att börja – Lägg dig bekvämt tillrätta på rygg på din säng, soffa, på en mjukare matta eller en plats som känns bäst för dig. Om du vill kan du börja med att gnugga dina handflator och fotsulor mot varandra så du känner en värme mellan dem. För att lossa på spänningar i ansiktet kan du nu och det känns ok ta händerna upp mot dina tinningar och tryck lätt och gör små cirklar från tinningarna längs med käkbenet ner till hakan. Dra sedan lite lätt i dina öronsnibbar och massera kanten av örat nerifrån och upp. Om du vill och det känns ok kan du dra upp knäna mot bröstkorgen, krama om benen och gunga lite sida till sida – kanske gör du några cirklar först åt ena hållet med knäna och sedan på andra hållet. Placera nu fötterna ner i underlaget som du ligger på och vagga sedan knäna lite sida till sida. Släpp sedan ner ett ben i taget.

Ta gärna en filt över dig, och lägg gärna en kudde eller en tyngre filt på magen, då vi ofta kan uppleva starka känslor runt omkring magen hjälper tyngden att skapa ett lugn och lite extra värme till just den platsen. Låt kroppen få ta plats, benen brett isär och armarna längs med kroppen, känn efter om det är ok att vända handflatorna uppåt för att skapa mer plats på baksidan av kroppen eller om det känns bättre kan du lägga händerna på magen. Förbered nu kroppen för en stund i stillhet och gör några sista justeringar så att du ligger bekvämt och sucka ut luften några gånger med munnen. Känn hur du landar in mot underlaget och förbered sinnet på en stund i stillhet.

Börja nu att lyssna på ljuden runt omkring dig – ljuden långt bort och ljuden nära dig. Kanske kan du höra ljudet från dina egna andetag, Nästa gång en inandning kommer följ med och om det känns ok andas du in mjukt och långsamt genom näsan och kanske vill du sucka ut luften genom munnen några gånger för att släppa taget om spänningar och måsten från förmiddagen. Låt ansiktet mjukna och låt magen få mjukna. Låt nu magen få ta plats och när du andas in kanske magen höjs något upp mot taket och när du andas ut sjunker magen ner mot underlaget. Känn hur andetaget få ta mer och mer plats och hur du skapar ett lite mer medvetet och långsammare andetag.

- **Att landa**

Känn nu att du har landat i en position där du kan ligga stilla en stund under den här avslappningen. Så ställ in sinnet på en stund i stillhet helt utan krav. Inga regler, inga måsten ingenting som ska göras bra eller presteras. Din enda uppgift är om du väljer att göra det är att följa min röst och det handlar inte om att aktivt lyssna på allt jag säger: utan ge dig själv tillåtelse att sväva bort lite, in i det magiska stadiet mellan sömn/dröm eller ett mer vaket tillstånd där kroppen vilar tungt men sinnet är vaket. Det kan vara lättare att känna kroppen sensationer om du blundar men du kan välja om du vill hålla ögonen öppna eller stängda.

Jag kommer att guida dig genom hela klassen och hur du reagerar kan variera väldigt mycket från dag till dag – kanske kommer du att gå in i ett ganska skönt avslappnat tillstånd. Kanske kommer du att vara helt klarvaken eller så kommer du kanske att somna. Ibland kan en rastlöshet dyka upp, men försök att stanna kvar i stillhet. Yoga handlar om acceptans. Vad som än händer så är det ok. Man kan inte vara bra eller dålig på Yoga Nidra. Om du kommer på dig själv att du svävat iväg i dina tankar så börjar du bara att följa min röst igen in emot de kroppsdelar som nämns.

Notera baksidan av kroppen mot underlaget, lägg märke till de delar av kroppen som har lite mer kontakt med underlaget och se om du kan slappna av i muskulaturen runt dessa punkter som hjälper dig att mjukna lite till. Kanske kan du tillåta framsidan att bli mjuk ner mot baksidan mot tyngden. Lita på gravitationen och att du är hållen och du kan helt släppa taget lite till. Notera nu området runt magen, kanske kan du känna en värme när du riktar din uppmärksamhet dit. Känn hur magen mjuknar. Låt kroppen sedan mjukna i resten i kroppen. Ut mot armar och benen. Känn hur mjukheten sprider sig ut till dina händer/fingrar, fötter/tår och bakhuvudet. Ansiktet och käken slappnar av.

- **Kroppsscanning**

Jag guidar nu närvaron ut mot dina kroppsdelar i ett lite snabbare tempo. Märk att sinnet är vaket men kroppen vilar fortsatt tungt mot underlaget. När jag nämner en kroppsdel, rikta gärna uppmärksamheten dit och kanske din omtänksamhet till just den delen.

Börja med toppen av huvudet – vänster öra – höger öra – båda öronen - pannan – vänster öga – höger öga – båda ögonen – näsan – munnen – kinderna – halsen – och nacken. Vänster axel – vänster armbåge – vänster handled – vänster hand – hela vänster arm.

Tillbaka till nacken – höger axel – höger armbåge – höger handled – höger hand – hela höger arm. Tillbaka till nacken - halsen – hjärtat – övre delen av magen – naveln – nedre delen av magen

Vänster höft – vänster knä – vänster fotled – vänster fot – hela vänster ben. Höger höft – höger knä – höger fotled – höger fot – hela höger ben. Svanskotan – nedre delen av ryggen, mitten av ryggen – övre delen av ryggen – bakhuvudet Hela huvudet – hela vänsterarm – hela höger arm – hela vänsterben – hela höger ben
Känn hela kroppen – hela kroppen.

Kroppen är tung. Sinnet är vaket men kroppen vilar – fortsatt att följa min röst.

- **Andning**

Bli nu medveten om din andning igen. Du ska nu för en stund få öka din medvetenhet kring ditt andetag och om du vill ska du få prova att räkna baklänges och du börjar från 21. Jag kommer att guida dig så börja med att följ med bara genom att fortsätta följa min röst. Andas in och nästa gång du andas ut tänk 21 och låt bröstkorgen slappna av. Andas in och när du andas ut, räk 20 och låt resten av kroppen att slappna av. Och när du andas ut igen, tänk 19 och fortsatt nu i din egen takt. Känn hur du slappnar av med varje utandning. Tappar du räkningen kan du bara börja om från 21. Hinner du till 0 kan du börja om igen.

Efter 0.5 min påminn om att fokusera på andningen. Låter de andas ca 10-12 andetag.

Du kan nu sluta att räkna dina andetag. Var fortsatt medveten om andningen som den är -lugn och avslappnad.

- **Motsatser – tung/lätt**

Känn nu hur hela din kropp är avslappnad och känns tung. Upplev en tyngd i hela kroppen som den var gjord av sten. Var medveten om tyngden i dina ben. De är så tunga att de bara smälter ner mot underlaget du ligger på. De är tunga, tunga, tunga och fullständigt avslappnade. Var medveten om tyngden i armarna. De smälter ner mot underlaget. Huvudet vilar tungt mot underlaget. Hela kroppen är så tung, så tung. Ligger helt tungt och tryggt mot underlaget.

Framkalla nu en känsla av lätthet. En lätthet och viktlöshet i hela kroppen som om hela din kropp var gjord av luft. Du känner både lätthet i båda benen, armarna känns viktlösa. Huvudet, ja hela kroppen känns lätt som luft som ingenting kan hålla den kvar på golvet. Upplev din kropp svävandes fritt ovanför golvet som på ett moln.

- **Bilder och Flöda Fritt**

Och nu till en fas med bilder... Tänk på en plats, en människa eller ett djur som du tycker om – som får dig att känna dig varm i hjärtat. Något eller någon som får dig att känna dig lugn och trygg. Eller så kan du använda ditt rum.

Föreställ dig att du är på den här platsen, eller tillsammans med personer eller djuret.

Börja med att fokusera på vilka ljud du förmodligen skulle höra.

Kort paus – 2 andetag

Och sen dofter

Kort paus – 2 andetag

Och sen känslan av luften mot din hud

Kort paus – 2 andetag

Om du rör vid något som du ser – hur känns det mot dina fingertoppar?

Kort paus – 2 andetag

Och hur ser det ut? Vilka färger ser du? Låt bilderna komma och gå.

Paus (1-2 min)

Flöda fritt

Rikta nu uppmärksamheten mot insidan av dina ögonlock. Kanske ser du mönster, eller prickar, kanske färger, kanske bara ett tryggt mörker.

Iaktta det som dyker upp utan att värdera det som bra eller dåligt, gillar eller ogillar. Det är bara bilder. Så i det här området bakom ögonlocken – låt bilderna få dyka upp... skölja över dig... och låt dem sen få lösas upp igen.

(Paus ca 2 min)

• **Avslutning**

Vi har nu kommit till slutet av denna Yoga Nidra stund. Och innan du ska väcka kroppen och komma tillbaka så kan du ta en liten stund till att påminna dig själv om att du är alldeles, alldeles fantastisk precis som du är. Du är tillräcklig och betydelsefull. Och när helst du behöver hämta ny kraft och energi så vet du att Yoga Nidra finns för att hjälpa dig. En Nidra som hjälper dig att slappna av och ger dig återhämtning för att skapa bättre energi och koncentrationsförmåga resten av dagen.

Ta ett medvetet andetag och börja mjukt att väcka kroppen. Om det känns ok kan du börja röra på fingrar och tår, ta ett djupare andetag och sträck armarna upp mot taket och släpp ner dem bakom dig så du kan förlänga hela kroppen, sträcka på dig och andas in genom munnen och bjud in en gäspning om det känns ok. Krama sedan om dina knän mot bröstkorgen och gunga lite långsamt sida till sida. Rulla sedan över till valfri sida och stanna där en liten stund. Ta dig sedan långsamt upp i din takt upp till sittande, kanske kan du blunda hela vägen upp.

Väl uppe kan du gnugga händerna igen som vi gjorde i början av denna avslappningen för att få fram lite värme och energi. Sedan kan du andas in och lyfta armarna ovanför huvudet, sträcka ut ordentligt och sucka ut luften när du sänker armarna och andas ut – gör detta 2 gånger till. Sedan kan du ta en sista gång andas in och sträcka armarna ovanför huvudet och sedan böja armarna till en ”pippi-gest”/seger gest- och påminn dig om att du är alldeles, alldeles fantastisk precis som du är!

Stort tack för att du ville vara med på denna avslappning och att du gjorde det tillsammans i en gemenskap med alla som var med. Är det någon som har några funderingar, frågor eller vill dela något så är ni välkomna att göra det nu.

Det går också jättebra att skicka mig ett mejl asa.aberg@filbornaarena.se

Ser fram emot att göra fler Yoga Nidras med er <3

Tusen tack!