

Yogasekvens Grund & styrka

Riktat sig till tonåringar. Syftet med klassen är att introducera till yoga, med en blandning av styrka och återhämtning.

Skapat av Lisa Rytter, lisarytter76@gmail.com, 076-180 16 44.

Introduktion yogaklass

För att det ska kännas så bra som möjligt när vi yogar så finns det några saker att tänka på. (mobiler har samlats in).

- Yoga är ingen tävling, du yogar efter dina förutsättningar just idag, och man behöver inte vara mjuk och smidig för att yoga.
- Jag kommer guida er genom passet och du gör det som känns bra för dig. Det ska inte vara svårt eller göra ont. Jag kommer att ge alternativ och du gör det som passar dig just för dagen.
- Du får när du vill ta en paus. Lägg dig på mattan med en ögonkudde på ögonen. Det hjälper dig att slappna av och visar respekt för oss andra, ingen vill ha publik när man yogar. Om du vill kan du ligga kvar under resten av klassen.
- Under klassen kommer ni vara tysta, för att ni ska ha fokus på mina instruktioner och för att ni ska hitta ett lugn. Efteråt kan vi prata med varandra.

Vi kommer att börja klassen med en andningsövning. Den här andningsövningen sägs kunna minska stress, förbättra sömnen, ge mer energi och koncentration bland annat. Vi kommer att använda båda händerna. Sätt dig bekvämt på mattan. Du kan välja att blunda under denna övning eller fäst blicken på en punkt framför dig.

Vi kommer använda våra händer och fingrar i denna andningsövning. Vi börjar med att lyfta upp armarna lite och låter tumme möta pekfinger. Vi kommer att andas in och räkna tyst till fyra och sedan andas ut och räkna tyst till sex, utandningen är alltså längre än inandningen.

1. Tumme mot pekfinger, andas in räkna till 4, säg 1. Andas ut räkna till 6, säg 1.
2. Tumme mot långfinger, andas in 4, säg 2. Andas ut 6, säg 2.
3. Tumme mot ringfinger, andas in 4, säg 3. Andas ut 6, säg 3.
4. Tumme mot lillfinger, andas in 4, säg 4. Andas ut 6, säg 4.

Vi upprepar den 3 gånger. (Kan upprepas 3-5ggr.)

Nu är det dags att komma igång med övningarna!

- Vi ställer oss längst fram på mattan, med fötterna ihop. Om du vill kan du blunda när vi gör detta.
- Andas in via näsan och lyft axlarna, andas ut via munnen och släpp ned axlarna. Vi gör det tre gånger.
- Kom ned i stolen, som om du skulle sätta dig ned, kom så långt du klarar och sträck armarna uppåt. Här stannar vi i 5 andetag. Blir det för jobbigt så kom lite högre upp.

Vi kommer upp till raka ben och börjar med en solhälsning.

Solhälsning

- Stå längst fram på mattan med fötterna ihop och armarna längs sidorna. Andas in och svep upp armarna och öppna bröstkorgen och ta plats.



- andas ut och krama om dig själv.
- andas in, och svep armarna över huvudet ut i en stor cirkel.
- andas ut och fäll kroppen framåt och kom ned med händerna mot mattan.
- Andas in och förläng ryggen genom att titta fram.



- andas ut och kliv långt bak med höger ben, sätt ned knät.



- andas in sträck armarna uppåt



- andas ut och kliv bak med andra benet till en hög planka. Håll i fem andetag. Om du vill kan du sätta i knäna i mattan.



- andas ut och kom sakta ned med knäna, sakta ned med armarna mot mattan.

- Andas in och titta upp och fram i en kobra.



- Andas ut i hunden, tryck dig uppåt bakåt med armarna, rak i ryggen, lätt böjda knän. Tryck ifrån ordentligt med händer och armar. Rumpan är högsta punkten. Axelbrett isär med armarna. Stanna i 5 andetag. Om du vill kan du trampa med höger och vänster fot och mjuka upp baksidan av benen.



- andas in och kliv fram med höger ben, vänster knä i mattan och svep upp armarna.
- andas ut kliv fram med vänster ben.
- andas in och ta tag i armbågarna och kom hela vägen upp.
- andas ut i en stor cirkel.
- andas in och öppna bröstkorgen och sträck ut armarna.



- andas ut och ta ned armarna.
- händerna på magen och ta fem andetag och känna hur magen rör sig och din andning lugnar sig. Blunda eller fäst blicken på en punkt framför dig.

Vi börjar om med en solhälsning och nu på vänster sida.

Nu är det dags för nästa position-Krigare A

- flytta bak ditt högra ben och stå som på två parallella spår, böj i främre knät och den bakre foten kan peka lite utåt. Andas in och svep upp armarna.



- andas ut och kom upp till “Pippigesten” och sträck samtidigt i främre benet. Visa hur stark du är och spänn dina armar. Upprepas 5 gånger på varje ben.
- Nu ställer vi oss bredbent på mattan, fötterna parallella med mattans kortsida, fläta ihop fingrarna bakom ryggen och lyft upp bröstkorgen, om du vill så fäller du framåt och låter armarna följa med och stanna i 5 andetag.



- Vi kommer upp och ställer oss längst fram på mattan, fötterna ihop, händerna på magen och känn hur magen rör sig i fem andetag. Vill du kan du blunda eller fästa blicken på en punkt framför dig.

Börja om med vä sida, Krigare A.

Nu kommer vi gå in i en sista övningen som är sidosträck.

- Andas in och ta ett stort kliv bakåt med höger ben, nu ska benen stå på ett spår och bakre foten parallell med mattans kortsida. Vi sträcker ut armarna.
- andas ut och böj i främre benet, låt samma sidas arm komma ned på låret och låt bakre armen svepa upp. Blicken går upp mot den övre handen. Vi stannar i 5 andetag. Vill du utmana dig själv kan du sätta ned den nedre armen på mattan, vid insidan av din främre fot.



- andas in och kom upp med böjt höger ben längst fram på mattan. Låt armarna svepa upp över huvudet. Tänk att du spänner till magen och ryggen för bättre balans. Det gör

inget om du vinglar, desto mer tränar du din balans. Vill du utmana dig så lyfter du blicken upp mot dina händer, du kan även blunda för ännu mer utmaning. Vi stannar i 5 andetag. Kom ned med armar och ben och skaka loss lite i kroppen.



Upprepa på vä sida

- Andas in vi gör en solhälsning och kommer bak till hunden, vi stannar här i 10 andetag.
- På enklast sätt kommer vi till sittande i en öppen fjäril med fotsulorna mot varandra, och låter överkroppen följa med framåt. Stanna i 5 andetag och känn andningen ned i magen och ryggen. Känn att andningen blir lugnare och lugnare och att du kommer djupare in i positionen för varje andetag.



Avslappning:

- Nu kommer vi till den sista delen av klassen och kanske den skönaste, avslappningen. Jag kommer guida er genom avslappningen, när den är klar så ligger ni kvar på mattan tills jag väcker upp er. Kom ned till liggande på rygg. Lägg gärna ögonkudden på ögonen så får du lite extra hjälp att slappna av.
- Sträck ut armar och ben, gör dig riktigt lång och lägg dig sen till rätta med raka ben och armarna intill kroppen.
- Andas in och lyft det högra benet bara ett par centimeter från mattan, spänn hela höger ben, spänn höger fot, vad, höger lår, spänn...andas ut och bara släpp ner benet mot golvet och andas ut.
- Andas in och lyft det vänstra benet, spänn vänster fot, vänster vad, lår, spänn hela vänster ben...andas ut och slappna av.
- Andas in och spänn höger arm och lyft armen lite från mattan, knyt höger hand och spänn handen, spänn hela höger arm... andas ut och slappna av.
- Andas in och lyft vänster arm ett par centimeter, knyt vänster hand, spänn handen, hela armen...andas ut och slappna av.

- Andas in och spänn båda låren, lyft höfterna något och spänn alla muskler runt bäckenet...andas ut och slappna av.
- Andas in och lyft och spänn hela bröstkorgen, spänn... andas ut och släpp taget slappna av ner mot mattan igen.
- Andas in och pressa ner svanken mot underlaget och håll spänningen, andas ut...slappna av.
- Andas in och spänn alla ansiktsmuskler – knip ihop munnen–spänn käken och skrynkla ihop ansiktet...andas ut och låt ansiktet slätas ut.
- Andas in och dra axlarna mot öronen och spänn...andas ut och slappna av i hela kroppen.

Efter detta spela gärna avslappnande musik, släck ned i rummet. Väck sedan upp eleverna efter 2-3 min, genom att sänka musiken och säg att det är dags att börja väcka upp kroppen. Börjar röra på händer, fötter, sträck ut kroppen ta några djupa andetag och på valfritt sätt kom upp till sittande position på mattan. När alla sitter upp, tacka för att de kom på klassen, tacka er själva att ni gav er den här härliga stunden. Hoppas att ni har uppskattat det, har ni några frågor eller tankar om klassen så kan vi ta det nu!

Namaste!