

Styrka och närvaro – en klass för att samla kraft

Ålder: 14 till 17 år.

Syfte: energigivande

Maria Geritz

maria.geritz@telia.com

0760-190027

1. Introduktion

Hej allihopa!

Jag är så glad över att vi ska få yoga tillsammans idag. För att alla ska ha en trevlig stund och må bra både här med varandra och i sig själva så finns det några saker att tänka på.

När vi yogar så gör vi det för vår egen skull men vi får också en stund tillsammans här i yogasalen och på så sätt kan vi känna en gemenskap. Vi kommer att uppleva den här stunden olika och det måste vi respektera. Det finns därför tre riktlinjer som vi behöver följa under hela yogaklassen.

1. Jag kommer att guida dig igenom klassen, både genom att visa och berätta. Jag kommer att ge dig olika alternativ och du väljer helt själv vad du vill göra eller inte göra just idag. För det är faktiskt så att ingen dag är den andra lik, så det du klarade av under förra yogaklassen kanske inte känns bra just idag eller tvärtom. Det viktiga är att du lyssnar på dig själv för ingen yoga ska kännas fel och absolut inte göra ont.
2. Är det så att du behöver en paus under klassen så lägger du dig bara ner med vetehjärtat över ögonen. Yoga handlar om respekt, både mot sig själv och dem i sin omgivning. Behöver du pausa så gör du det. Anledningen till varför du blundar eller lägger vetekudden över ögonen är med respekt till de andra som yogar. För det är ingen som vill yoga med publik.
3. Under hela yogaklassen kommer ni att vara tysta. Efteråt får ni gärna prata med mig och varandra. Men det är viktigt att ni är tysta under klassen så att alla kan höra min guidning men också för att få en möjlighet att i lugn och ro känna in vad som händer i kropp och sinne.

Så summan av kardemumman: Yoga utifrån dina förutsättningar, följ med klassen eller lägg dig ner och pausa. Sist men inte minst, vi är tysta under hela yogaklassen.

Klassen jag har satt ihop till er idag kommer att bestå av: en andningsövning för att så smått lära känna dina andetag samtidigt som du övar din medvetna närvaro. Det vill säga att vara här och nu. Därefter kommer en rörelsesekvens med olika asanas, det vill säga positioner, för att få igång energin och finna styrkan inom dig. För att sedan avsluta klassen med avslappning.

Det vi kommer att fokusera på: är att du ska finn din styrka och närvaro.

Klassen kommer att vara i en timme.

2. Andningsövning & medveten närvaro

Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner på mattan. För ihop skulderbladen så ryggraden kan vila fritt. Låt armarna ligga längs med kroppen med handflatorna uppåt. Om du sitter lägger du dina händer på ovansidan av knäna. I en liggandes position placerar du benen höftbrett isär och låter fötterna falla ut åt sidorna. Blir medveten om vilka delar av kroppen som nuddar mattan.

Andas nu in, följ luftens väg in genom näsan, ner i bröstkorgen och lungorna. Känn hur magen expanderar och gör plats för ny syresatt luft. Magen sjunker på utandningen och du följer luftens väg tillbaka ut genom näsan.

Följ din in- och utandning under några andetag. På varje inandning letar sig andetaget sig längre ner och på utandning slappnar kroppen av och blir än mer tung mot mattan.

Jag kommer nu att guida dig igenom en andningsövning som heter ”**styrkeandning**”.

Styrkeandning är ett sätt att landa i kroppen med hjälp av rörelse.

Fortsätt att rikta ditt fokus mot andetaget, se om det går att leda det lite längre ned i magen.

När du andas in stänger du höger hand och på utandning slappnar du av. Stäng nu din vänstra hand och följ rytmen från dina andetag. Växla mellan höger och vänster och ge dig själv fyra andetag.

Bytt håll. Andas in och stäng vänster hand, slappna av, för att på nästa inandning stäng höger. Fortsätt så i fyra andetag.

Stäng nu båda händerna samtidigt, på utandning slappnar du av. Upprepa fyra gånger.

Släpp fokusen på dina medvetna andetag för en stund och låt kropp och sinne bara få vara.

3. Asanas & medveten närvaro

- **Förklaring av valet av asanas:** jag har valt att använda mig av solhälsningen då den är grundande vilket jag tror är bra för våra tonåringar som bryter sig loss från livet som ett behövande barn till att bli mer självständiga. Livet som tonåring bjuder på många utmaningar och känslorna kan kännas som en berg- och dalbana. Genom att guida solhälsningen lite långsammare och samtidigt låta tonåringarna bli medvetna om vad som händer i kroppen kommer tonåringarna med tiden bli mer grundade. De kommer även lära sig att bli medvetna i nuet och på så sätt skapas en styrka och trygghet inifrån och ut. Avslutningsvis har jag valt att lägga in några positioner som är lite mer ansträngande för att få energin att flöda samtidigt som tonåringen får öva sin mentala styrka.

Klassen:

Börja så smått röra på dina fingrar och tår. Gäspa stort så att du väcker varje liten muskel i ansiktet. Låt rörelsen och energin sprida sig vidare i armar och ben. Sträck på dig och känn in din nacke, axlar och bröstkorgen. Väck höfterna, ryggen och fatta tag om dina knän. Ge ryggen en lättare massage genom att rulla från sida till sida och sedan fram och tillbaka. Låt rörelsen bli större, ta plats på din matta och gunga sedan upp till en sittande position.

Hur känns kroppen? Var är ditt andetag?

Under klassen kan du ta hjälp av ditt andetag. Både för att kunna slappna av i positionen men också för att hitta styrkan till att stanna kvar i en position som du kanske uppfattar som lite mer krävande. Du andas in lugn och styrka och andas ut tvivel och spänningar.

Kom nu upp i en stående position. Berget.

Sträck på dig, för axlarna bakåt och öppna upp bröstet.

Fötterna är höftbrett isär och stabila mot underlaget.



Ta ett djupt andetag och låt armarna följa med upp i axelhöjd. Höj blicken snett upp mot taket och känn hur bröstkorgen öppnas.



Andas ut, krama om skulderna och sänk huvudet en aning så att hakan vinklas lätt mot bröstkorgen. Ge dig själv en kärleksfull hälsning.

Andas in, dra armarna över huvudet i en stor cirkel. Precis som när du tar av dig din favorittröja.



Andas ut och fäll framåt. Följ kroppen med armarna ner till mattan. Om du vill kan du ha böjda ben. Andas in och förläng ryggen genom att sätta händerna under knäna alternativt framför dig.

Andas ut och kliv långt bak med höger ben. Placera tårna i mattan och kom ner med ditt högra knä. Behåll tårna aktiverade alternativt kommer du ner med fotryggen. Rikta blicken framåt och sträva efter en stolt position.





Andas in och sträck upp armarna mot taket. Sänk axlarna och låt höften sjunka för att komma djupare in i positionen. Fördela vikten jämt för att varken falla framåt eller bakåt.

Andas ut, kom ner med händerna i mattan, precis under dina axlar. Lyft höger knä och kom bak med vänster ben till en hög planka. Ge dig själv några andetag i positionen. Känn styrkan inom dig.



Andas ut. Kom ner med knäna i mattan. För att sedan se hur långsamt du kan ta dig ner med överkroppen. Använda motståndet i armarna och styrkan i utandningen.

Placera fottryggarna i mattan och andas in i en kobra. För ihop skulderbladen, sträva framåt och en aning uppåt med bröstet och huvudet. Låt nacken vara förlängd och rak.



Andas ut. Kom in i hunden antingen genom lätt böjda ben eller raka. Hälsarna strävar mot golvet och dina armar är starka och raka. Du får kontakt med ryggen genom sträcka ut och förlänga den samtidigt som bäckenet strävar uppåt och bakåt.

Andas in. Rikta blicken mellan händerna och kliv fram med höger ben. Kom ner med vänster knä, behåll aktiva tår och sträck armarna uppåt. Fördela vikten jämt och sänk axlarna.

Andas ut. Kom ner med händerna framför dig och ta ett stort kliv framåt med vänster ben.





Andas in. Förläng ryggen genom att placera händerna under dina knän, på skenbenen, eller framför dig.

Andas ut. Låt överkroppen falla framåt, nacken slappnar av och du fattar tag om dina armbågar. Vagga överkroppen från sida till sida.



Andas in. Kom hela vägen upp genom att återigen ta av dig din favorittröja. Den är tight så du får dra av den nära kroppen.



Andas ut i en stor cirkel och kom ner med dina armar.



Andas in och öppna upp bröstkorgen genom att låta armarna komma upp i axelhöjd. Ta plats, spreta på fingrarna och titta lite lätt uppåt.

Andas ut och kom in i bergets position. Behåll kraften och styrkan för en stabil grund.





Landa en liten stund i positionen. Placera händerna på magen och försök att sänka andningen ned mot punkten under naveln.

Repetera solhälsningen på vänster sida.

Efter solhälsningen på vänster sida.



Kom in i bergets position. Hitta stabilitet och styrka. Föreställ dig att du är ett berg som ingen någonsin kommer att kunna rubba.

Andas in. Låt armarna komma upp mot taket samtidigt som du lyfter ditt knä. Flexa foten. Sänk dina axlar och hitta en punkt snett framför dig att fokusera på. Stanna i några andetag.



Andas ut och fäll överkroppen framåt samtidigt som ditt böjda ben rätar ut sig bakåt. Hitta stabiliteten genom att böja lite lätt på det stående benet. Armar strävar framåt och det utsträckta benet strävar bakåt med flexad fot.

Andas in och kom tillbaka genom att rätta upp kroppen.
Andas ut och landa i bergets position.





Andas i och sträck upp armarna snett framför dig med handflatorna riktade mot varandra.

Andas ut och böj på knäna som att du ska sätta dig på en stol. Låren, magen och överkroppen är starka, knäna pekar framåt och rumpan bakåt. Svanskotan vill snett bakåt för att skapa längd i ryggen för att undvik för mycket svank.

Kom ur positionen genom att rätta ut knäna på inandning och på utandning fäller du överkroppen framåt. Huvud och nacke är avslappnade. Skaka lite på benen och förbered dig för att komma upp i bergets position.



Andas in och kom upp i bergets position.

Gör nu balansövningen på motsatt sida samt stolens position.

Stanna gärna i stolens position lite längre andra gången för att låta tonåringarna öva både sin mentala och fysiska styrka.



Efter balansövningen och stolens position kan det vara bra att tonåringen får samla sig och hitta tillbaka till den lugna andningen. Så lägg några andetag på att leda andningen ner mot magen för att sedan komma ner till en liggandes position och avslappningen.



4. Avslappning

Det är dags för en aktiv avslappning. Så sträck ut armar och ben allt vad du kan. Lägg dig sen till rätta med raka ben, med fötterna tippandes åt sidan och armarna invid kroppen med handflatorna uppåt. Låt axlarna falla mot mattan och slappna av i käkarna.

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

Efter den aktiva avslappningen kan du låta tonåringen få ligga en kort stund och bara slappna av. Spela upp en härlig låt eller spela på Shantin.

5. Avslut

Väck kroppen del för del genom att röra på fingrarna, tårna, fotlederna och handlederna. Energin sprider sig till resterande delar av armarna och benen. Sträck på dig för att väcka ryggen, framsida och höfterna. Gäspa stort, rynka på pannan för att sedan slappna av.

Känn in hur kroppen känns.

När du känner dig redo kommer du upp till en sittande position med fortsatt slutna ögon.

Ta in styrkan och kraften i rummet som du och alla andra som yogat har skapat. Spara den på en plats inom dig för att kunna ta fram den i en situation då du kan behöva lite extra power, energi och vilja.

Innan vi avslutar klassen tar vi ett stort andetag. In genom näsan och ut genom munnen. En gång till. Andas in genom näsan och blås ut luften kraftigt från munnen.

Tack för att jag har fått yoga tillsammans med er. Kom ihåg att yogan kräver både mental och fysisk styrka. Genom att du har medverkat här idag så ger du dig själv en chans till att bara bli starkare och starkare. Du är grym precis som du är. Genom yogan utvecklar du däremot dina starka sidor som redan finns inom dig. Sidor som är redo att få komma fram och bara bli ännu starkare.

Vi avslutar tillsammans genom att göra en pippi-gest och påminna oss själv om hur grymma vi är!

Pippi-gest.

Tack för idag!