

En klass för mer energi och mindre oro.

Ålder 10-18

Syfte: att efter passet känna mindre stress och oro och istället ha fått mer energi.

Mariett Leidig

Mariett76@outlook.com

0739-899691

Hej! Välkomna!

Nu är vi här för att yoga tillsammans.

Och för att vi alla ska må bra – både i oss själva och med varandra så finns det några viktiga saker att tänka på.

När vi yogar så gör vi det för vår egen skull men det är också något vi gör tillsammans. Och för att det ska kännas bra för oss alla ska vi nu gå igenom några riktlinjer som gäller när vi yogar tillsammans i den här klassen.

Jag kommer att guida er igenom hela klassen och det gör jag både genom att prata men också genom att visa.

Det är viktigt att ingenting gör ont eller känns fel så jag kommer ge alternativ så att du kan välja det som passar dig bäst just idag.

Känner du att du behöver ta en paus under klassen så är det helt okej.

Men då vill jag att du lägger dig på mattan med en ögonkudde över ögonen.

Ögonkudden är för dig så att du kan slappna av men även av respekt för de andra i klassen. Ingen vill yoga när någon annan tittar på.

För att alla ska känna sig trygga med vad vi ska göra behöver ni höra mina instruktioner.

Därför behöver ni vara tysta under hela yogaklassen.

När det är tyst är det också lättare att känna in vad som händer i kroppen och i sinnet.

Efter klassen får ni såklart prata med varandra och gärna med mig men under klassen är vi helt tysta.

Dagens klass fokuserar på att känna mindre stress och oro och att få mer energi.

Klassen tar cirka min.

Börja med att ligga ner på rygg på yogamattan. Vi kommer nu göra en andningsövning med fokus på mage, bröstkorg och nyckelben.

Placera en hand på magen och den andra på bröstet. Andas in och känn hur magen höjs och blir rund. Andas ut och lägg märke till att magen sjunker in och blir platt. Ta nu några andetag i din egen takt med fokus på magen.

Andas in och låt nu hela bröstkorgen höjas. Andas ut och lägg märke till hur bröstkorgen sjunker ner. Tänk dig att revbenen höjer sig för att sedan sjunka ner igen. Ta nu några andetag i din egen takt med fokus på bröstkorgen.

Andas in och känn hur nyckelbenen höjs. Andas ut och låt nyckelbenen sänkas igen i takt med ditt andetag. Ta nu några andetag i din egen takt med fokus på nyckelbenen.

Till sist ska vi fokusera på alla tre faserna av andningen.

Vi börjar med att andas in långsamt och låt magen, bröstkorgen och nyckelbenen höjas. Andas sedan ut och släpp ner nyckelbenen, bröstkorgen och magen. Gör nu detta några gånger till i din egen takt.

När du känner att du har andats färdigt kan du sätta dig upp på din matta.

Vi ställer oss upp och står höftbrett isär med benen och gungar lite i knäna.

Låt dina armar hänga längst med kroppen och slappna av i axlar och nacke.

Ta några djupa andetag.

Vi flyttar sedan fokus till våra fötter.

Fortsätt stå upp och börja med att försöka spreta på dina tår ett par gånger.

Lyft dig sedan upp på tårna och rulla sakta ner igen och försök komma hela vägen upp på hälen.

Gör övningen lugnt och kontrollerat ett par gånger till. Andas under tiden.

Fortsätt stå upp och känn att du har tyngden fördelad på hela foten.



Andas in och sträck ut dina armar och öppna upp bröstkorgen. Våga ta plats.



När du andas ut korsar du dina armar och kramar om dig själv, dina skuldror.



Andas in och korsa dina armar, lyft uppåt.
Dra armarna över huvudet som om du drar av dig en tröja.



Andas ut och för långsamt armarna neråt mot mattan
och häng ner med huvudet.



Andas in och placera händerna på framsida smalben.
Håll upp huvudet så din rygg blir lång och rak.



När du andas ut sätter du händerna i mattan och kliver bak med höger fot
och sätter ner knät.



Andas in och spreta på fingrarna och sträck armarna uppåt.



Andas ut och för armarna långsamt ner mot mattan.
Härifrån ska vi ta oss till en planka.



Andas in och flytta bak den vänstra foten också och sätt sedan ner knäna.

Titta ner i golvet medans du andas ut och broma dig sakta ner.



Andas in och lyft upp överkroppen och dra ihop skulderbladen i en liten kobra.

Andas ut och kom bak i barnets position.
Andas ett par djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen.
Om du vill kan du "gunga" huvudet/pannan fram och tillbaka i mattan för att få lite "massage".



Sträck händerna långt fram och kom upp på alla fyra.
Vik in dina tår och lyft rumpan upp mot taket till hundens position.
Om det känns bra för dig kan du trampa lite försiktigt med en häl i taget ner i mattan.



Böj höger ben och flytta det hela vägen fram.
Vänster bens knä sätter du ner i mattan.

Andas in och spreta på fingrarna och lyft armarna upp mot taket.

Andas ut och för armarna långsamt ner mot mattan.



Kliv nu fram höftbrett och häng ner med överkroppen.



Andas in och böj på benen.
Res upp kroppen samtidigt som du korsar armarna igen och dra armarna över huvudet som om du tog av dig en tröja.

Andas ut och kom hela vägen ner med armarna.

Nu gör vi allt en gång till.

Andas in och sträck ut dina armar och öppna upp bröstkorgen.
När du andas ut korsar du dina armar och kramar om dig själv, dina skuldror.

Andas in och korsa dina armar, lyft uppåt.
Dra armarna över huvudet som om du drar av dig en tröja.

Andas ut och för långsamt armarna neråt mot mattan och häng ner med huvudet.

Andas in och placera händerna på framsida smalben.
Håll upp huvudet så din rygg blir lång och rak.



När du andas ut sätter du händerna i mattan och kliver bak med vänster fot och sätter ner knät.

Andas in och spreta på fingrarna och sträck armarna uppåt.

Andas ut och för armarna långsam ner mot mattan.
Härifrån tar vi oss till vår planka.

Andas in och flytta bak den högra foten också och sätt sedan ner knäna.

Titta ner i golvet medans du andas ut och bromsa dig sakta ner.

Andas in och lyft upp överkroppen och dra ihop skulderbladen i en liten kobra.

Andas ut och kom bak i barnets position. Andas ett par djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen. Känn efter om du vill ”gunga” huvudet fram och tillbaka i mattan för att få lite ”massage”.

Sträck händerna långt fram och kom upp på alla fyra.
Vik in dina tår och lyft rumpan upp mot taket till hunden.
Om du vill kan du trampa lite försiktigt med en häl i taget ner i mattan.

Böj vänster ben och flytta det hela vägen fram. Höger bens knä sätter du ner i mattan.

Andas in och spreta på fingrarna och lyft armarna upp mot taket.

Andas ut och för armarna långsamt ner mot mattan.

Kliv nu fram höftbrett och häng ner med överkroppen.

Andas in och böj på benen.
Res upp kroppen samtidigt som du korsar armarna igen
och dra armarna över huvudet som om du tog av dig en tröja.

Och när du andas ut kommer du hela vägen ner med armarna.

Flytta ihop dina fötter och placera händerna på din mage.
Känn efter om du vill blunda eller fästa blicken en bit framför dig.
Andas in genom näsan, öppna din mun och sucka ut. Vi gör detta två gånger till.

Nu kan du lägga dig på rygg på din matta. Du kan välja om du vill blunda eller titta på en punkt i taket.

Börja med att känna kontakten mellan kroppen och mattan som du ligger på. Känn hur hela kroppen känns tung och vilar mot underlaget.

Känn efter hur långsamt och lugnt du andas. Din andning sköter sig själv.

Kanske kan du känna vilka delar av kroppen som rör sig när du andas och vilka som är helt stilla.



Rikta nu din uppmärksamhet mot dina fötter. Känn efter hur det känns att spänna tårna och sedan slappna av i dem. Spänn och slappna av i tårna ett par gånger.

Låt sedan hela foten slappna av och känn hur tunga fötterna blir.

Skaka försiktigt på höger ben och spänner sedan höger vad och lår för att sedan slappna av.

Spänn och slappna av i höger ben ett par gånger. Låt sedan hela höger ben slappna av och känn hur tungt benet blir när det vilar. Nästan så att benet smälter ut på mattan.

Flytta nu din uppmärksamhet till vänster ben. Skaka försiktigt på det innan du spänner vänster vad och lår. Slappna av. Spänn och slappna av ett par gånger till innan du låter benet vila och smälta ut på mattan.

Känn nu hur dina höfter vila och är stilla. Följ ryggraden sakta ända upp mot din nacke. Känn hur avslappnad du är i din rygg och nacke, hur skulderbladen breder ut sig och hur tung kroppen känns när den slappnar av.

Låt nu din högra hand spänna sig och slappna av ett par gånger. Känn hur eventuella spänningar i handen släpper. Slappna av i handen.

Känn hur högra armen vilar alldeles slapp mot underlaget. Armen känns lång och avslappnad.

Låt din vänstra hand spännas och slappna av. Upprepa ett par gånger. Slappna av i handen.

Känn hur din vänstra arm vilar mot underlaget. Även den känns lång och avslappnad.

Känn dina axlar spännas och dra dem upp mot öronen. Håll en stund innan du slappnar av. Upprepa ett par gånger.

Känn sedan hur du slappnar av i dina axlar, sänker dem och känner hur de vilar tungt mot mattan.

Spänn sedan alla ansiktsmuskler. Skrynkla ihop ansiktet, knip ihop läpparna och spänn din käke. Slappna sedan av och känn hur dina kinder blir mjuka, pannan slätar ut sig, läpparna och käke slappnar av. Känn hur hela huvudet slappnar av och blir tung och vilar mot mattan.

Känn hur hela din kropp nu är avslappnad och vilar mot underlaget.

Vi kommer nu stanna här en liten stund och jag kommer spela på shantin.

Sakta kan du börja återvända till här och nu. Du kan sakta börja röra på kroppen, uppmärksamma att du andas. Rör på dina fingrar och tår. Om du vill kan du sträcka på dig och bli alldeles lång. Kanske kan du locka fram en gäspning. Känns dert skönt för dig kan du dra knäna till bröstet och vagga från sida till sida innan du långsamt tar dig upp till sittande.

Vi avslutar med att gnugga händerna mot varandra för att få ny energi. Sen placerar vi våra händer på hjärtat och tackar oss själva och varandra för den här stunden.

Vi gnuggar händerna en sista gång och sträcker upp armarna för att göra en segergest och påminn dig om att du är betydelsefull och helt fantastisk – precis som du är!