

Tonårsyogaklass för grundning och fokus

Passande åldrar: 12 - 18

Introduktion

Hej på er! Vad roligt att ni är här. Nu ska vi yoga tillsammans. Det finns några saker som är bra att tänka på när vi yogar, för att vi alla ska må bra och få en bra stund.

Yoga för vi alltid för vår egen skull, men för att också ge möjlighet till alla andra här inne att få uppleva stunden på sitt eget sätt finns det vissa riktlinjer vi följer.

När du yogar ska det inte göra ont eller kännas fel. Därför kommer du få olika alternativ av mig så du kan göra det på ett sätt som passar dig. Jag kommer guida dig genom hela klassen både genom att berätta och visa.

Här inne kan du alltid känna dig trygg. Jag bryr mig inte om fel eller rätt. Det som är betydelsefullt är att du är här och att du yogar utifrån dig och dina förutsättningar och för din alldeles egna skull. Om du känner att du behöver ta en paus under klassen, så gör det. Det är helt okej. Jag vill att du då lägger dig ner på din matta och lägger en ögonkudde över ögonen. Då kan du lättare slappna av och du hjälper samtidigt kompisarna genom att låta dem fortsätta yoga ifred, utan att någon tittar på dem.

Under yogaklassen ska det vara tyst här inne. Det är bara jag som pratar medan jag guidar er och för att ni lättare ska höra mig vill jag att ni är tysta. Då visar ni samtidigt respekt för er själva och alla andra och får chansen att känna in det som händer i kroppen och sinnet under klassen. Efteråt kan vi gärna prata.

Så innan vi kör igång, tänk på att du yogar för din egen skull. Behöver du paus så ta en paus och vi är tysta under hela klassen.

Klassen vi ska göra idag är en klass för grundning och fokus. Syftet är att vi ska få chansen att landa i oss själva och känna lugn, kraft och fokus. Vi kommer hålla på 45 min idag.

”Kryddning”

Innan vi börjar så ska ni få ett papper var och färgpennor. På varje papper finns en människokropp avritad, bak- och framsida. Ta ett par minuter nu innan klassen och fundera på hur det känns i kroppen. Hur du mår. Kanske är du trött, stressad, pirrig, nervös, lugn, glad eller något annat. Använd färgpennorna och fyll i figurerna på pappret. Använd vilka färger du vill, de du känner symboliserar dina känslor bäst. Du kan också beskriva med ord om du vill. När du är klar kan du bara lägga pappret åt sidan. Det är bara du som kommer titta på detta, ingen annan.

Andningsövning - Nadi Shodana (växels andning)

Nu kommer vi göra en andningsövning som kallas för växels andning. Den är bra för att hjälpa kropp och sinne att hamna i balans. Kanske har du haft mycket och tänka på under dagen. Då kommer den här övningen hjälpa dig att landa tillbaka i dig själv.

Börja med att sätt dig bekvämt på mattan. Du kan sitta med benen i kors eller sitt på hälarna.

Börja med att ta ett djupt andetag och håll ryggen rak.

Ta sedan höger pekfinger och långfinger och placera dem som ett stöd i pannan eller mellan ögonbrynen.

Ta ett djupt andetag och sätt sedan för höger näsborre med tummen och andas sedan ut genom vänster näsborre.

Andas in genom vänster och släpp höger näsborre med tummen, samtidigt som du sätter för vänster med ringfingret och andas ut genom höger näsborre.

Fortsätt på samma sätt i din egen takt. Sitt med lång rygg och ta lugna djupa andetag. Vi kommer fortsätta ungefär 3 minuter. Jag kommer säga till när den tiden gått.

Yogasekvenser

Sitt med benen i kors. Ni som redan gör det kan sitta kvar och ni andra kan sätta er så. Gunga sakta från sida till sida. Du kan blunda om du vill eller fästa blicken på en punkt. Gunga med mindre och mindre rörelser och stanna sedan när du sitter rakt. Gör ryggen lång. För varje andetag känner du hur ryggen blir längre och längre. Din ländrygg blir längre. Din bröstrygg. Och slutligen din nacke. Känn nu hur hela din rygg, från bäckenet upp till huvudet är lång.

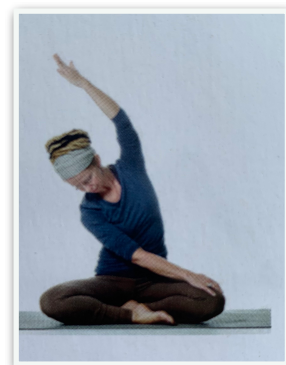
Sidosträck

Ta ena handen och sätt fingertopparna i golvet bakom dig och sträck den andra handen upp mot taket och tippa över till motsatt sida.

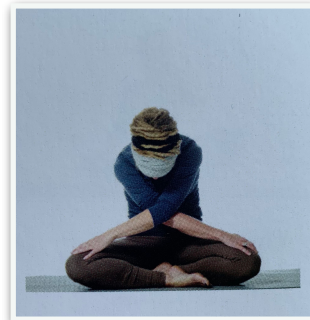
Andas sedan in och kom tillbaka till mitten och placera sedan den uppsträckta handen på motsatt knä.

Nu gör du likadant med andra handen - stäck handen upp mot taket och tippa över till motsatt sida.

Andas sedan in och kom tillbaka till mitten och placera sedan den uppsträckta handen på motsatt knä.



Med båda händerna placerade på knäna, runda övre delen av ryggen så att skulderbladen kommer så långt ifrån varandra det går. Titta in mot din navel. Andas och låt andetagerna kännas in mellan skulderbladen. Ta tre djupa andetag.

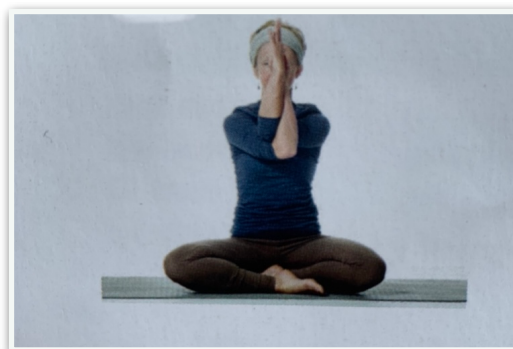


Örnens armar

Lyft sedan överkroppen och behåll armarna korsade. Här kan du välja om du vill placera händerna på axlarna eller fläta ihop dem med handryggarna mot varandra. Slappna av och sänk axlarna.

På en inandning, för armarna upp mot taket och för sedan armbågarna in mot magen samtidigt som du krummar ryggen. Vi gör rörelsen ett par gånger till.

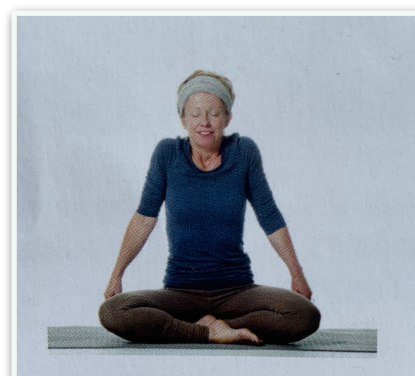
När du kommit upp och sitter rakt nästa gång lossa försiktigt händerna och sträck armarna rakt upp mot taket och gör sedan en stor halvcirkel med varje arm, så att armarna kommer ner mot golvet igen. Tänk på att göra en riktigt stor cirkel och sträcka ut riktigt ordentligt.



Nu gör vi samma sak fast vi börjar med andra armen. Exempelvis: Tog du höger hand förra gången så placerar du nu vänster hand bakom dig med fingertopparna i golvet och sträck höger hand upp mot taket och tippa över till motsatt sida. Osv....

Axlar till öron

Andas nu in samtidigt som du drar upp axlarna mot öronen, knyter nävarna och spänner armar och händer. Släpp sedan ner axlarna samtidigt som du andas ut genom munnen med en ljudlig suck. Gör detta två gånger till.



Bröstkorgsöppning

Placera nu händerna en bit bakom dig, med handflatan mot mattan och fingrarna pekandes mot din rygg. Benen sträcker du ut framför dig men behåller knäna böjda och fötterna stadigt i mattan. Håll blicken fäst rakt fram men lite upp mot taket. När du andas in så låter du hjärtat lyftas en liten bit högre mot taket och när du andas ut så trycker du ihop skulderbladen mot varandra.



Katten-Kon

Kom upp till sittande och korsade benen. Placera sedan händerna en bit fram på mattan och kom upp på alla fyra. Krumma ryggen och skjut ryggen. Låt kraften komma ändå från fötter, smalben och knän. Tänk på att hålla händerna stadigt i mattan och spreta med fingrarna. Pressa ner hela handen och alla fingrarna.

Om det känns obehagligt eller gör ont så gör ryggens båge mindre. När du andas ut låter du skulderbladen dras isär och komma så långt ifrån varandra det går. Titta neråt, gärna en bit in under dig. Här står vi i några andetag.

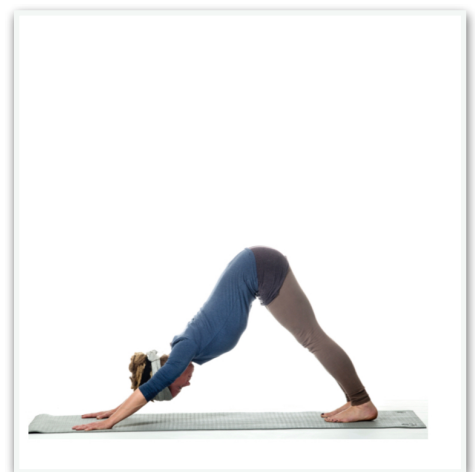


Nästa gång du andas in kommer du tillbaka till att stå på alla fyra med rak rygg, för att sedan byta position och svanka ryggen. Lyft hjärtat och bröstet framåt samtidigt som du låter skulderbladen komma ihop in mot ryggraden. Ha blicken snett ner i marken. Känner du att det gör ont nacken så låt blicken vara rakt ner i mattan. Stå kvar några andetag och kom sedan tillbaka till neutral position.

Hunden

Stå kvar med händerna i mattan och kom upp med rumpan mot taket, sträck ut ryggen och låt den bli riktigt lång. Placera fötterna ungefär höftbrett isär så att det känns bekvämt och sträck ut benen. Vill du kan du också behålla knäna något böjda.

Tänk på att spreta med fingrarna och pressa händerna ner i mattan. ”Sug in” magen under naveln så att du håller magmuskulerna aktiva. Vi står här i fem djupa andetag.



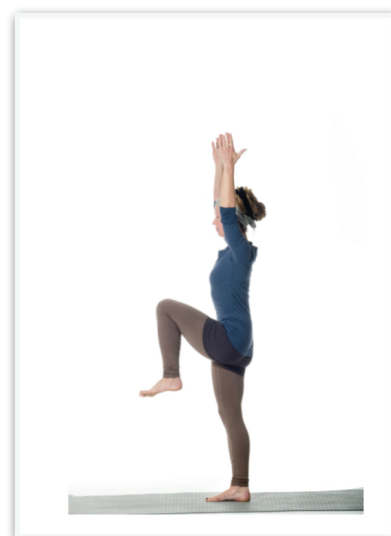
Långsamt promenerar du sakta framåt mot dina händer. Stå kvar med överkroppen hängandes en lite stund och sucka ut ljudligt när du andas ut. Kom sedan sakta upp till ståendes.



Psoasaktivering H+V

Ställ dig med båda fötterna i mattan och känn att du står stadigt. Lyft sedan ena knät uppåt så att benet hamnar i ungefär 90 graders vinkel. Armarna lyfter du upp mot taket så att fingertopparna pekar mot taket och spreta med fingrarna.

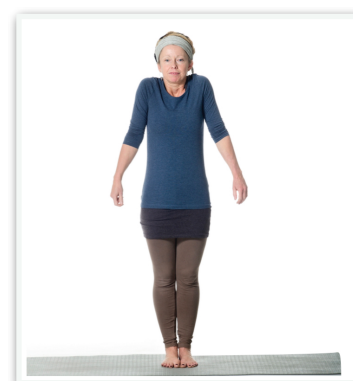
Här står vi nu i fem andetag. Tänk på att aktivera magen och fäst blicken någonstans rakt fram för att lättare hålla balansen. Efter fem andetag ta sakta ner armarna och sätt sakta ner benet. (Upprepa sedan med andra benet)



Sänk pulsen (medveten närvaro)

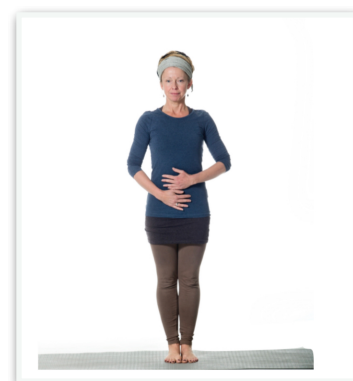
Stå med båda fötterna i mattan. Andas in och dra samtidigt axlarna upp mot öronen. Andas ut med en tydlig och lång utandning med munnen och släpp ner axlarna. Gör detta två gånger till.

Sakta ner din andning och fokusera på hur dina fötter står. Känn mattan mot fotsulorna, känn att du står stadigt på båda fötterna. Prova att gunga lite fram och tillbaka.



Placera händerna mot din mage. Känn värmen från dina händer mot magen. Prova att ta djupa andetag ända ner i magen och känn om händerna kanske rör lite på sig när du andas in och ut.

Medan du andas djupa och långsamma andetag så släpper du på alla spänningar. Axlarna sänks, ansiktet slappnar av, pannan, mellan ögonbrynen, käkarna och hakan.



Stolen

Stå med fötterna ihop, stadigt i mattan. Låtsas att du sätter dig på en stol. Du kan välja själv om du vill att din stol är hög, så att du inte kommer så djupt ner. Vill du komma djupare föreställer du dig en lägre stol.

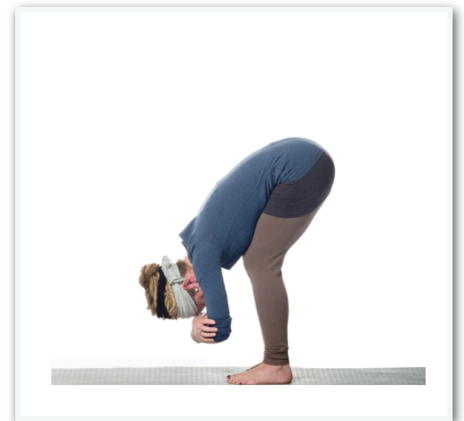
Tänk på att aktivera magen och få in svanskotan lite in under dig så att du inte svankar. Sträck armarna rakt upp mot taket och spreta med alla fingrarna. Sänk axlarna så att du inte drar upp dem. Vi står här i fem lugna andetag.

Sänk armarna och sätt ihop båda händerna och placera dem på utsidan av ena knät. Lyft den övre handen mot taket och följ med blicken, så att du sträcker ut hela sidan av överkroppen. Andas in och ta sedan ner handen igen på utandningen. (Gör samma sak på andra sidan)



Stående framåtfällning

Fäll överkroppen framåt och stå kvar med överkroppen hängandes en liten stund och sucka ut ljudligt när du andas ut. Vi står här i fem långa djupa andetag.



Hunden

Placera händerna i mattan. Stå kvar med händerna i mattan och ta ett långt kliv bakåt (båda benen). Kom upp med rumpan mot taket, sträck ut ryggen och låt den bli riktigt lång.

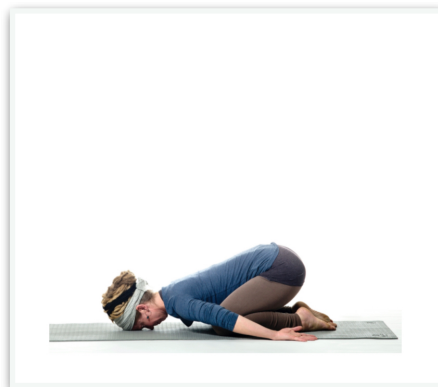
Placera fötterna ungefär höftbrett isär så att det känns bekvämt och sträck ut benen. Behålla gärna knäna något böjda och trampa långsamt med fötterna samtidigt som du böjer ryggen lite från sida till sida. Tänk på att spreta med fingrarna och pressa händerna ner i mattan.



Barnets position

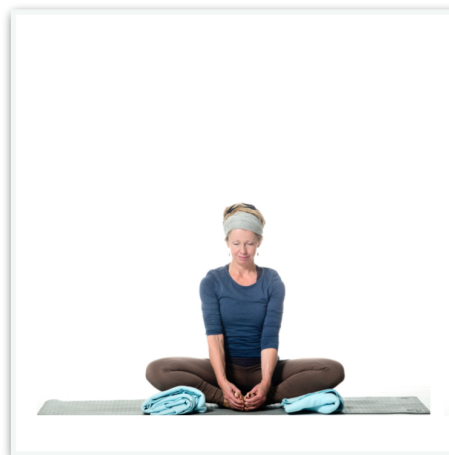
Sitt med knäna brett isär och fäll överkroppen framåt.
Du kan placera armarna längs med sidorna eller utsträckta framåt ovanför huvudet.

Om det är svårt att nå mattan med pannan går det bra att använda händerna / knutna händer att stötta pannan mot. Det går också att använda en kloss eller ihoprullad filt.
Vi sitter här i tio långsamma andetag.



Fjärilen

Sitt med rak rygg. Vill du så stötta upp med klossar / vikta filtar under knäna, så du kan slappna av.
Vi sitter här i fem andetag.



Framåtböjning

Sträck ut benen men behåll knäna lite böjda.
Luta överkroppen framåt och krama om dina ben. Vi sitter här i tio andetag.

Kom sedan långsamt upp till sittandes med överkroppen och placera händerna bakom dig med fingrarna pekades framåt mot din rygg. Luta dig bakåt samtidigt som du sträcker ut och öppnar upp bröstet. En kort stund, precis som när du sträcker på dig.



Halv bro

Kom ner till liggandes på rygg. Placera fötterna i mattan och lyft rumpan upp mot taket. Behåll böjda knän. Skjut in skulderbladen in mot ryggraden och ha armarna liggandes längs sidorna eller fläta ihop fingrarna och placera händerna in under dig.

Vi stannar här i fem andetag men gärna längre om du orkar. Tills du känner att benen blir trötta.



Avslappning

Ligg på rygg med utsträckta ben. Armarna kan du ha längs sidorna eller placera dina händer på magen och slappna av. Skulle du hellre vilja ligga på annat sätt så gör det. Det viktigaste är att du ligger bekvämt och kan slappna av.

Bredvid dig ligger en kudde. Den kan du lägga på din mage om du vill, för att lättare kunna känna andningen och hur magen rör sig när du andas. Känn hur kudden lyfts något när du andas in och magen blir större och hur kudden sjunker ner när du andas ut och magen slappnar av.



Känn kuddens värme och hur den skapar en trygg känsla. Magen är en plats som vi ofta känner våra känslor i, både när vi är oroliga, ledsna eller arga men även när vi är fyllda av glädje. Att känna kuddens värme och tyngd ger en lugnande effekt.

Låt dina armar och händer nu vila på varsin sida av kroppen. Slappna av i axlarna, låt dem sjunka ner mot mattan. Slappna av i ansiktet. Låt pannan släts ut, ögonlocken bli tunga och käkarna slappna av.

Låt din rygg sjunka ner mot mattan och släpp alla spänningar. Gör detsamma med dina ben och fötter. Låt dem bli tunga och avslappnade. Det enda du behöver tänka på nu är att din kropp kan slappna av.

Du kommer nu få en stund helt utan krav. Det finns ingenting du måste göra. Ingenting du måste prestera. Du kan bara ligga helt stilla och slappna av och följa min röst och guidning.

Känn dina mjuka lugna andetag. Låt andningen sköta sig själv, bara följ med och känn. Känn hur det känns i magen, i bröstkorgen. Kanske känner du hur din bröstkorg vidgas och blir bredare på sidorna när du andas in och hur den slappnar av när du andas ut.

Hela din överkropp slappnar av, axlar, armar och händer blir tunga. Din mage slappnar av och din rygg blir tung mot underlaget. För varje andetag blir du mer och mer avslappnad. Hela kroppen känns mjuk och lugn.

Tänk dig nu att du befinner dig på en favoritplats. En plats där du kan känna dig lugn och trygg. Kanske är det i skogen, vid havet, hemma eller någon annanstans. Har du ingen sådan plats kan du välja en plats du tycker mycket om. Eller bara vara kvar här i rummet.

Med din fantasi kan du se dig runt på din plats. Kanske kan du se olika detaljer, känna hur det känns. Kanske känner du någon speciell doft eller smak eller hör någon musik. Känn in allt som finns. Du är helt trygg på din speciella plats.

Nu kommer vi stanna här i ett par minuter. Jag kommer guida dig tillbaka när det är dags.

Tystnad.

Nu kan du sakta återvända hit till rummet vi befinner oss i. Ligg kvar med ögonen stängda medan du sakta börjar röra på fingrar och tår. Låt dina andetag bli längre och rör försiktigt på kroppen. När du känner dig redo kan du öppna ögonen och lugnt och sakta sätta dig upp.

”Kryddning” Avslut

Nu kommer ni få ett papper till, ett likadant som ni fick innan klassen, med en människokropp på. Jag skulle vilja att ni gör på samma sätt. Känn efter hur det känns nu. Är det någon skillnad nu efter yogan. Använd pennorna och fyll i, rita och skriv. Vad som känns bäst för dig. (Ge möjlighet för de som vill att berätta och de som inte vill behöver inte.)