

Tonårsyoga för ny Energi

Hej Alla och va härligt det är att ha er här!

Nu ska vi yoga ihop och då finns det några saker som är viktigt att tänka på för att vi alla ska må bra, både i oss själva och med varandra.

När vi yogar så gör vi det för oss själva, men vi hjälper också varandra genom att bara vara tillsammans. Vi måste ha respekt för att alla ska få den här stunden på sitt eget sätt. Därför ska vi nu sätta upp några riktlinjer som gäller den här klassen.

- Jag kommer leda er genom klassen både genom att prata och genom att visa vad vi ska göra. Jag kommer ge olika alternativ och du kan välja precis vad som passar dig idag. Ingenting får göra ont eller kännas fel när du yogar.

- Om du nån gång under klassen känner att du behöver ta en paus, så kan du lägga dig på mattan med din ögonkudde på ögonen. Detta gör du för dig själv, behöver du pausa så ska du pausa, och med respekt för de andra som yogar. Ingen vill yoga med någon som tittar på en.

- Under den här yogaklassen kommer ni alla vara tysta. Efter klassen får ni hemska gärna prata med mig och era kompisar, men för att alla ska få en chans att höra mig och få känna in vad som händer i kroppen och sinnet så är det tystnad som gäller.

Så sammanfattningsvis: Yoga efter vad som känns bra för dig, följ med i klassen eller lägg dig ner med ögonkudden på ögonen och så är vi tysta under hela klassen.

* Klassen som jag har satt ihop till er idag kommer det att vara Yoga för Ny Energi

och fokusera på att vara här och nu, på att känna in hur kroppen känns i rörelserna mer än vi tänker på att rörelserna ska se ut på ett visst sätt.

Klassen kommer att hålla på till klockan 19 och jag lovar att ha koll på tiden, så det kan du få släppa.

Nu känns det som det är dags att börja!

Sätt dig bekvämt med korsade ben, gärna med filten upprullad under dig så att du sitter bekvämt och med en lite rakare rygg. Du kan få stänga ögonlocken om det känns okej eller vila din blick mjukt ner mot en punkt framför dig.

Känn in hur kroppen mår idag, om den känns trött och stum eller om den känns pirrig och pigg eller kanske stressad. Bara notera att det är så och att det är som det är. Känn nu in ditt andetag genom näsan och hur luften på din överläpp känns, varm eller kanske kall (*andas*) Kanske känner du magens naturliga rörelse med andetaget (*andas*) Och om du lägger ditt fokus på vad du hör – vad hör du då? Du hör mig, du hör musiken, hör du någonting mer? (...)

Få ditt fokus tillbaka in i kroppen och låt dina händer läggas på dina knän med handflatorna uppåt och vi ska börja med en *Styrkeandning*. Nästa gång du andas in så stäng din högra hand. När du andas ut så öppnar du höger hand och du stänger din vänstra hand. Andas in stänger höger hand och

öppnar vänster, och andas ut öppnar höger hand och stänger vänster. Gör det några gånger själv med ditt andetag... Gör en till och byt sedan håll så nästa gång du andas in så stäng din vänster hand. När du andas ut så öppnar du din vänstra hand och du stänger höger. Andas in stänger vänster och öppnar höger, och andas ut öppnar vänster och stänger höger. Gör det igen några gånger själv... Så vill vi stänga båda händerna när du andas in och slappna av i båda händerna när du andas ut, fortsatt så... och landa nu stilla... andas en gång in genom näsan och sucka ut andetaget genom munnen.

Kom med händerna ner i golvet och kom över på dina knän, känn att händerna landar under dina axlar och knäna får vara under höfterna. Börja att göra en cirkel åt ena hållet med överkroppen. Gör cirkeln med ditt andetag, kanske blundar du för att mer känna hur cirkeln känns... så kan du få byta håll...

Låt nu dina tår få vikas in och lyft höften bakåt uppåt till en hund. Känn att du lyfter dig med stadiga händer ner i mattan, mjuka knä och hälsarna lyfta. Kanske sätter du ner en häl i tagen och sträcker ut ett ben i taget om det känns skönt... Gå nu med små små steg fram tills fötterna är framme mellan dina händer och häng framåt neråt, lite som en trasdocka. Ha fortfarande mjuka knä här och håll om dina armbågar, andas in genom näsan och sucka ut genom munnen... Rulla nu kota för kota upp till hela du står upp, berget, och vi landar här.

Vi kommer nu att röra oss lite mer, med solhälsningen, som är en serie av olika rörelser tillsammans med andetaget. Detta är en serie som används i många yogaklasser så det kan vara att du gjort en variant av den tidigare. Följ mig och andetaget kommer att landa naturligt när vi gjort den några gånger.



Andas in och öppna din bröstorgat stort ut i sidorna och ta plats. Andas ut och ge dig själv en go kram. Andas in och dra armarna över huvudet, som att du drar av dig en tröja. Andas ut och smält hela vägen ner mot golvet med mjuka knän.



Andas in och förläng din rygg och låt blicken gå lite framåt i golvet. Andas ut och ta ett stort kliv bak med din höger fot och låt ditt knä landa ner i mattan. Andas in och lyft dina armar upp mot taket och andas ut, låt händerna komma ner i mattan igen och kom bak med vänster fot till en hög planka och håll här något andetag. Känn att du lyfter dig från golvet, att dina armar lyfter dig ett andetag till.



Låt knäna komma ner i mattan och när du andas ut så sänker du kroppen ner mot mattan. Andas in i en kobra, lyfter och förlänger i din rygg, blicken lite fram i golvet. Andas ut och kom tillbaka till din hund och stanna här några andetag... Kliv nu fram med höger ben, få ner ditt bakre knä i mattan och sträck dina armar upp.



Andas ut, följ efter med vänster ben fram och smält över dina mjuka knä och håll om dina armbågar. Andas in och cirkla dina armar upp mot taket, låt händerna mötas och andas ut, låt händerna cirklas ner till berget.

Vi kommer göra den igen och då kommer vi börja gå bak med vänster ben... (*vänster sida*)
(Eventuellt höger & vänster igen)

Vi landar i stillhet, där kroppen får vara stilla några andetag. Hur känns kroppen nu? (...) Hur känns din puls just nu? Kanske känner du pulsen någonstans i kroppen, kanske inte, det spelar ingen roll för ditt hjärta slår där inne oavsett... om du känner pulsen någonstans vart känner du den då i kroppen? (...) Få fokus till dina fötter mot mattan och känn heela vänster fot, trampdynan, dina tår, sidorna på vänster häl. Känn heela höger fot, trampdynan, dina tår, sidorna på höger häl.

Bli mjuk i ryggen och lyft hjärtat mer upp mot taket och andas in, smält nu koda för koda ner mot framåtfällning när du andas ut, här rundar du ryggen och rullar koda för koda upp igen och andas in. Kan du göra detta med ditt andetag, att du låter ditt andetag få bestämma i vilket tempo rörelsen kommer i. Kanske vill du blunda för att känna ryggens rörelse (*några gånger*)

Nästa gång du andas ut så kom till Bergets position. Vi vill öva lite på balansen här och se hur balansen är idag. Det kan skilja en del på balansen, både från ena sidan till den andra och också dag för dag, så vi är liiite förstående för kroppen.

Börja med att du känner att du står stadigt och rak i kroppen, som att någon lyfter oss uppåt i huvudet. Armarna kan vara ner längs sidorna av kroppen, sträckta ut mot sidorna om det hjälper balansen eller upp ovanförhuvudet.



- Stå lite mer på din högra fot och se om du kan lyfta vänster fot något, du kan börja med att ha vänster tå fortfarande i, för att sedan lyfta upp knät...
- Skjut sedan hälen bakåt medan du faller ifrån höften och så att du från sidan lite ser ut som bokstaven "T". Håll balansen och skulle du vingla till så kommer du bara upp igen. Sträck och förläng dig genom ryggen. Armarna kan även här vara över huvudet, ut till sidorna eller längs med din kropp. Ta något andetag till här..
- Böj nu i benet som du står på och landa bak din västra fot långt bak för en Krigare II, tårna får vridas ut till sidan, höfterna pekar mot den långa sidan av mattan och vi sjunker ner i ditt främre ben. Låter armarna sträckas ut och vänd blicken så att den följer ditt långfinger och längre bort. Känn dina fötter ner i mattan, dina starka ben och låt den här inre styrkan få ta sig hela vägen ut till dina fingerspetsar och genom din fokuserade blick. Håll här eller kanske vill du stänga dina ögon för att kanske känna krigaren på insidan..? Något härligt andetag till...
- för att sedan landa tillbakavänster fot bredvid höger. Vi böjer på knäna och hittar stolens position. Starka ben och du känner igen båda dina fötter ner i mattan.
(om det passar in) Håll benen kvar här i stolen och lyft dina armar och hjärta framåt uppåt när du andas in, för att låta armarna gå neråt bakåt när du andas ut. Låt det bli en rörelse som igen leds av ditt andetag (...) någon gång till..
- Smält framåt neråt, som en trasdocka. Skaka lite i dina ben, fortfarande mjuka knä här och håll om dina armbågar, andas in genom näsan och sucka ut genom munnen en gång - och några mjuka andetag till...

Rulla kota för kota upp och vi vill göra den på vänster sida... (vänster sida samma från)



- Vi ska ta oss ner till sittande positioner härifrån, så på ditt sätt sätter oss ner med benen fram.
- Böj benen ordentligt och krama om dina ben, som att du stöttar dig mot dem. Låt din nacke få vara mjuk och andetagerna få vara lugnt, mjukt och helt gå helt av sig själv. (så länge det behövs)
 - Få i dina fotsulor i mattan och rulla ner kota för kota ner mot mattan. Känn kontakten med dina fötter, känn heeela vänster fot, trampdynan, dina tår, sidorna på vänster häl. Känn heeela höger fot, trampdynan, dina tår, sidorna på höger häl. Låt din nedre del av ryggen få komma ner i mattan, förläng din nacke och börja lyfta höften upp i halv bro, fortsatt med ett mjukt andetag och håll lite till. Kom mjukt tillbaka kota för kota ner, pausa, och vi vill göra det en gång till (samma)
 - Krama dina knän och gunga dig själv lite sida, sida... Låt båda dina knän falla över till höger sida,

armarna kan ligga längs kroppen, vara sträckta ut till sidorna eller över ditt huvud. Känn att du får slappna av i vridningen, att det får vara en mjuk twist. (...)

- Krama igen dina knän i mitten, för att falla över knäna mot andra sidan. Armarna igen längs kroppen, utsträckta till sidorna eller över ditt huvud (...)

- Ta något andetag till innan du landar helt utsträckt på rygg, liggande vila. Kanske vill du ta på en filt, dina strumpor, tröja eller lägga den stora runda kudden in under dina knän. Kanske att du lägger det lilla hjärtat över ögonen eller på magen. Lagg dig bekvämt. När du hittat hur du vill ligga så andas djupt in genom näsan och sucka ut genom munnen.

(från Tagga ner)

Notera att det kan vara bland det svåraste som finns att vara alldeles stilla i några minuter.

Blunda gärna för att stänga världen ute en liten stund. Och känn in tyngden av kroppen mot underlaget, fötternas kontakt emot marken, känslan av fötterna mot marken och strumporna mot foten.

Skicka nu all uppmärksamhet uppåt, ovanför huvudet. Och tänk dig att du växer några centimeter. Behåll den längden och prova att slappna av i pannan, mellan ögonbrynen, runt käken, axlarna och skuldrorna, händerna, magen är mjuk, tyngden av låren, tillbaka till känsla under fötterna. Nu till mitten av kroppen. Rörelsen från andetag. Kanske kan du känna en rörelse ut i sidorna på bröstkorgen. Högst upp i bröstkorgen. Längst ned i magen. Mellan skulderbladen. Kanske till och med långt ner i ryggen. Lagg märke till om du andas lite snabbare eller om du kan medvetet börja andas lite långsammare. Och känner in om andetagerna är jämna eller ojämna. Inget är rätt eller fel. Bara känn in varje andetag.

Är det så att du har en lite stressad dag i dag så kan du prova att andas ut lite längre än du andas in. Som att du lägger till lite extra på utandningen, utan att du anstränger dig. Här kan du lägga till ett räknande om du vill. Tänk dig att du räknar till fyra när du andas in, och till sex eller åtta när du andas ut. Man kan också ha med sig ett personligt ord. Man kan till exempel tänka orden "Jag är" när jag andas in och "Jag är stark och modig" när jag andas ut. Om det är något du vill ta med dig in i din vardag. Så du kan skapa ett eget ord bakom andningen eller räkna tyst för dig själv; fyra på inandningen och sex eller åtta på utandningen.

Vi kommer stanna här i en minut.

Släpp nu fokuset på andetaget och kom tillbaka in i rummet med din närvaro. Behåll ögonen stängda men börja lägga märke till ljuden i rummet, lukten, till och med smaken i munnen. Känslan bakom de stängda ögonen. Klädernas kontakt emot huden. Och nästa gång du andas in lite djupare så kan du spänna axlarna upp mot öronen och när du andas ut och riktigt tömmer lungorna på luft rullar du ner axlarna, nedåt bakåt in i ryggen. Gör det två gånger till.

Börja sedan röra på dig som du önskar och sträck på dig som om det vore tidigt på morgonen!

(...guida dem mjukt upp till sittande)

Hitta till din raka rygg och sänk ner dina axlar, med ditt nästa andetag in så cirklar du dina armar stort upp, låter dina händer mötas och komma ner framför hjärtat. Lagg dina händer in mot kroppen och känn ett andetag mot dina händer. Tacka dig själv för något du gör bra just nu... (liten paus) och kom ihåg att du är betydelsefull precis som du är! ...Tack!