

Hitta din egen styrka

Ålder: 10-18

Jag möter eleverna när de kommer och ger dem en bodymap samt olika färgade pennor. Eleverna får i uppgift att färglägga eller skriva vad de känner och var i kroppen som känslan eller spänningarna sitter.

Inledning

Hejsan och välkomna!

Vad roligt att just ni vill yoga tillsammans med mig idag! Under vår yogaklass finns det några saker som vi behöver tänka på så att alla kan få en lugn stund och må bra både på insidan och utsidan. Det är därför viktigt att vi respekterar varandra och låter alla uppleva klassen på sitt eget sätt.

- Här inne finns inget rätt eller fel utan alla gör det som känns bäst för deras kroppar just idag.
- Om du någon gång under passet känner dig trött eller behöver vila en stund så lägg dig ner på mattan och slut dina ögon. Du kan gärna lägga något över ögonen såsom ett rishjärta och du tycker det är skönt.
- Under hela klassen strävar vi efter att vara tysta så att alla ska kunna höra mina instruktioner och känna in vad som händer i kroppen. Om det är något som du vill prata med mig eller kompisarna om så tar vi det efter klassens slut.

Ni kommer under klassens gång att guidas genom övningarna av mig och om det är något som känns svårt, fel eller gör ont så ska du inte göra det utan prova gärna någon av de varianter som jag kommer ge er eller lägg dig ner på mattan en stund.

Nu börjar vi!

Övningar

Vi sätter oss i lotusposition, blundar och gör därefter Mudraandning. Om det känns konstigt att blunda så kan ni fokusera blicken på en punkt precis framför er matta.

Mudraandning



Använd båda händerna

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

Upprepa 3-5 gånger

Fokus och koncentration

Fysiska fördelar:

- Lugnar nervsystemet
- Reducerar stresshormoner
- Ökar syreupptagningsförmågan
- Reducerar stressrelaterade symptom
- Aktiverar hippocampus, hjärnbalken och främre pannlob
- Aktiverar båda hjärnhalvorna
- Aktiverar hjärnans talcentrum

Mentala fördelar:

- Kan reducera ångest och oro
- Förbättrar sömnen
- Ökar energin
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Ökar reaktionssträcken

Tips: Prova att uttala siffran högt eller som en viskning mellan varje in och utandning detta ger en liten paus mellan andetagerna samt ökar koncentrationen

Rolla på dina knutna händer fram och tillbaka, runt i cirklar, skaka händerna som om du försöker skaka av vattendropparna efter handtvätt.

- Lotusposition
- Sidvridning - andas in och vrid till vänster, andas ut och kom tillbaka till mitten. Andas in och vrid till höger, andas ut och tillbaka till mitten. Gör detta i din egen takt 5 gånger på varje sida.
- Sätt fotsulorna mot varandra och låt dina knän falla ut åt sidorna. Låt överkroppen cirkla runt några varv och fäll sedan ner överkroppen framåt. Håll ryggen så rak som möjligt och varje gång du andas ut så försöker du komma lite längre ner mot golvet med pannan. Vi är alla väldigt olika smidiga i våra kroppar, så tänk inte på hur långt du kommer utan tänk på att allt känns bra i din kropp.
- Vi ställer oss upp och ställer benen brett isär på mattan, vi fäller överkroppen framåt och neråt. Här låter vi antingen armarna hänga neråt eller tar tag kring armbågarna och gungar från sida till sida i lugn takt.
- Hunden - vi sätter i händerna i mattan och kliver bakåt med benen så att vi står i hunden, vi sträcker ut ryggen och trampar med fötterna växelvis. När vi hittat balansen i kroppen så sträcker vi långsamt upp höger ben bakåt och andas in och ut några andetag och repeterar sedan med vänster ben.

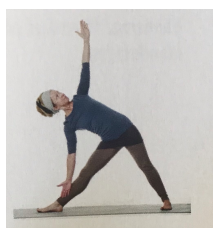


• Vi kliver fram med höger ben mellan våra händer, ni kan hjälpa till med armen och lyfta fram benet sista biten. Här stannar vi en liten stund och ni väljer själva om ni vill sätta ner det bakre knät i mattan.

- Krigare B/2 - vi ställer oss upp i krigare 2 och varje gång vi andas ut så försöker vi sjunka lite djupare ner i positionen för att utmana oss själva.



- Triangeln



Fäll ner den främre armen ner mot mattan och den bakre armen sträcker sig upp mot taket. Vi vrider huvudet och tittar upp mot handen och taket. Här andas vi 5 andetag och kommer sedan tillbaka till krigare 2 där vi byter sida och repeterar sekvensen krigare, triangel på andra sidan. Var inte förvånade om det blir lättare eller svårare med att hålla balansen eller att ni känner er stelare på den ena sidan, vi är alla olika och våra kroppar förändras hela tiden så det kan vara olika från gång till gång.

- Båten med vridning



Avslappning

Lägg dig ner på mattan. Om du vill kan du lägga en filt under ryggen, vik filten så att den hamnar utefter hela ryggraden.

Känn hur kroppen vilar mot underlaget, välj om du vill sträcka ut benen och låta fötterna falla lite åt sidorna eller om du vill lägga fotsulorna mot varandra och fälla ut dina knän åt sidorna.

- Guidad avslappning ur häftet

För att behålla lugnet efter avslappningen så får eleverna "färglägga" en ny bodymap medan kompisarna vaknar upp i sin egen takt och sedan smyga ut när de känner sig färdiga. Jag står i närheten av dörren för att tacka varje elev för dagens klass och svara på frågor eller annat som kan behövas.