

Hej alla!

Inledning:

Nu ska vi yoga tillsammans.

För att det här ska bli en skön och avslappnande stund för dig och alla andra i rummet så är det några saker vi ska tänka lite extra på.

Du yogar för din egen skull och utifrån dina egna förutsättningar, men du är även viktig för de andras yogaupplevelse.

Vi behöver alla visa varandra respekt så att vi alla får uppleva vår yogastund på sitt egna sätt.

För att visa hänsyn till varandra under klassen så vill jag att vi nu tillsammans sätter upp några riktlinjer.

- Jag kommer under klassens gång både genom att prata och visa med kroppen guida dig igenom klassen. Jag kommer att visa på alternativ så att du kan välja vad som känns bäst för dig. Alla yogar på sitt eget sätt men ingenting ska göra ont eller kännas fel när du yogar.
- Ibland kan man behöva pausa under yogaklassen. Då vill jag att du lägger dig ner på din matta och lägger en ögonkudde över ögonen.
Då visar du respekt för dig själv som lyssnar på din kropp men även för resten av gruppen. Ingen vill yoga med publik.
- När vi yogar så är vi tysta så att alla kan höra mina instruktioner och får känna in vad som händer i kroppen och i sinnet.
Efter lektionen pratar jag gärna om våra upplevelser eller svarar på frågor.

Så det viktigaste för oss att tänka på är att yoga efter våra egna förutsättningar, det finns inget prestationskrav i yoga, lägga oss ner med ögonkudden om vi behöver vila och att vara tysta under klassen.

Dagens klass kommer att bestå av:

Ett avslappnande pass

Vi ska fokusera på:

Att andas och känna in kroppen

Klassen kommer att hålla på:

I ca 20 min

Så här i slutet efter en hektisk skoldag kan det vara skönt att varva ner innan man tar tag i resten av dagen

Andningsövning: (styrkeandning)

Jag vill att ni väljer den position ni just nu känns skönast, sittandes, liggandes eller stående. Slut gärna ögonen.

Andas in luften genom näsan och sucka ut den genom munnen. Upprepa några gånger.

Nästa gång du andas in så vill jag att du knyter höger hand. Andas ut och öppna höger hand samtidigt som du knyter vänster hand.

Gör detta gärna fem gånger.

Byt nu håll. Andas in genom näsan och knyt vänster hand. Sucka ut genom munnen, öppna vänster hand och knyt nu höger hand. Gör även detta fem gånger.

Andas sen in och knyt båda händerna samtidigt, andas ut genom din öppna mun och slappna av i båda händerna. Upprepa fem gånger.

Sätt handflatorna mot varandra och gnugga dom. Känn hur de blir alldeles varma. Detta gör vi för att väck energi och närvaro.

Lägg händerna över den delen av kroppen som du just nu vill uppmärksamma som över ansiktet eller över hjärtat.

Känn hur värmen från händerna sprider sig.

Viska nu ett tack till dig själv för att du tar den här stunden till att ta hand om dig.

Yoga: (Solens hälsning för tonåringar)

Vi börjar med att ställa oss stadigt på våran matta. Vi vänder våra handflator framåt. (Bergets position)

Vi andas in och öppnar upp bröstkorgen. Känn hur luften fyller upp bröstkorgen, gör den större och låter den ta plats.



Andas ut och håll om dina skuldror i en omfamning.



Andas nu in igen och dra armarna över huvudet. Tänk att drar av dig en tröja i en stor cirkelrörelse.



När vi andas ut igen fäller vi kroppen framåt. Här kan du välja mellan att böja benen lite eller ha dom raka. Välj det som känns rätt för dig.



Vi andas ut och kliver bak med höger ben. Vi andas sen in och sträcker båda händerna mot taket.



Andas ut och kliv bak med vänster ben. Detta kallas för hög plank position. Vi håller kvar position under tre andetag



Vi andas ut och kommer sakta ner på marken. Vi lägger oss i kobrans position och andas några gånger. När du andas ut får du gärna prova att väsa som en orm.



Andas ut och kom upp i hunden. Här kan du också välja på att ha böjda eller raka ben.



I nästa inandning kliver vi fram med höger ben. Ha gärna vänster knä i golvet. Försök att hitta balansen och sträck upp armarna.



Andas ut och flytta fram vänster ben.



Vid nästa inandning lägg händerna på motsatt armbåge och kom sakta hela vägen upp. Andas sedan ut i en stor cirkelrörelse.

Sträck ut armarna åt sidorna och andas in och fyll bröstkorgen med luft.

Andas ut och ställ dig stadigt i bergets position. Lägg händerna på magen och känn hur du andas.

Nu upprepar vi solhälsningen och startar med vänster ben. Vi gör tre repetitioner med varje ben.

Avslappning och medveten närvaro:

Vi lägger oss ner på våra mattor. Försök att sträcka ut kroppen så mycket du kan. Se om du kan förlänga kroppen genom dina fingrar och tår.



Hur känns din kropp mot underlaget du ligger på? Känn kontakten mellan ditt huvud och matten, ryggen och mattan. Fortsätt sedan att låta tanken vandra neråt kroppen så att du känner höfter, ben, fötter och fot mot mattan. Känns mattan kall eller varm?

Känn hur du andas av dig själv utan att fundera kring ut och inandning.

Långsamt och lugnt.

Känn hur det känns i kroppen när du andas.

Känn hur andningen går ner i magen och hur magen växer och sjunker med dina andetag.

Lägg gärna en hand på magen.

Uppmärksamma dina näsborrar. Känn hur de vidgas och vibrerar med dina andetag. Känn om luften känns varm eller kall när du andas.

Försök att plocka fram ett tillfälle i ditt minne om något eller någon som gjort dig extra glad i dag. Håll kvar den känslan och ligg kvar på mattan.

(Efter en liten stund)

Avslutning:

Kom nu tillbaka till din matta. Bli medveten om din andning igen.

Rör på dina fingrar och tår. Rör försiktigt på huvudet och kom sakta upp till sittande.

Öppna ögonen och gnugga dina händerna varma för energi.

Dra lite i dina örsnibbar för att vakna till.

Gnugga handflatorna igen och kupa händerna över ansiktet. Känn värmen.

Gnugga händerna en sista gång och sträck upp händerna i en segergest och viska tyst till dig själv: "Jag är fantastisk, alldeles som jag är"

Tacka dig själv och de andra i rummet.