

Namn: Soligt Lugn

Åldrar: 13-18 år

Syfte: Få energi, stretch, lugn och skön känsla i kropp och knopp

Gjord av: Annika Östberg

Email: Annika@healthbalancejoy.one

Mobil: 070-3154607

Tonårs yoga

Hej och Välkommen!

Jag är glad att just du är här idag. Vi ska yoga ihop i ++++++ minuter.

Dagens klass har fokus på Kreativt lugn.

När vi yogar ihop är det viktigt att vi har några saker som vi alla är överrens om.

När vi yogar så gör vi det för vår egen skull. Du hjälper dig själv och de andra med att fokusera på dej själv. Vi respekterar att vi alla gör lite olika.

Så när vi yogar kommer jag att berätta och visa vad vi ska göra. Du följer med på ditt sätt och efter bästa förmåga. Kom ihåg att ingenting ska göra ont eller kännas fel. Det är ingen tävling.

Om du känner att du behöver en paus så lägg dej bara ner på mattan och ta en ögonkudde på ögonen för att vila å slappna av. Du får då bra vila och ingen känner att du tittar på den.

När vi yogar är vi tysta och lyssnar in på oss själva. Efter klassen får ni gärna prata med era kompisar och mej. Men för att alla ska höra mej och hänga med i instruktionerna så är det viktigt att vi respekterar tystnaden.

Så när vi yogar är vi tysta, yogar efter dina förutsättningar, gör så gott du kan, vila om du behöver med ögonkudde.

Detta är din stund att ta hand om din kropp och knopp.

Nu sätter vi igång!

Vi börjar med att ta ett djupt andetag in genom näsan och sucka ut. Vi gör det två gånger till. Sen andas vi som vanligt. Bara följ ditt andetag in och ut. Ta sen ett djupare andetag in, håll andan en liten stund och släpp sen sakta ut luften genom näsan eller munnen, vilket du vill. Vi andas så några andetag till. Slut gärna ögonen eller fäst dem på en punkt och fokusera på ditt andetag. Försök få utandningen lite längre än inandningen. Släpp alla tankar och prestation. Bara följ ditt andetag.

Andas nu som vanlig igen och öppna ögonen.
Börja med att stå höftbrett isär med benen och skaka runt på kroppen. Skaka loss alla spänningar.
Sakta ner till mindre och minder rörelse tills du står still.



Berget. Gör dej riktigt lång. Förläng nacken genom att dra ner hakan lite mot bröstet. Spreta med fingrarna neråt med långa armar.



Andas in och öppna upp bröstkorgen med armarna utsträckta åt sidorna.



Andas ut och krama om skuldrorna. Böj in hakan mot bröstet.

Andas in och dra armarna över huvudet som om du tar av dej en tröja. Stor cirkel med armarna.

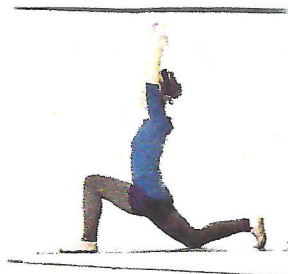


Andas ut och fäll framåt ända ner till golvet. Sätt i händerna. Böj lite i knäna om det behövs. Låt huvudet hänga.

Andas in och stå som i en vinkel med raka ben och rygg. Händerna på smalbenen.



Andas ut och kliv långt bak med ett ben. Sätt i knät.



Andas in och sträck armarna över huvudet.
Andas ut, sätt händerna i mattan och kliv bak med andra benet till en planka. Håll några andetag.



Andas ut och sätt ner knäna om du behöver och kom sakta ner mot golvet med motstånd i armarna.



Andas in och med händerna framför dej som en svings, sträcker du upp överkroppen som en kobra.



Andas ut och med händerna i mattan, sätt i knäna och tårna och tryck upp rumpan mot taket som en hund. Stanna här en liten stund och andas. Kanske trampa lite med hälarna växelvis ner mot mattan. Du kan ha böjda ben.



Andas in och kliv framåt med samma ben som innan. Sätt i bakre knät. Sträck armarna upp över huvudet.



Andas ut och sätt i händerna och låt bakre benet komma fram bredvid det främre.



Andas in och rulla sakta upp och öppna upp bröstkorgen med utsträckta armar.



Gör om hela sekvensen från kramen med andra benet bak.



Sätt dig ner med korslagda ben. Dra upp axlarna mot öronen när du andas in, håll lite och sucka ut när axlarna åker ner.



Sätt i fingertopparna precis bakom höfterna. Andas in, sträck på dej och när du andas ut titta ner mot ena knät. Andas in kom till mitten med huvudet och nästa utandning titta på andra knät.



Sätt ena handen på motsatta knä. Sträck upp fria handen mot taket och sidosträck över huvudet. Slappna av i axel och käke. Andas.

Låt handen komma ner på motsatt knä och gör likadant på andra sidan med sidosträck. Andas.



Andas ut och låt handen som är uppe komma ner på motsatt knä. Runda ryggen, rulla in huvudet och andas djupa andetag in mellan skulderbladen.



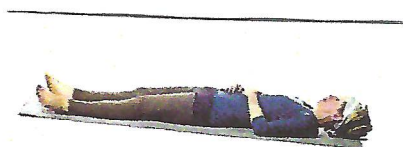
Räta på ryggen och rulla med axlarna åt ett håll. Andas. Gör motsatt håll.



Sätt fötterna framför dej och händerna bakom dej med fingertopparna riktade mot dej. Andas in och öppna upp bröstet. Lång nacke. Andas.



Lägg dej ner på rygg. Sträck upp benen i luften eller luta dem mot en vägg några andetag.



Lägg dej bekvämt på mattan. Ta gärna en fit om dej och gör det skönt.

Ta tre djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen. Fortsätt sen bara följa ditt andetag precis som det är. Bara observera andningen och låt alla andra tankar sväva iväg. Gå med fokus på kroppen. Är det några spänningar någonstans. Känn efter som någon kroppsdel är lite spänd och andas in nytt syre och energi dit. När du andas ut låter du spänningen åka ut med andetaget. Byt fokus till hur det känns idag. Hur känns det. Är du glad, lessen, pirrig, trött, trygg. Känn efter vilka känslor du har idag. Bara notera hur det är just idag. Sen går vi med tanken ner längs ena benet ända ner till stortån. Känn hur stortån slappnar av med uppmärksamheten den får. Den blir varm och lugn. Även lilltå och alla tår emellan. Lugnet och värmen sprider sig under foten till hälen och oversidan på foten. Hela foten är avslappnad. Värmen sprider sig upp i benet, till knät, låret upp till höften. Sen ner längs hela andra benet till den stortån som blir varm och avslappnad. Det sprider sig till alla tår, undersidan på foten till hälen och oversidan på foten. Upp längs smalbenet, knät och låret, höften. Hela underkroppen är skönt avslappnad, lugn och trygg. Du känner hur sätet, ryggen landar tungt och mjukt mot mattan. Axlar, skuldror slappnar av. Den sköna värmen sprider sig ner längs armarna och ända ut i varje finger. Hela kroppen är tung, varm, trygg och avslappnad.

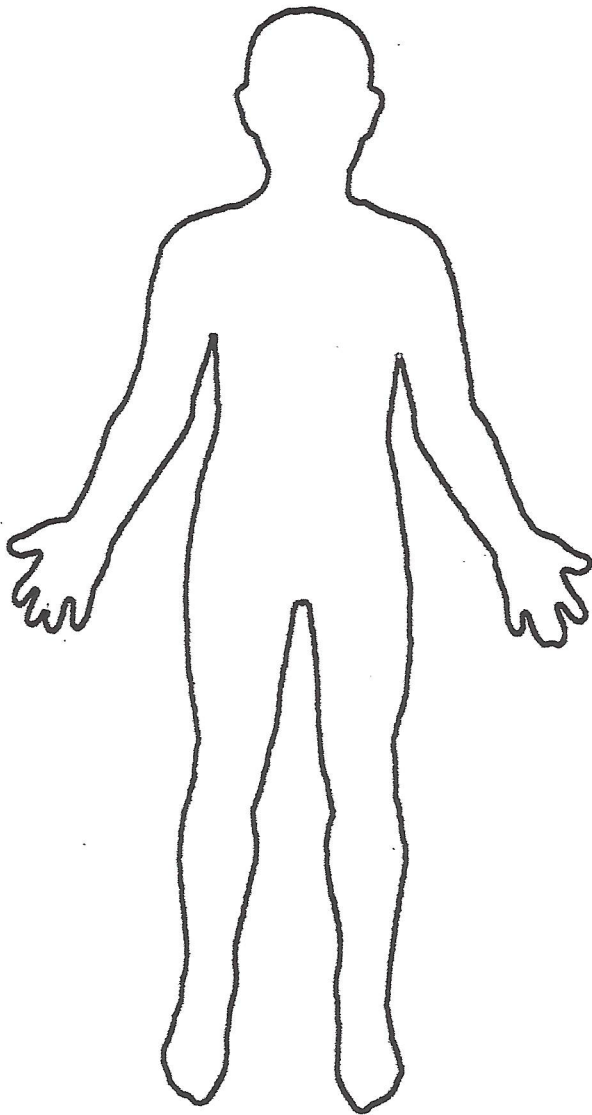
Nacken slappnar av, du öppnar munnen lätt och känner hur käken slappnar av, kinderna, hakan. Ögonlocken vilar mjukt mot ögonen. Pannan slätas ut. Känn hur ett skönt lugn och trygghet sprider sig i kroppen. Njut av det en liten stund.
(Musik)

Det är dags att sakta komma tillbaka till detta rum och din matta. Ta några djupa andetag. Andas in lugn, glädje och tacksamhet. Låt det sprida sig i hela kroppen. Du har en fantastiskt fin kropp som har yogat med dej idag. Var stolt över den. Ett litet leende sprider sig över ditt ansikte.

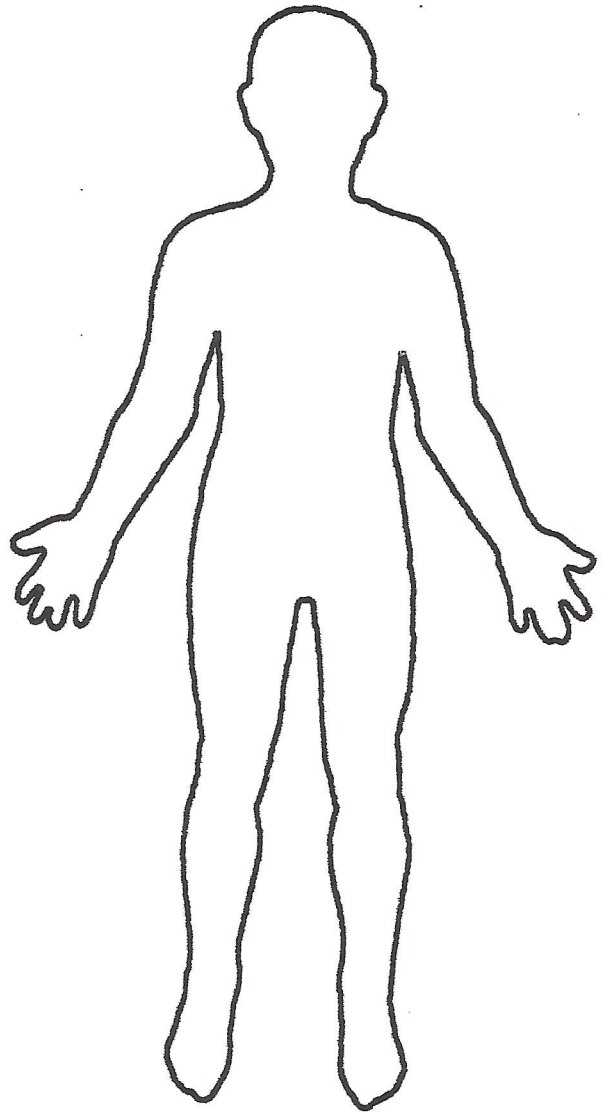
Börja röra på fingrar och tår. Sträck på dej och dra upp knäna och hll om dem och vagga lite från sida till sida om du vill. Landa sen på en sida några andetag innan du mjukt sätter dig upp.

Gnugga händerna mot varann och lag dem på ditt hjärta och säg tack till dej själv och känn hur bra och fin du är. Vi tackar oss själva och alla andra som var med idag. Tack.

Body map



Framsida



Baksida
