



## Diplomeringsklass Tonårsyoga - Vän

För deltagare i åldern 11-14 år

Syftet med klassen är att öka det vänskapliga bandet till sig själv, vara snäll mot sig själv, förlåtande, tillåtande och en bra vän för att kunna vara en bra vän till andra.

Caroline Brusman Daleklev (Hälsopigg + Hälsopigg Kids)

[info@halsopigg.se](mailto:info@halsopigg.se)

0704-852818

Hej!

Välkomna allihop!

Jag som ska hålla i yogaklassen heter Caroline och jag bor här i Ekängen tillsammans med min familj och vår hund Kola.

Innan vi kör igång vill jag bara berätta några saker för er som är lite viktiga att tänka på när vi yogar här tillsammans:

Vi yogar här för vår egen skull och var och en gör så gott man kan och jag kommer under klassen tydligt berätta och visa vad vi ska göra så allt du behöver göra du är att följa med mig. Jag kommer även visa alternativ så du kan välja det som passar för dig. Det är viktigt att du inte gör något som gör ont.

Om du känner att du behöver ta en paus så får du gärna vila lite på mattan och då lägger du dig på rygg med ögonkudden på ögonen så inte de andra känner att någon tittar på dem och så hänger du på igen när du känner att du är redo.

Det är också viktigt att vi är tysta under klassen så alla hör mina instruktioner, så får vi prata med varandra efter vilan på slutet.

Klassen idag kommer att handla om att vara en bra vän, mot sig själv och andra och vi kommer sluta kl xx.xx. Hur tänker ni om hur man kan vara en bra vän mot sig själv när vi yogar idag? (tex. Under klassen, mjukna, snälla tankar mot dig själv om något känns jobbigt, svårt att hålla balansen - du lär dig, blir snart starkare, övning ger färdighet)

Är ni redo?

## Andningsövningar

Sätt dig bekvämt till rätta, kanske har du benen i kors precis som jag har. Kanske vill du blunda lite en stund eller bara mjukt kika ner mot din matta?

Känn rumpan ner mot din matta, vilka andra delar av dig rör mattan? Kanske båda eller ena fotknölen? (osv)

Lägg dig på rygg en liten stund, blunda gärna om du vill.

Andas in genom näsan och sucka ut luften genom munnen, vi gör det två gånger till.

Andas sedan in genom näsan och räkna samtidigt till 4 - andas ut och räkna till 4 (sedan 6 kanske tom 8?)

**Ballongandning:** Lägg nu en hand på magen och känn hur magen fylls med luft när du andas in. 5 X

Öppna ögonen om du har blundat, krama om dina knän lite och ge dig själv en vänskaplig liten kram =)

Sätt dig upp så som vi satt i början, gärna med benen i kors om det känns bra.

## Uppvärmning

**Titta ner - titta upp** + åt höger och åt vänster

**Rulla huvudet** från sida till sida

**Dra upp dina axlar** mot öronen samtidigt som du andas in

och när du andas ut åker axlarna ner igen, vi gör det två gånger till tillsammans

**Rulla axlarna** framåt (3 ggr) och sedan bakåt (3 ggr)

**Rulla armbågarna** framåt och bakåt + hela armen

**Stretcha sidan** - en arm upp och över i sidoböjning, H+V 3 ggr/sida

**Luta dig fram** över dina korslagda ben, pannan strävar mot golvet. Sedan mot V ben, mitten och H ben. Avsluta i mitten och vandra med fingrarna framåt.

**Sittande framåtfällning** med benen raka (eller lite böjda)

**Sittande framåtfällning och benen som ett V** - mot H + V ben

**Katt/Ko**

**På Alla 4** tänk att ryggen är som ett hopprep som vevas, ryggraden som en cirkel, 3 ggr åt varje håll

**Nål/Tråd**

**4 balans** (sträck H fot bak och V arm fram, växla sida) 3 ggr /Ben + Håll sedan i utsträckt läge (stark mage) 3 andetag per sida

**Barnet** + vandra med fingrarna först åt H + mitten + V

Från Barnet kom till en Kobra och gör ett mjukt flöde för att värma upp rygg och höfter:

**Barnet/Kobra** (andas ut till Barnet andas in i Kobran) Upprepa flödet ca 10 ggr

**Kom ihåg** - under klassen, påminn deltagarna om mjuka, snälla tankar mot dig själv om något känns jobbigt, om de har svårt att hålla balansen mm - du lär dig, blir snart starkare, övning ger färdighet)

## Övningar

### **Berget**

Att lägga fokus ner i kroppen ger ett lugn, bra då att fokusera på fötterna. Syftet är att bli medveten om sin kropp:

### **Trasdockan (framåtfällning)**

Vagga lite från sida till sida, lägg vikten i fötterna framåt och bakåt

Lyft tårna, spreta med tårna och låt dem komma ner mot mattan igen

### **Hög Lunge**

Lägg tyngden på ena foten, lyft den andra och kliv bak med den foten ( landa på bakre foten, låt den bakre hälen vara lyft, känns det svalt under fotsulan mm? Lite inkänningar för att öka kroppsmedvetenheten). Sätt i händerna i mattan och kliv fram med den bakre foten.

Upprepa på andra benet.

Gå igenom följande övningar för att förbereda till solhålsningen:

### **Berget**

### **Framåtfällning**

### **Planka**

### **Låg Kobra**

### **Hunden**

### **Barnet**

*Dessa övningar sätter vi ihop en solhålsning:*

## Solhålsningar x 3

### **Berget - 2 andetag**

### **krama om dig själv**

### **Ta av tajt tröja över huvudet och ner till**

### **Framåtfällning**

### **Planka**

### **Kobra**

### **barnets position (3 andetag)**

### **Hund**

### **Framåtfällning / Trasdocka**

### **På inandning rulla upp och ta av den tajta tröjan, ge dig själv en liten kram**

### **Berget**

### **Framåtfällning**

### **Hög lunge**

### **Vrid upp till en sjöstjärna**

**Tekannan** (triangel) - fäll överkroppen ner mot främre benet, sjöstjärna (som ett X) och fäll överkroppen mot det andra benet (2 ggr på varje sida)

Vrid tillbaka till **Hög lunge** igen

### **Framåtfällning**

//Upprepa med andra benet bak till en Hög lunge

**Trädet** (H+V)

**Ugglan** (Sitt på huk)

**Båten** (träna magmusklerna)

Lägg dig sedan ner

### **Avslappningsövningar innan vilan**

Spänn H fot, sedan H ben (slappna av) Spänn V fot och V ben (slappna av). Spänn H hand och arm ((slappna av), spänn V hand och arm (slappna av),spänn höften, magen, bröstkorgen, ansiktet. Spänn sedan hela kroppen - Slappna av =)

### **Shavasana** (Vila)

( I slutet av klassen prata om vad som är att vara en bra vän mot sig själv  
Hur är man en bra vän mot andra?)

Tack för idag!