

Stärk din självkänsla

Åldrar: 12-16 år

Syfte: Att stärka självkänslan, trygghet i sig själv, att duga som en är.

Jessica von Knorring

Jess.von.k@gmail.com

0766-101910

YOGAKLASSEN:

Introduktion:

Hej och välkommen till den här yogastunden. Några viktiga saker att tänka på under yogaklassen är att vi behöver ha respekt för oss själva och varandra. Yoga är ingen prestation eller tävling, yoga gör vi för att må bra och vi upplever alla yogan på olika sätt, vilket är precis som det ska vara.

Jag kommer guida er genom yogaklassen både genom att visa er men också genom att tala om vad vi gör. Det finns alternativ och man behöver inte göra allt om man inte vill. Yoga ska aldrig göra ont, är det en position som känns obehaglig så avbryter du den övningen. Vill du ta en paus är det helt ok, då lägger du dig ner i barnets position eller på rygg med stängda ögon.

Vi tittar inte på varandra när vi yogar, vi fokuserar på oss själva och ingen annan.

Vi behöver vara tysta och lyssna under yogaklassen. Inga mobiler eller annat som stör är tillåtet under yogapasset.

Är det något ni undrar över innan vi startar klassen så passa på att fråga innan vi börjar, annars tar vi det efter klassens slut.

Har någon några frågor?...liten paus....

Då börjar vi en magisk yogastund nu under tystnad. Kom ihåg att denna yogastunden är *din stund*, så ta tillvara på den. Det är du värd.

Idag kommer klassen bestå av.....en andningsövning som heter mudraandning, därefter gör vi yogasekvenser och till slutet tar vi en medveten närvarostund och muskulär avslappning.

Vi ska fokusera på.....att gå in i oss själva, lyssna på vår kropp, ge oss egen tid, peppa oss själva att vi duger som vi är och är fantastiska var och en på sitt unika vis.

Klassen kommer hålla på i ca 60 minuter till klockan.....

Andningsövning: *Mudraandning*

Vi börjar med en mudraandning för att öka koncentrationen, ge fokus och lugna vårt nervsystem. Sätt dig i en behaglig position på mattan, exempelvis sittandes i skräddare.



Ta ett djupt andetag genom näsan och fyll magen med luft och sucka ut djupt. Gör detta 3 gånger i din takt. Sen tar du upp båda händerna, lutar armbågarna mot kroppen så det känns skönt o för tumme och pekfinger mot varandra. Du använder båda händerna samtidigt. Andas in och räkna till 4. Andas ut och räkna till 6 eller 8. När det är dags för nästa andetag så byter du och långfinger möter tumme. Andas in på 4 och andas ut på 6 eller 8. Byt till ringfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Nu byter vi till lillfinger tumme, andas in på 4 ut på 6 eller 8. Stanna kvar vid lillfingret och tummen ett andetag till, andas in på 4 ut på 6 eller 8. Vi byter till ringfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Vi byter till långfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Nu är det dags för pekfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8.

Vi går ett varv till så stanna kvar vid pekfinger och tumme och andas in på 4 och ut på 6 eller 8. Byt nu till långfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Byt nu till ringfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Så byter vi till lillfinger tumme, andas in på 4 ut på 6 eller 8. Stanna kvar vid lillfingret och tummen ett andetag till, andas in på 4 ut på 6 eller 8. Vi byter till ringfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Nu är det dags för långfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Tillsist pekfinger tumme, andas in på 4 andas ut på 6 eller 8. Vi för ner händerna i knäet och tar några långsamma andetag och känner efter hur det känns i kroppen.

Yogasekvens: *Stärk din självkänsla*

Vi börjar med en solhälsning för att få upp lite värme och sätta igång kroppen. Vi positionerar oss på mattan genom att stå höftbrett isär på framkant av mattan. Andas in genom näsan och sucka ut 2 gånger. 3:e inandningen sträck upp dina armar mot taket, krama sen om dina axlar och som om du tog av en tröja lyft upp armarna över huvudet.



På utandning fäll ner överkroppen och häng ner mot mattan i några andetag. Förläng ryggen och håll armarna mot smalbenen. Andas ut, kliv långt bak med höger ben. Håll rak rygg, rakt höger ben, och vänster ben i 90 graders vinkel. Glöm inte andas. Vi tar 3 djupa andetag. Ta ner höger knä i mattan och sträck armarna upp mot taket och böj lite bakåt i en bakåtfällning. Öppna upp bröstkorgen.



Andas ut, kliv bakåt till en hög plank. Stå här några andetag. Kom sakta ner mot marken och andas in i en liten kobra.



Andas sen ut, kom upp i hunden. Andas i 5 andetag, slappna av i huvud, axlar.



Andas in och kliv framåt på mattan, kom sakta upp och sträck armarna mot taket. Andas ett par andetag och så gör vi samma procedur fast vi byter ben och börjar med vänster ben bakåt. (Se från början och byt till vänster!!).

När vi nu gjort solhålsning så fortsätter vi med att hitta balansen på höger fot. Kom upp med vänster ben i 90 grader och armarna likaså och på utandning blir vi till ett flygplan, armarna ut till sidorna och vänster ben rakt ut bakåt. Andas 2 andetag och på 3:e inandning kommer vi tillbaka upp med armarna mot taket, andas 2 andetag och på 3:e utandning blir vi ett flygplan igen.



Nu landar vi med foten i golvet, och så sätter vi oss ner på en stol. Rak rygg, lite böjda knän, sträck armarna mot taket. Slappna av och sjunk ner med axlarna. Så för vi ihop handflatorna framför bröstet och vrider oss till höger. Vi får här en rotation. Andas 2 andetag. Så hänger vi ner med överkroppen och andas ett par andetag innan vi kommer upp koda för koda till ståendes.



Nu byter vi så vi hittar balansen på vänster fot, kom upp med höger ben i 90 grader och armarna likaså och på utandning bli vi till ett flygplan, armarna ut till sidorna och höger ben rakt ut bakåt. Andas 2 andetag och på 3:e inandning kommer vi tillbaka upp med armarna mot taket, andas 2 andetag och på 3:e utandning blir vi ett flygplan igen.



Nu landar vi med foten i golvet, och så sätter vi oss ner på en stol. Rak rygg, lite böjda knän, sträck armarna mot taket. Slappna av och sjunk ner med axlarna. Så för vi ihop handflatorna framför bröstet och vrider oss till vänster. Vi får här en rotation. Andas 2 andetag. Så hänger vi ner med överkroppen och andas ett par andetag innan vi kommer upp koda för koda till ståendes.



Nu kommer vi bak med höger ben längre bak på mattan, vinkla foten snett mot sidan, den främre foten riktas rakt fram. Kom ner med höften mot mattan, främre ben 90 graders vinkel. Sträck armarna rakt ut framför och bakom oss, ner med axlar, dra ihop skuldrorna lite. Andas några andetag här.



Vänd handflatan upp mot taket, andas in och böj bakåt, titta upp i taket, låt främre hand peka upp mot taket, bakre hand snuddar vid benet. Vid nästa andetag kom fram håll bakre arm mot taket och låt främre arm vila på vänster ben. Vi andas och gör detta 5 gånger.



Kom fram med båda fötterna längst fram på mattan. Så andas vi 3 andetag här innan vi kommer vi bak med vänster ben längre bak på mattan, vinkla foten snett mot sidan, den främre foten riktas rakt fram. Kom ner med höften mot mattan, främre ben 90 graders vinkel. Sträck armarna rakt ut framför oss och bakom oss, ner med axlar, dra ihop skuldrorna lite. Andas några andetag här.



Vänd handflatan upp mot taket, andas in och böj bakåt, titta upp i taket, låt främre hand peka upp mot taket, bakre hand snuddar vid benet. Vid nästa andetag kom fram håll bakre arm mot taket och låt främre arm vila på höger ben. Vi andas och gör detta 5 gånger.



Kom fram på mattan, ställ fötterna brett isär längs med mattkanten, för ihop händerna framför bröstet och sätt dig ner. Andas 5 andetag sittandes.



Lägg dig ner på rygg, ta några djupa andetag och slappna av. Känn in din kropp, hur känns det? Var känns det? Ta sen upp benen och placera fötterna nära rumpan. Korsryggen ner i mattan och lyft ben/rumpa/höft upp mot taket. Vila på skuldrorna. Armarna längs med sidorna. Knäpp händerna under höften/rumpan och lyft ihop skuldrorna så du kommer in under ryggen. Andas 3 andetag. Kom sedan sakta ner i mattan. Låt svanken komma ner i mattan.



Låt benen svaja lite fram och tillbaka och lägg sedan ner vänster ben över höger och vrid överkroppen åt motsatt sida i en liggande vridning, ta gärna upp vänster arm och titta snett uppåt åt sidan. Andas 10 andetag. Kom sedan upp med benen igen och lägg sedan ner höger ben över vänster och vrid överkroppen åt motsatt sida i en liggande vridning, ta gärna upp höger arm och titta snett uppåt åt sidan. Andas 10 andetag.



Krama om dina underben, pannan mot knä. Vagga lite från sida till sida. Kom upp sittandes i båten. Andas 5 andetag.



Vi kommer ner med benen i mattan och tar några andetag. Krama om dina underben och lyft dem från mattan, balansera på din rumpa. Vi gör 5 andetag.



Kom fram och sätt dig i skräddare, sträck ryggen så den blir lång och rak, luta dig framåt med överkroppen, om du kan lägg ner underarmarna i golvet. Andas 10 andetag och byt sedan så andra benet kommer längst fram. Luta dig framåt med överkroppen, om du kan lägg ner underarmarna i golvet. Andas 10 andetag.



Kom över på knä med rak rygg i katten, bukta sen med ryggen fram och tillbaka i 5 andetag. På inandning tittar du uppåt och på utandning buktar du med ryggen.



Sätt dig ner, knäna ut lite mot sidorna och kom ner i barnets position, sträck armarna framåt och "promenera" lite fram med händerna så du får en lång rak rygg. Andas 5 andetag. Kom med armarna lite till höger och sätt dem på utsidan av mattan. Andas 3 andetag. Kom med armarna lite till vänster och sätt dem på utsidan av mattan. Andas 3 andetag. Kom tillbaka till mitten.



Sätt dig på mattan och kom fram med höger ben och låt vänster fot vila mot insidan högerlår. Sträck dig upp och låt ryggen bli lång för att sedan fälla framåt. Kan du ta tag i din fot så håll här under 2 minuter. Kom så upp och sätt höger ben över på utsida vänsterlår och sträck ryggen innan du roterar för en vridning av överkroppen. Kom sen fram och byt ben. Upprepa samma procedur med motsatt ben.



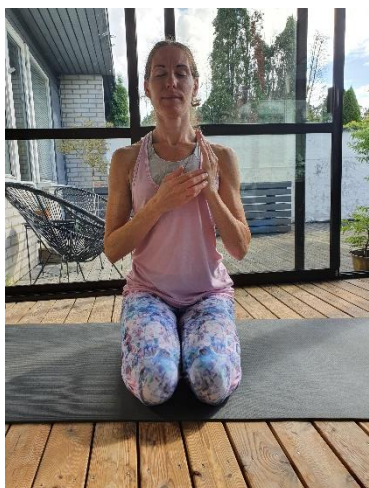
Nu kan vi sätta oss på mattan i exempelvis skräddare och ta några djupa andetag och känna in hur det känns i kroppen efter yogapasset. Så går vi nu vidare till en medveten närvaro stund och avslappning.

Medveten närvaro: *Min egen variant av mindfulness ihop med tapping*

Sitt exempelvis i skräddare eller på dina ben på mattan, gärna med en filt under dig så du sitter bekvämt utan att anstränga dig. Slut ögonen, ta några lugna andetag i ditt tempo, andas in genom näsan och sucka ut genom munnen. Allt är som det ska vara, du är där du ska vara och allt är ok. Landa i den fysiska kroppen utan tankar, utan dömande, ingen prestation. Släpp alla känslor, tankar och fokusera på ditt andetag.

Lyssna på min röst och följ bara instruktionerna. Kommer det tankar så sätt dem på ett litet moln och låt dem fara vidare. Just nu ska du vara här och nu och inte tänka på något som varit, som är eller kommer i framtiden. Känn in hur du sitter på mattan, dina andetag, hur du andas in genom näsan och följ den svalare luften ner i dina lungor, din mage och så hur den något varmare luften sedan kommer ut genom munnen. Följ dina andetag en liten stund. Hur känns det när du andas? Känn in din kropp, känns det behagligt någonstans? Obehagligt? Hur känns det i ansiktet? Huvudet? Händerna? Armarna? Dina ben? Din rygg? Höfterna? Hur känns det i nacken och skuldrorna?

Ta nu upp din ena hand och börja sedan picka med den andra handens fingrar på handens sida. Picka sedan på punkten mellan ögonbrynen, mjuka pickande rörelser för att flytta ner runt ögat på utsidan och vidare ner på benet under ögat. Känn in din kropp och kom pickandes ner till ovansidan av läppen och därefter under munnen vid hakan. Känn in hur det känns mot huden och låta känslor och spänningar släppa. Picka vidare ner till strax under nyckelbenen och så ner till sidan av bröstkorgen precis där bh-banden brukar vara. Slutligen pickar vi lite på toppen av huvudet.



Lägg nu ner händerna i ditt knä, känn känslan av att bara vara, sitt på mattan, känn dina andetag. Följ din inandning och utandning. Hur känns det i kroppen? I ansiktet? Huvudet? Dina händer? Hur känns det i armar, ben, ryggen? Hur känns det i höfterna, nacken och skuldrorna? Tillbaka till dina andetag. Ta ett par djupa andetag och lägg dig ner för avslappningen.

Avslappning: *Del för del*



Ligg ner och slappna av i hela kroppen. Se till att du ligger bekvämt. Ta några andetag. Börja med att uppmärksamma kontakten mellan kroppen och mattan du ligger på. Känn kontakten mellan fot och matta, ben och matta, höften och mattan, nedre delen av ryggen och mattan, övre delen av ryggen och mattan. Känn kontakten mellan skuldror och mattan och huvudet och mattan. Känn din andning och notera att du andas, långsamt i ditt eget tempo. Notera vilka delar av kroppen som rör sig när du andas. Och vilka delar som ligger helt stilla.

Jag börjar med fötterna. Känn vilka delar av foten som har kontakt med underlaget och vilka delar som har kontakt med luften. Känn in temperaturen under foten och över foten. Vart det känns svalast och vart det känns varmast? Kan du känna dina tår? Upplev tyngden när fötterna blir tunga och avslappnade. Så vandrar vi vidare upp längs benen och du kan börja med att känna höger bens tyngd. Notera vänster ben, och vänster bens tyngd. Höfterna vilar på underlaget och du följer ryggradens naturliga kurva ända upp mot nacken. För att sedan känna hela ryggen som vilar, skulderbladen och axlarna. Så upplever du tyngden från överarmarna, underarmarna och ut till händerna. Notera om handryggarna har kontakt med golv, matta eller luft. Känn varje finger, som är lätt krökt och en mjuk, mjuk känsla i handflatorna. Lite som att du håller i bomull. Så känner du huvudets tyngd mot underlaget. Känner hur hjässan slappnar av, pannan slätar ut sig. Kinderna. Avslappnade käkar. Någon millimeter mellan tandraderna men med slutna läppar. Igen upplev tyngden i benen, tyngden i armarna, kontakten mellan rygg och matta och huvudets tyngd mot underlaget.

Så uppmärksammar du att du andas. Och börja röra på fingrar och tår. Tar tillbaka uppmärksamheten till kroppen genom att snurra handleder och fotleder. Kanske vill du sträcka på dig med armarna ovanför huvudet. Kanske kan du locka fram en gäspning? Sträck ut hela dig, innan du drar knäna till bröstet och vaggar sida, sida. Kom över på ena sidan och vila en stund på sidan innan du kommer upp till sittande. Gnugga dina händer emot varandra för att få igång lite energi. Dra lite lätt i öronsniubbarna för att vakna till liv. Gnugga händerna en gång till och kupa händerna över ögonen. Här i mörkret kan du öppna ögonen, blinka lite om du vill. Låt sedan händerna långsamt lämna ansiktet och titta in i handflatorna hela tiden tills de möter dina ben. Gnugga en sista gång och sträck upp armarna för att göra segergest, precis som Pippi och påminn dig om att du är alldeles fantastisk, underbar precis som du är!

Avslut: *Kryddning*

Tänk dig nu att du andas in ett vitt skimrande andetag med energi som fyller hela dig med positiva känslor. När du andas ut så andas du ut allt negativt. Känslor att inte passa in, inte vara tillräcklig, oro och stress släpper nu ut ur kroppen. Du andas in igen regnbågens alla färger och fyller hela din kropp med de färger du behöver. Positiv, kärleksfull energi fyller hela dig. Tänk nu: Du ÄR fantastisk, du ÄR underbar, du ÄR tillräcklig. Du ÄR din egen och bestämmer över dig själv. Du ÄR ren kärlek. Ge dig en kärlekshyllning varje dag. Var snäll mot dig själv varje dag. Du är unik. Glöm aldrig det.

Tack för att jag fick dela den här stunden med dig!



Under din matta har du ett yogakort med en hälsning, ta upp kortet och läs det. Behåll dessa ord för dig själv. Det är en liten påminnelse till dig om saker vi ibland glömmar bort. Ta det till ditt hjärta och ge dig själv en stor kram, det är du värd!