

## Slappna av

Ett avslappnande yogapass för barn från ca 11 år som med fördel kan utövas tillsammans med en vuxen, kanske sin förälder, online. Passet består av väl utvalda övningar för att lugna det autonoma nervsystemet, sträcka ut kroppen, hantera känslor och göra kroppen redo för sömn.

### Kryddning av pass

Spellista i väntan på att det börjar:

<https://open.spotify.com/playlist/09YrsfE6wedbyUpOTZdWb5?si=b642625a944749e6>

Inför varje pass väljer jag ut ett känslkort och ett inspirationskort som passar temat. Tillsammans med en spellista utvald till korten så visas dessa på skärmen en stund innan passet börjar, de flesta loggar in 15-10 minuter innan för att se att allt fungerar.



Till varje pass gör jag även en spellista som passar just det passet, här är spellistan för den här klassen:

<https://open.spotify.com/playlist/5IL62FPcGDpHUou2KAyBAS?si=1f80b60b91cf4722>

### *Introduktion*

Varmt välkommen till kvällens yogapass.

Vi träffas här ikväll för att yoga tillsammans, för att vi ska få en så bra stund som möjligt med oss själva och varandra så är det ett par saker vi behöver tänka på.

Först och främst yogar du för din egen skull, men allas del och upplevelse är viktig. Var och en av oss kommer att uppleva och ta till sig den här stunden på ett eget sätt. För att skapa förutsättningar för det så har jag satt upp några riktlinjer för passet:

- Jag kommer leda er genom hela passet, jag kommer både att berätta och visa hur vi ska göra. De rörelser som vi kommer att göra går att göra på olika sätt, utifrån våra olika kroppar. Jag kommer att visa olika alternativ på rörelserna, ingenting ska göra ont eller kännas fel, därför rör vi oss mjukt och försiktigt genom hela passet. Inga snabba övergångar.
- Under den här klassen vill jag att alla har sin kamera på. För att rummet ska kännas tryggt att yoga i så är det viktigt att vi vet och ser vilka som är här. Ingen annan än vi som är med ska finnas i rummet du är i och titta på. Mikrofonerna håller vi avstängda under passet, det är viktigt för att alla ska få möjlighet att höra mina instruktioner och kunna koncentrera sig. När passet sedan är slut kommer jag finnas tillgänglig för att svara på frågor, eller bara prata en stund för den som vill eller behöver.
- Om det dyker upp någonting under klassens gång som inte känns bra för dig så kan du antingen lägga dig ner och blunda eller så vänder du dig om med ryggen mot kameran, så att övriga kan fortsätta yoga utan publik. Detta görs av respekt för dig själv och andra. Du ska respektera dina egna gränser och vad som känns bra för dig, du ska även respektera de andra som är med och yogar.

Så sammanfattningsvis; vi yogar med olika förutsättningar i olika kroppar. Häng med under klassen och pausa när du behöver. Tystnad och avstängda mikrofoner gäller under passet.

Passet som jag satt ihop idag inleds med en andningsövning från min utbildning på Barnyoga.com. Sedan går vi över till en sekvens av olika rörelser som är utvalda och sammansatta för att göra din kropp avslappnad och redo för sömn. Passet avslutas med en mindfulnessbaserad guidad avslappning där vi fokuserar på magandning och upplever hur avslappningen känns i kroppen.

*Andningsövning: Yogisk andning och magandning*

**Medveten närvaro: känna in andetagets rörelse i magen och bröstet.**

Diplomerad Tonårsyoga  
Mia Söderlind  
[mia.soderlind@outlook.com](mailto:mia.soderlind@outlook.com)  
0761960177

Den här andningsövningen är lättast att göra om du ligger ner på rygg. Du väljer själv om du vill ha benen liggandes på mattan eller om du vill sätta fötterna i mattan och ha böjda knän.

Börja med att placera en hand på magen, precis under bröstet, och den andra handen på bröstet. Andas in och se om du kan känna en liten rörelse i magen, vidare upp till bröstkorgen och ända till nyckelbenet. Andas sedan ut långsamt, uppifrån nyckelbenet, via bröstet och ner till magen igen.

Fortsätt att andas så en stund, koncentrera dig på händerna som kanske höjs lite mot taket när du andas in och sjunker inåt när du andas ut.

Djup magandning: Nu kan du, om du vill, lägga båda händerna på magen. Nästa gång du andas in försöker du styra rörelsen av andetaget från magen ut mot händer så att de stiger mot taket. När du andas ut sjunker händer inåt mot kroppen igen.

Om du tycker att det är svårt att känna rörelsen kan du lägga något med lite tyngd i på magen, t ex en bok eller litet gosedjur. Tänk att du ska lyfta det som ligger på magen när du andas in, försiktigt. Så låter du tyngden på magen sjunka in mot kroppen igen när du andas ut.

#### Fokus och stillhet

Fysiska fördelar: aktiverar det parasympatiska nervsystemet, reducerar antalet stresshormoner, ökar syreupptagningsförmågan, minskar stressrelaterade symtom, aktiverar kroppens avslappningsrespons, kan öka mängden GABA i hjärnan, ökar oxytocinivåerna.

Mentala fördelar: kan minska ångest och oro, förbättrar sömnen, förbättrar koncentrationsförmågan, ökar reaktionssträcken.



Yogisk andning och  
magandning  
3 – 5 minuter



Katt/Ko  
10-15 andetag



Barnets position med  
uyajjiandning  
1-2 minuter



Babykobra  
10-15 andetag



Trä nålen  
10-15 andetag/sida



Fjäril med stöd  
1-2 minuter



Ryggradsvridning  
10-15 andetag/sida



Benen upp  
10-15 andetag



Avslappnande  
magandning  
15-20  
minuter

Nu är det dags för den guidade avslappningen, innan du lägger dig kanske du vill släcka lampan där du är och lägga på dig en filt. Ibland blir man lite sval under avslappningen. Lagg dig nu till rätta på mattan i en bekväm position. Vi kommer att börja avslappningen med att hitta andetaget i kroppen och knyta an till det. Det är lättare att känna andningen om du ligger på rygg, men du väljer själv hur du vill lägga dig. Välj också om du vill ha fötterna i mattan eller om du vill lägga ner benen raklånga. Om du har ditt vetehjärta eller ett litet gosdjur i närheten då kan du lägga det på magen, har du ingenting i närheten går det bra att lägga handen där.

Låt andningen sköta sig själv en stund och försök tyngden du har på magen. Känn hur tyngden rör sig när du andas in och sedan vad som händer du andas ut. Känn hur tyngden rör sig i takt med dina andetag. Nu kan du prova att lugna andetaget lite grann, prova att andas så mjukt och långsamt som möjligt.

Precis där på magen, där tyngden ligger just nu, där kan du känna många känslor. Du kan känna på olika sätt om du till exempel är glad, ledsen, nervös, upprymd, stressad eller orolig. Känslorna kan kännas jobbiga ibland, känslorna kan också påverka dina andetag. Kom ihåg att känslor är tillfälliga, de byts ut och ersätts av nya känslor. När du upplever jobbiga känslor kan du komma tillbaka hit, där du är just nu, med en tyngd på magen som trygghet för att lugna dig själv med dina andetag.

Nästa gång du andas in, så kan du, om du vill, prova att styra andetagets rörelse mot magen. Försök lyfta det du har på magen uppåt mot taket när du andas in, när du andas ut sjunker tyngden tillbaka in mot kroppen igen. Prova själv i några andetag.

Nu är det dags att släppa taget om den här övningen och gå vidare till den guidade avslappningen. Du kan ta bort tyngden du har på magen, om du har ett vetehjärta kanske du nu istället vill lägga det över ögonen som en ögonkudde och skapa ett tryggt mörker för dina ögon. Dina armar kanske vilar längs sidorna av din kropp. Kanske vill du vända dina handflator upp mot taket. Nu kan du välja om du vill blunda, eller om du vill fästa blicken på en punkt i taket.

Nu kommer vi påbörja en kroppsscanning, det innebär att jag kommer nämna namnet på olika delar av din kropp. När jag nämner kroppsdelen ska du försöka känna den, utan att röra på dig, om du vill kan du också upprepa namnet på kroppsdelen i ditt inre. Samtidigt som du ligger helt stilla. Börja med att känna efter om det finns någon särskilt känsla i din kropp som vill ha din uppmärksamhet just nu. Vad är det för känsla? Ge känslan lite uppmärksamhet.

Nästa gång du andas ut, kommer du att känna magen mjukna. Den är avslappnad och det finns inga spänningar där. Därifrån går vi vidare till höger höft, känn efter hur det känns mellan höften underlaget du ligger på. Tyngden från höger höft när du andas ut och slappnar av i höften. Du känner vågen av avslappning från höften röra sig ner mot ditt högra lår, det är som att låret blir tyngde nästa gång du andas ut. Det är samma sak med underbenet, känn hur det sjunker ner i mattan när du slappnar av.

Följ den här vågen ner till din högra fot, från fotleden till ovansidan av foten. Kan du känna tårna? Hur känns det i tårna just nu? Känn efter hur det känns under foten, är det samma temperatur över och under foten? Känn in hälen, känn hur tung den blir när hela höger fot slappnar av.

Känn in hela höger ben, från höften ner till tårna. Känner du någon skillnad på höger ben och vänster ben?

Nu kan du känna in vänster häl, undersidan av foten. Hur känns tårna på vänster fot? Känns det likadant på ovansidan som på undersidan av foten? Känn hur vänster fot blir tung och avslappnad. Följ vågen av avslappning från vänster fot, via fotleden, till vänster underben som sjunker ner mot underlaget när du andas ut. Känn sedan in låret, det är samma sak där. Tungt och avslappnat. I vänster höft är det samma sak. När du tänker på höften känner du hur den slappnar av.

Följ sedan ryggraden upp till nacken och känn hur ryggen slappnar av del för del. Skuldrorna breder ut sig och du följer vänster skuldra ner till vänster överarm. sedan vågen av avslappning ut till vänster överarm, känn underarmens tyngd mot underlaget. Känn in din vänstra hand, hur känns handryggen? Fingrarna är lätt krökta. Känn avslappningen i hela vänster arm. Kan du känna någon skillnad på vänster arm och höger arm?

Känn in höger skuldra, låt den på nästa utandning breda ut sig och sjunka ner i avslappning. Följ avslappningen ut i höger överarm och känn också hur högra underarmen sjunker ner mot underlaget. Det är samma sak med handen, den slappnar av bara du tänker på den. Kan du känna dina fingertoppar? Hur känns det i dom just nu?

Tillbaka till nacken. Slappna av i dina käkar, lämna någon millimeter mellan tandraderna. Slappna av dina ögonlock, om du blundar så kan du rikta blicken nedåt under dina slutna ögon. Pannan och ögonbrynen slätar ut sig, toppen på huvudet slappnar av. Känn in hela dina kropp, tyngden, avslappningen. Det är som att den slappnar av mer och mer varje gång du andas ut. Vila här i någon minut med avslappnad kropp.

**Tystnad 1-2 minuter**

Nu kan du uppmärksamma ditt andetag igen. När du andas in kan du tänka att du andas in stillhet. När du andas ut kan du tänka att du andas ut trygghet som sprider sig i rummet. Prova själv en liten stund.

**Tystnad 1 minut.**

Nu släpper vi taget om övningen, och låter andningen bli lite djupare. Avslappningen är slut för den här gången och du kan sakta börja röra på fingrar och tår. Rikta uppmärksamheten tillbaka till kroppen genom att försiktigt snurra på handleder och fotleder. Sträck armarna ovanför ditt huvud, ta ett andetag in genom munnen innan du tar knäna till bröstet och kramar om dom. Nu kan du försiktigt börja vagga från sida till sida, välj själv en sida att komma över på innan du mjukt och långsamt kommer tillbaka upp i sittande position.

Nu sträcker vi ut armarna åt sidorna och korsar sedan armarna och sätter händerna på våra skuldror. Tacka dig själv och din kropp för den här stunden. Sedan sätter vi händerna ihop framför bröstet och tackar varandra för den här stunden.

© Mia Söderlind 2021