

Yoga i klassrummet

Förslag på 2 serier av övningar som passar bra i klassrummet

Serie 1: Lugnande positioner (ca 7 min)

1. Glödposition/stolen

Sätt ihop fötter och lår, dra svansen mellan ben, sug in navel, böj benen och tänk dig att du sitter på en osynlig stol. Dra upp armarna längs sidan och "göm" öronen med dom. Ta 3 djupa andetag och därefter sträcker du på benen och kommer tillbaka till stående.

Övningen stärker dina ben- och sätesmuskler, samt stretchar axlar och bröst.

2. Bergets position sittandes

Sitt på en stol med rak rygg och fötterna stadigt i golvet/på fotstödet.

Känn efter vad som händer i kroppen. Känner du hjärtat slå? Hör du ditt eller kanske din kompis andetag? Hur känns dina axlar, ben, fötter? Svara tyst i ditt eget huvud. Blunda gärna.

3. Andning in och ut genom vänster näsborre

Sätt höger tumme på höger näsborre och andas in och ut genom vänster. Gör ca 3 gånger.

Avsluta övningen med att placera handen i knät och andas in och ut genom båda näsborrar samtidigt som du uppmärksammar hur det känns i koppen.

Den här övningen är väldigt lugnande. Vänstersidan är kopplat till det parasympatiska nervsystemet (lugn och ro, känslighet och kreativitet). Om du istället vill ha mer energi kan du andas in och ut genom höger näsborre som är kopplat till det sympatiska nervsystemet som ger energi, fokus och hjälper dig att prestera. Om du vill balansera upp båda sidor kan du andas växelvis (se förklaring i rutan på nästa sida).

4. Uppmärksamma

Hur känns din kropp nu? Slår hjärtat lika snabbt? Hur känns dina axlar, armar, ben och fötter?

Märker du någon skillnad mot hur det kändes innan förra övningen? Helt ok om du inte gör det.

5. Ryggradsrotation

6. Stjärnan

7. BARNET

RYGGRADSROTATION

ger dina inre organ en massage

1. Lägg ena handen på motsatt knä och den andra på stolsryggen.

Förläng toppen av huvudet mot taket.



2. Andas ut och rotera överkroppen mot det lår som du har den främre handen på.

Vänd blicken mot den bakre axeln.

Ta 3 andetag, kom tillbaka till mitten.

Andra sidan.

STJÄRNAN

stärker din balans och ger dig fokus

1. Bergets position.



2. Lyft ena benet rakt ut åt sidan, spreta med tårna. Sträck armarna upp mot taket och spreta med fingrarna.

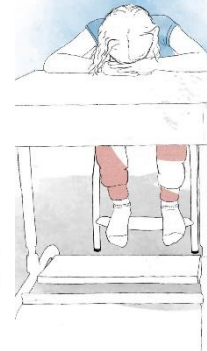
Gör dig själv så stor som möjligt och ta 3 djupa andetag. Andra sidan.



BARNET

aktiverar ditt parasympatiska nervsystem som gör dig lugn

1. Lägg upp underarmarna på bänken med den ena handen på den andra.



2. Placera pannan mot handryggarna och blunda.

Tänk dig att nästa inandning fyller upp dina lungor som två ballonger med nytt syre.

Andas ut all luft ur lungorna. Ta 3 andetag till.

Växels andning

Placera höger tumme intill höger näsvinge så att du kan känna kontakt med näsbenet. Höger pekfinger placeras på vänster näsvinge. Börja med att andas in genom vänster näsborre genom att täppa till höger sida med din tumme. Täpp sedan till vänster näsvinge med ditt pekfinger och släpp upp höger tumme så du kan andas ut genom höger sida. Andas sedan in genom höger. Täpp till med tummen och andas ut genom vänster. Du byter alltid näsborre vid utandning. Se om du kan ha en längre utandning än inandning, till exempel att du andas in på 3 och ut på 6. När du känner dig klar, lägg ner handen i knät och andas några andetag genom båda näsborrarna. Känn effekten.

Serie 2: Energigivande positioner för en trött och ofokuserad grupp (ca 6 min)

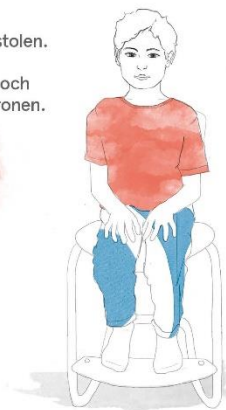
1. Axellyft
2. Triangeln
3. Gruppträd
4. Tre varv med solhålsning mot bänk (hunden-planka-bergets position)
 - Börja stående i **bergets position** och cirkla armar upp över huvud på inandning.
 - Andas ut och placera mjukt händerna på bänken. Fortsätt utandning när du pressar bak till **hunden**, andas in när du kommer fram till **planka**. Andas ut sänk bröstorg mot bänk.
 - Andas in, pressa upp till stående i **bergets position** och cirkla armar upp över huvud. På utandning för händerna ner framför hjärtat.(Se exempel i videon "[Office Yoga to Improve Focus | Day 1 | Office Yoga Challenge](#)" på Youtube)

AXELLYFT

ökar blodcirkulationen i dina axlar och din nacke

1. "Bergets position" på stolen.

Andas in genom näsan och dra upp axlarna mot öronen.



2. Andas ut genom näsan och sänk långsamt ner axlarna så långt du kan.

Upprepa 3 gånger.

TRIANGELN

stärker och sträcker sidorna av din kropp



1. Från Bergets position, ta ett långt kliv fram med ena foten.

Vinkla upp den bakre foten så att hälsarna är i linje.

Sträck armar rakt ut från axlar.



2. Starka ben, luta överkroppen över det främre benet.

Placera handen på benet och rikta den andra upp mot taket.

Ta 3 djupa andetag genom näsan.

Andra sidan.

GRUPPTRÄD

stärker dina lår, vader, anklar och ryggrad, sträcker dina ljumskar och insida lår

1. Ta varandras händer och placera vänster fot mot höger vad. Vänster knä pekar ut åt sidan.



2. Rota höger fot ner mot golvet och sträck igenom armarna upp mot taket.

Ta 3 andetag tillsammans.

Andra sidan.

Bilderna kommer från boken Yoga i lågstadiet: Odevall, Filippa (2016). *Yoga i lågstadiet: handledning*. 1. uppl. Stockholm: Natur & kultur