

Alla kan yoga – Instruktioner till passen

Lek med balansen

Ingående moment

- Berget
- Balanslek
- Trädet
- Stjärnan
- Berget

Om passet

I passet *Lek med balansen* tränar ni på balans, kroppsmedvetande, andetag och fokus. Att träna balansen är viktigt för alla, men särskilt för personer med IF. Lägg därför gärna in minst något av momenten i detta pass varje gång ni yogar.

I och med att ni står upp ser du alla deltagare och de dig. Detta är ett pass där det lämpar sig bra att härma varandra. Rör dig i salen. Ställ dig bredvid deltagare och gör positionerna tillsammans. Se till att de som behöver lite hjälp att hålla balansen har en stol intill sig eller står nära en vägg som de kan luta sig mot om det behövs. Det kan vara en bra idé att göra balansövningar parvis, så att deltagarna kan stödja varandra vid behov.

Ha som vana att fråga deltagarna om det är ok att du rör vid dem. Fråga varje gång, dagsformen kan variera.

Att tänka på

Berget. Deltagarna står avslappnat och med så rak rygg som möjligt.

Balanslek. Hela idén med denna övning är att testa gränserna mellan balans och obalans. I vår instruktionsfilm hittar ni förslag till rörelser, men testa egna varianter som ni tycker är roliga. En bra idé är att prova att balansera med slutna ögon.

Trädet. Kom stegvis in i positionen. För någon kanske det är utmanande nog att bara komma över med vikten helt på ena foten. Hjälptill, peppa och bekräfta. Ser du att någon börjar tappa balansen, se till att du hinner göra det först. Ingen behöver sätta sin foten högre upp än vaden, det räcker gott.



Stjärnan. Här gäller samma sak som för Trädet. Den är lite enklare att komma in i, men är samtidigt lite jobbigare för kroppen – balans och styrka i ett.

Berget. Passa på att känna efter hur det känns i kroppen nu när du övat på balansen. Kanske känns det stadigare och lättare att stå avslappnat.

Missa inte instruktionsfilmen för det här passet!

I våra tryckta yogakort hittar du också 50 övningar med tydliga bilder och praktiska tips.