

Alla kan yoga – Instruktioner till passen

Sittande yoga för rörlighet

Ingående moment

- Sittande vila
- Axelrullning
- Tummen
- Pizzan
- Armar uppåt sträck
- Trasan
- Nackrörelser
- Sittande vila

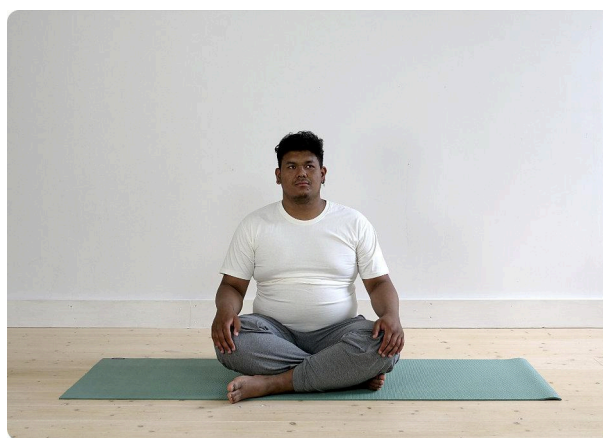
Om passet

Passet *Sittande yoga för rörlighet* görs sittande. Det passar som inledning i ett längre pass där deltagarna med enkla rörelser och töjningar aktiverar överkropp och armar. Ni tränar också på kroppsmedvetande, andetag och fokus.

Alla ska kunna sitta bekvämt på rumpan – med sittbenen rakt ner. Inget får göra ont i ben eller fötter, ingen ska behöva anstränga sig att sitta rakt upp och alla ska kunna vara avslappnade i överkroppen. Prova vad som fungerar innan ni startar. De som kan sitta i skraddarställning kan göra det. Det kan vara lättare att sitta bekvämt genom att komma upp lite med sätet. Prova att rulla ihop mattan och sitt på den. Passet kan lika gärna göras sittande på en stol. Om så, se till att alla sitter med rak rygg utan att luta sig mot ryggstödet. Är variationen på vad som går i gruppen stor, kanske alla kan göra passet på stol de första gångerna.

I och med att ni sitter upp ser du alla deltagare och de dig. Det bästa är därför att ni gör rörelserna och töjningarna tillsammans och att deltagarna härmar dig.

Alla rörelser ska vara lugna – tempot kan vara ditt eget lugna andetag. Försök få alla att hålla samma tempo. Upprepa rörelserna 5–10 gånger, då hinner de allra flesta hitta rörelserna och rytmen. Prova att lägga in andetaget i rörelserna, om det fungerar i gruppen. Andas in åt ena hållet, och ut åt andra hållet. Tänk på att det oftast är enklare att hitta avslappning i utandningen. Uppmärksamma deltagarna på var och hur det känns i kroppen när ni gör de olika rörelserna.



Sittande uppvärmning kan självfallet innehålla flera rörelser. Ofta kommer både ledare och deltagare på egna rörelser som är sköna och bra att få igång kroppen med. Varför till exempel inte prova de fyra simsätten!? Var inte rädd att prova nya idéer och låt alla komma med egna förslag.

Att tänka på

Sittande vila. Försäkra dig om att de sitter bekvämt, avslappnat och med så rak rygg som möjligt

Axelrullning. Denna kan vara enklare att hitta om ni först bara lyfter och sänker axlarna. Ni kan också sätta händerna på axlarna och rulla med armbågarna i stället. En bra rörelse att andas i.

Tummen. Uppmuntra deltagarna att följa rörelserna med blicken och verkligen komma till ytterlägena. Ni vrider samtidigt era handleder, armbågsleder och axelleder

Pizzan. Ett sätt att göra denna rörelse riktigt kul är att servera varandra en favoriträtt med den framsträckta handen. Pizza brukar vara populärt, men det går ju bra med vad som helst.



Armar uppåt sträck. Även här kan ni locka fram rörelsen genom att sträcka er mot något – högt över huvudet. Avsluta rörelsen med att sträcka ena armen över huvudet, så långt ut som möjligt och ta stöd med andra handen i mattan.

Trasan. Eftersom deltagarna vänder huvudet ifrån dig, kanske du behöver gå ut och hjälpa till så att de verkligen hittar töjningen genom hela överkroppen. Sitt i vridningen en stund, eller upprepa den några gånger från sida till sida.

Nackrörelser. Med dessa rörelser arbetar ni med rörligheten i nacken på ett varsamt sätt. Bevaka att det bara är huvudet som rör sig.

Sittande vila. Här kan ni passa på att känna efter hur det känns i kroppen efter alla rörelser och töjningar. Kanske ni kan inleda sittandet med lite fria rörelser i hela överkroppen, för att känna hur skönt det är att röra sig.

Missa inte instruktionsfilmen för det här passet!

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



I Alla kan yogas utbildningar lär du dig grunderna i tillgänglig yoga, oavsett vilken erfarenhet du har innan. Läs mer på utbildning.allakanyoga.org