

## Alla kan yoga – Instruktioner till passen

# Väck kroppen

### Ingående moment

- Sittande vila
- Väck kroppen
- Hand- och fotrörelser
- Spänn – slappna av
- Andetaget
- Sittande vila

### Om passet

Passet *Väck kroppen* görs sittande, men de olika övningarna kan även göras stående och till delar liggande. Det passar som inledning i ett längre pass och ni tränar på kroppskänedom, får i gång andetaget samt hittar känslan i att spänna och slappna av i kroppen.

Samtliga övningar behöver inte göras varje gång ni väljer det här passet. Hand- och fotrörlighet kan till exempel kortas ner och endast vara en del i genomgången av kroppsdelar och leder. Ni kan också välja hur många kroppsdelar ni spänner och slappnar av i.

Samtliga moment kan läggas in i andra yogapass – kortare eller längre, beroende på vad ni vill ha ut av dem. Vi rekommenderar till exempel att ni har med en andningsövning varje gång ni yogar. Det är bra att regelbundet bli påmind om hur det känns att vara spänd och avslappnad. Beroende på gruppens sammansättning kan det vara bra att regelbundet krama och få igång kroppen.

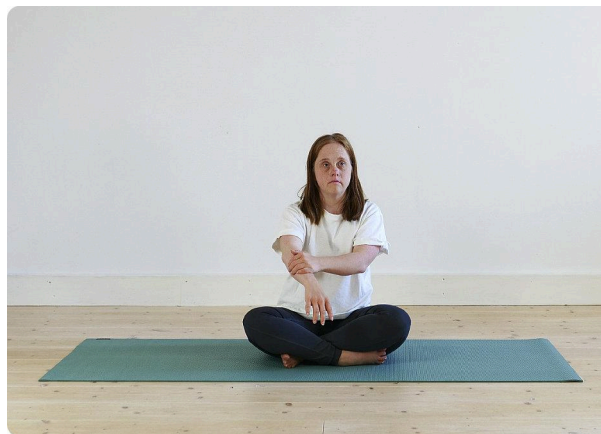
Alla ska kunna sitta bekvämt på rumpan – med sittbenen rakt ner. Inget får göra ont i ben eller fötter, ingen ska behöva anstränga sig att sitta rakt upp och alla ska kunna vara avslappnade i överkroppen. Prova vad som fungerar innan ni startar. De som kan sitta i skraddarställning kan göra det. Det 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. Är variationen på vad som fungerar i gruppen stor, kanske ni alla kan göra passet på en stol.

I och med att ni sitter upp ser du alla deltagare och de dig. Det bästa är därför att ni gör allt tillsammans och att deltagarna härmar dig. Var uppmärksam, kanske någon i gruppen hittar en egen variant som alla kan prova på

### Att tänka på

I instruktionsfilmen för passet visar vi exempel på vad de olika momenten kan innehålla och hur de kan utföras. Vi ger tips på sånt som brukar fungera. Vi tror dock att detta är ett pass där ni i er grupp ganska snart kommer att hitta egna varianter – och det vill vi verkligen uppmuntra!



**Väck kroppen.** Passa på att etablera de ord du vill använda när ni yogar – för kroppsdelar, rörelser, och så vidare. I och med att ni går igenom hela kroppen får du troligen en god bild av deltagares kroppsmedvetenhet, vilket du har användning av i den övriga yogan.

**Hand- och fotrörelser.** Har du inte fokus på just detta i den yoga du planerar i övrigt, kan du hoppa

över detta moment, eller kanske väva in det i *Väcka kroppen*, när ni passerar händerna och fötterna.



**Spänn – slappna av.** Detta är ett moment som kan läggas in när som helst när ni yogar tillsammans, i liggande, sittande eller stående. Längden styr du med antalet kroppsdelar och upprepningar.

**Andetaget.** Även detta är ett moment som kan läggas in när som helst när ni yogar tillsammans, i liggande, sittande eller stående. Ha som vana att ha en andningsstund varje gång ni yogar. Titta gärna på vår instruktionsfilm som fokuserar på andetaget och ta del av vår lektion i ämnet.

När ni avslutar passet i **Sittande vila** – ge er en stund att känna efter hur det känns i kroppen. Är ni mer avslappnade? Hur känns andetaget? Är det så att ni känner er lite piggare?

---

*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](https://utbildning.allakanyoga.org)