

Alla kan yoga – Instruktioner till passen

Stående solhälsning

Ingående moment

- Berget
- Armar uppåt sträck
- Trasdockan
- Armar uppåt sträck
- Kaktus
- Berget

Om passet

I passet *Stående solhälsning* värmer ni upp kroppen med hjälp av rörelser och andetag. Momenten kan göras var för sig eller i ett flöde.

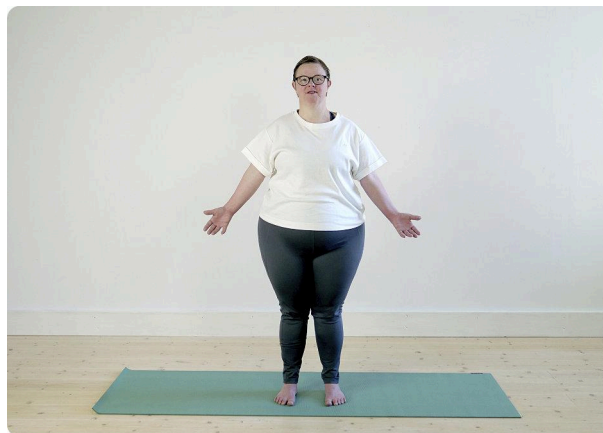
I och med att ni står upp ser du alla deltagare och de dig. Det bästa är därför att ni gör rörelserna och töjningarna tillsammans och att deltagarna härmar dig. Passet kan lika gärna göras sittande på en stol. Om så, se till att alla sitter med rak rygg utan att luta sig mot ryggstödet. Är variationen på vad som går i gruppen stor, kanske ni alla kan göra passet på stol de första gångerna.

Om ni gör rörelser i ett flöde – se till att ni har ett lugnt tempo, så att alla hinner hitta in i positionerna. Använd kanske ditt andetag som grund och om så krävs, ligg kvar i några andetag för att vänta in alla. Rör dig gärna i salen och ställ dig bredvid deltagare, så att ni hittar in i rörelserna tillsammans. Upprepa Solhälsningen 4–6 gånger, så deltagarna hinner hitta in i rörelserna och rytmen. Uppmärksamma deltagarna på var och hur det känns i kroppen när ni gör de olika rörelserna.

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

Att tänka på – per moment

Berget. Försäkra dig om att ni står avslappnat men med stolt och rak hållning. Är detta svårt att hitta, kanske ni kan prova en liten balanslek, testa vårt pass *Lek med balansen*, för att hitta den stadiga men avslappnade känslan i Berget.



Armar uppåt sträck. Också känd som Plocka äpplen. Detta är samma rörelse och position som den vi gör sittande i vårt pass *Sittande yoga för rörlighet*. Locka fram rörelsen med att sträcka er mot något – högt över huvudet.

Trasdockan. Att fälla sig djupt kan förefalla enkelt, men är en utmaning för vissa. Ofta kan vi komma betydligt djupare in i fällningen än vad vi tror. Namnet Trasdockan beskriver vilken känsla ni ska ha i överkroppen. Att vagga lite fram och tillbaka och sakta hitta avslappning hjälper ofta. Att gå ut och ställa dig bredvid deltagare och fälla er tillsammans är ofta en bra idé. Även nacken ska ju vara avslappnad och visar du bredvid dem, lockas de inte att lyfta på huvudet, de bara vinklar det mot dig. Hjälptill med händerna, så att benen är så sträckta som möjligt och känn kanske på ryggen och axlarna att de slappnar av. Ofta kommer

deltagarna djupare för varje gång ni upprepar rörelsen. Uppmärksamma dem på det.



Kaktus. Här är idén att locka fram ett lugnt och kraftfullt andetag. Andas in när ni drar armarna lite bakåt och ger utrymme för andetaget i bröstkorgen. Andas ut och slappna av – och kom tillbaka med armarna i utgångsläget. Ni kan välja att göra detta en eller flera gånger. Finns andetaget närvarande i gruppen, passa på att göra

rörelsen i andetaget flera gånger. I ett solhålsningsflöde kanske det passar bra att endast göra ett andetag.

Berget. När ni avslutat solhålsningen, passa på att känna efter hur det känns i kroppen efter alla rörelser, töjningar och andetag.

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