

Alla kan yoga – Lektion 12

Den mer fysiska yogan

Det är förmodligen i den fysiska yogan där du som ledare har mest att vara uppmärksam på med målgruppen. Det är viktigt att du tar hänsyn till varje deltagares förutsättningar. Mycket som vi berättar om här, lyfts även i andra lektioner.

Den fysiska yoga vi föreslår i de olika förberedda yogapassen är utvalda utifrån följande kriterier:

- De omfattar övningar för de viktigaste muskelgrupperna och lederna
- Enkelhet att utföra för deltagarna
- Enkelhet att instruera för ledare som är oerfarna i att yoga

Sammantaget ger detta en yoga som gör hela kroppen starkare och rörligare. Enkelheten öppnar upp för att alla ska kunna yoga utifrån sina förutsättningar, utan att de som leder och assisterar ska behöva vara erfarna yogautövare själva. Den fysiska yogan öppnar även upp för en förbättrad balans, kroppsmedvetenhet och möjlighet att arbeta med fokus och andetag.

I instruktionsfilmerna för våra förberedda yogapass visar vi hur ni kan arbeta med varje moment. Är du oerfaren i att yoga – ta del av våra tips och råd. Använd passen och ta hjälp av yogabilder. Läs kompletterande lektioner för inspiration. Är du en erfaren yogautövare, se våra förslag till pass som inspiration och var inte rädd att testa andra övningar som du är trygg med och som du tror fungerar för din grupp.

Och så en självklarhet: **ingenting får göra ont**. Det kan dock vara svårt att avgöra vad som gör ont hos en deltagare och vad som bara kanske känns ovanligt eller ansträngande. Chansa aldrig – backa omedelbart om du är osäker. Prata med deltagaren efteråt eller med de som känner deltagaren bättre för att förstå det som hände under yogan. Gjorde det verkligen ont – hitta alternativ till nästa gång.

Var det bara utmanande – ge deltagaren lite extra uppmärksamhet nästa gång och se om du kan vända känslan till något positivt – du orkar, du blir starkare, du kan!



Bjud på dig själv i den fysiska yogan och berätta om hur du gör och tänker. Är det även utmanande för dig – berätta om dina egna begränsningar i de olika positionerna/övningarna och hur du arbetar dig in i dem.

Om det passar i gruppen – ta initiativ till att härma ljud, kanske knakande i dina egna leder och muskler när ni töjer eller gör djurljud när ni gör djurpositioner. Om ni gör en balansövning – se till att vara den förste som tappar balansen. Det skapar en tillåtande prestigelös stämning och kan locka till skratt och skapa trygghet.

Utmana gärna, men deltagarna ska uppleva att det är värt det och att de lyckas. Vi människor mår bra av att utmanas fysiskt. När vi töjer på våra gränser

– och känner att vi lyckas – stärks både kroppsmedvetenhet och självkänsla.

Det finns bara perfekta slutpositioner! Var inte för fokuserad på att uppnå en generell målbild hämtad från yogaböcker. Fastna inte i att göra rörelser och positioner så som de ser ut där. Ha istället ett större fokus på syftet med övningen – vilka muskler jobbar vi med, vilka leder har vi fokus på – uppnådde deltagaren det du ville uppnå trots allt? Allt eftersom ni yogar tillsammans, kan olika saker kanske justeras, men i stunden är det viktigt att bejaka och uppmärksamma det bra som alla lyckas med just då.

Förenkla och renodla. Ha alltså klart för dig vad som är viktigast i en position. Låt oss exemplifiera med en av Krigarna. Detta är komplexa positioner, som i idealbilden innehåller moment av både styrka, töjning, balans, fokus och andetag.

- Vi föreslår här att ni fokuserar på styrka i säte och ben samt attityd. Vi står ju upp och att böja på ett knä ger tillfälle att arbeta med styrkan på ett sätt som är svårt att få till sittande eller liggande. Att locka fram en stolt hållning och känsla stärker självförtroende och självkänsla. Alltså - fokusera på att ett knä böjs och att attityden är på plats.
- Därefter kan ni se vad som kan läggas till: att armar kommer på plats på tänkt sätt; att kroppsdelar riktas upp – fötter, höft, överkropp, armar, huvud; fokus i blicken; ett lugnt men kraftigt andetag; djupet i positionen.
- Några deltagare får kanske till positionen helt enligt den generella målbilden, den i yogaböckerna eller i våra yogabilder – utnyttja det, det är ofta lättare att härma en av kompisarna

Kom ihåg att det nästan alltid finns flera övningar som aktiverar samma muskelgrupper. Funkar inte den ena så kanske en annan är bättre för deltagaren – liggande, sittande eller stående.

Ge deltagarna tid – ha tålamod. Ha inte för bråttom. Yogar du med en grupp där någon kanske har en större intellektuell nedsättning kan det ta en stund innan allt har processats för denne. Efter att du visat vad du tänkt ska göras kan det ibland ta upp emot en halv minut, och så plötsligt ser du deltagaren steg för steg härma det du visat.

Har du en lite större grupp som du yogar med, kanske du får gå runt till samtliga deltagare och hjälpa dem att hitta sin position. Det tar tid, men det är viktigt att alla får uppmärksamhet. Det innebär att de andra kanske får pausa lite, men det är sällan något problem.

Känner du att något måste förklaras innan en övning – gör det kortfattat, tålamodet tryter fort och minnet är ofta kort. Se till att alla deltagare ser dig och du dem. Kanske kan du säga det du vill ha sagt samtidigt som ni tar er in i ställningen.

Visa vad som ska göras! Den som yogar har ofta lättare att härma än att följa en muntlig instruktion, så prata mindre och visa mer. Rör dig i salen och visa bredvid dem vad som ska göras – lägg dig bredvid, ställ dig framför och spegla rörelserna, och så vidare.

Var fysisk. Var inte rädd för att hjälpa och justera med hjälp av händerna. Om du rör vid deltagarna, se till så att du frågat först om det är OK, och att du är säker på att det är det!

Var uppmärksam på utvecklingen hos deltagarna och uppmärksamma dem på vad du ser. Utvecklingskurvan är ofta brant, du ser det – de känner det. Bekräfta!

Var tillåtande, men försök att få samtliga att stanna kvar på mattan hela tiden under den fysiska delen. Var tydlig med att deltagare som tappar sugen eller inte orkar denna gång – yogar lika mycket som alla andra i gruppen, bara på ett annat sätt. Uppmuntra dem för att de var med på sitt sätt, visade att de faktiskt tittade på, eller var väldigt bra på att slappna av.

