

Alla kan yoga – Lektion 13

Andetaget

Att andas medvetet – att fokusera på andetaget – har många positiva effekter som är väl underbyggda i forskning.

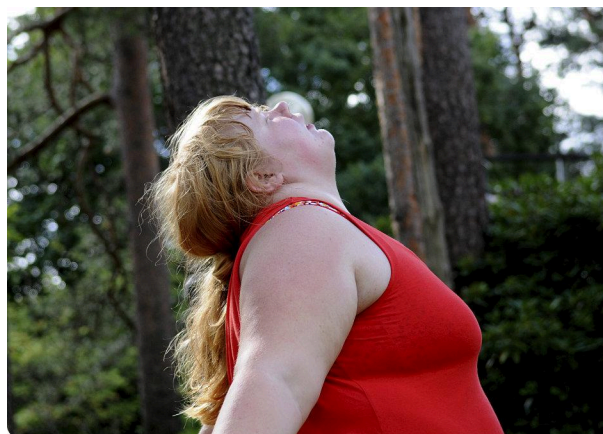
Andetaget hjälper oss att till exempel komma ner i varv, minska stress och hantera oros känslor. Att kroppen får i sig mer syre gör den uthålligare, förbättrar immunförsvaret och underlättar återhämtning. Vill du fördjupa dig i andetaget, gör en googling så poppar det upp en mängd länkar med mycket bra information.

Det är inte alltid lätt för personer med IF att hitta sitt andetag och att använda det på ett effektivt sätt. Vi beskriver ett exempel på detta i lektionen *Yoga med personer med IF*. Kanske kommer några i en grupp alltid ha svårt att styra sitt andetag, men fortsätt och hoppa inte över övningar i att andas medvetet. En del saker kräver tid och med övning kommer positiva effekter smygande.

En gemensam andningsövning kan ge lugn och ett fokus i hela gruppen. Har du en grupp med flera deltagare där andetaget är svårt att få grepp om – lek in i det. Prova gäspningar, att nysa, att skratta, blåsa slängpussar till varandra eller blåsa ut ljuset på tårtan. Prova att lukta och blåsa på en blomma. Känn doften när du andas in genom näsan, se hur bladen fladdrar när du blåser ut. Alla deltagare har nytta av enkla och tydliga andningsövningar, och det blir ofta riktigt roligt. Det blir tydligt vad de gör och hur det känns.

Öva andetaget för sig, så att det är i fokus. Du kan allt eftersom prova att lägga till enklare rörelser som de vi föreslår nedan, men var försiktig med hur du tar in andetaget i den mer fysiska yogan. Lär er först positioner och rörelser, så att de "sitter". Därefter kan kanske ett andetag lockas in i övningen. De som lättare får med andetaget naturligt i en rörelse kan du självfallet uppmuntra direkt. Ge dem uppmärksamhet och se om de kan hjälpa de övriga att hitta och använda andetaget

Några deltagare har kanske har provat olika andningstekniker och övningar i skolan, i den dagliga verksamheten eller hemma. Du som arbetar och umgås med gruppen har kanske egna idéer. Testa och fortsätt med det som fungerar. Är du trygg i din yoga och redan använder en medveten andning när du utövar den, se om de fungerar i den grupp du börjar yoga med.



I Alla kan Yoga har vi med följande övningar – se även den inspelade föreläsningen:

Andningslek: Som vi beskriver ovan, med gäspningar, skratt, slängpussar – ja allt vad du och gruppen kan komma på

Hissen: Där du har händerna framför dig – mot varandra med handflatorna nedåt. Börja nere vid magen. När du andas in, går hissen upp. När du andas ut, går hissen ner. Själva rörelsen brukar fungera för alla och den är tydlig. I och med att rörelsen börjar nere vid magen blir det lättare att beskriva att andetaget kan komma från magen. Det är också en lätt övning att observera om och när andetaget synkar in i rörelsen.

Bollen: Ha händerna framför dig, som om du håller en boll. När du andas in, blir bollen större och när du andas ut, blir bollen liten igen. Även detta är en mycket tydlig övning. Här kan vi leka in ett riktigt stort andetag, med hjälp av en riktigt stor boll.



Det finns många varianter som ni kan prova. Ta tag i förslag som kommer från deltagarna, några kommer kanske vara de som verkligen för gruppen framåt i andningen.

Här är ytterligare några tips:

- Lägg in andningsmoment i början och/eller i slutet av passet. Att andas i början är en bra rutin – gruppen kommer till ro och känner att yogapasset börjar. Mot slutet ger andningsmoment lite lugn och återhämtning från det mer fysiska och en start på avslappningen och för att finna lugnet.
- Ha som rutin att alltid ha med minst en enklare andningsövning varje gång ni yogar. Välj övningar som alla kan göra och är tydliga – Hissen och Bollen fungerar alltid bra.
- Vill du introducera andetaget i den mer fysiska yogan, testa kanske först i våra pass *Sittande yoga för rörlighet* och *Stående Solhälsning*. Här finns många enklare rörelser som bjuder in till andetaget. I passet *Väcka kroppen* kan Hissen och Bollen också ingå.

I videolektionen *Andningsövningar* ser du hur Hissen och Bollen kan se ut.



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