

Alla kan yoga – Lektion 14

Fokus

Genom fysisk yoga och andningsövningar tränar deltagarna naturligt i att fokusera, både på nuet och på övningarna. Det kräver uppmärksamhet och fokus både att följa dina instruktioner, och att känna in hur andetaget och yogan påverkar kroppen.

Uppmuntra deltagarna att koncentrera sig på olika saker när ni yogar – en känsla, en rörelse eller en liknelse. Att hitta töjningen, ansträngningen eller avslappningen i en kroppsdel ger så bra övning i både kroppskänedom och i att fokusera.

Några av övningarna i vårt metodmaterial har fokus och koncentration som sina huvudsyften. Vi har prövat många och det är dessa vi valt ut och förenklat och kanske känner du igen grunden i några av dem. Är du trygg i din yoga och redan använder olika övningar för fokus och koncentration, se om de även fungerar i din nya grupp. Du som redan jobbar med gruppen och använder liknande övningar som de vi föreslår nedan, ta med dem i er yoga.

Nedan beskriver vi kortfattat de övningar vi föreslår. Vill du se hur Fingerspel och Måla av handen kan göras, visar vi det i den videolektionen *Fokusövningar*. Balanslek kan du se i instruktionsfilmen till passet *Lek med balansen*.

Fingerspel

Att sakta flytta tummen mellan övriga fingrar på handen är en riktigt bra fokusövning. För någon kan det vara en stor utmaning. När det fungerar kanske nästa steg är att ta fingrarna i samma ordning varje gång. Därefter kanske det är dags att prova att spela med fingrarna på båda händerna samtidigt. För andra deltagare är rörelsen som sådan enklare men det kanske är en större utmaning att göra det i ett gemensamt tempo. När övningen är bekant kan ni lägga till en enklare ramsa, en enkel sång som

alla kan, räkna fingrarna eller varför inte göra det i takt med andetaget – prova er fram, se vad som händer.



Måla av handen

Att följa handens kontur med ena fingret på andra handen är en riktigt bra fokusövning som kan utvecklas steg för steg. De allra flesta har målat av handen på papper någon gång i sitt liv, så övningen är lätt att förklara. Testa kanske följande när rörelsen som sådan fungerar:

- Deltagarna följer ditt tempo, som är jämnt och riktigt långsamt. De ska följa din röst och titta på sin rörelse. Om du ser att någon ligger före eller efter, så uppmärksamma det.
- Deltagarna upprepar måleriet utmed samma hand, men nu känner de efter var det kittlar mest på vägen. När alla är klara kan de beskriva var det kändes mest och hur. Byt hand och gör samma sak. Se var det kittlar mest nu.

Blir ofta hur kul som helst och ofta är koncentrationen total.

- Se om de nu kan röra fingret i takt med andetaget – antingen bestämmer du tempot, eller fritt. Andas in på väg upp och andas ut på vägen ned, finger för finger. Kanske deltagarna kan lockas till att lite tydligare uppmärksamma det som händer i rörelsen eller känslan. Ofta vibrerar nästan koncentrationen i rummet och du kommer att se den mest oroliga av deltagarna med fullt fokus.

Sinnesaktivering, eller Hör-känn-se-lukta-smaka

Att fokusera på ett sinne i taget är en del i många olika meditationstekniker. Det är en helt suverän övning i fokus och koncentration.

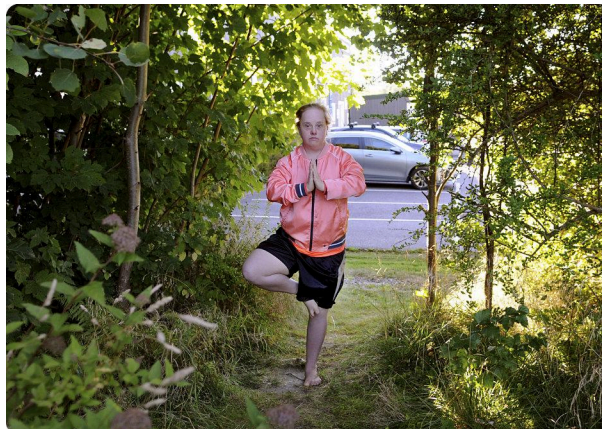
Hörseln: Fånga ljuden du har i kring dig – i rummet, huset, utanför huset. Är du ute i naturen finns många olika ljud att fokusera på – från olika håll, nära och längre ifrån. Det kan vara bra att hjälpa deltagarna lite på traven. Berätta om ett ljud du fångat och uppmuntra dem att berätta vad de hör.

Känslan: Testa till exempel att be deltagarna andas med stängd mun. Kan de känna att det är lite kyligare i näsan när de andas in och lite varmare när de andas ut? Kan de förklara varför? Är du utomhus har ni många naturliga saker runt omkring er att fokusera på: vind, sol, fukt och så vidare.

Synen: Ha först ögonen slutna. Öppna dem sen långsamt. Låt deltagarna berätta vad ser – nära och lite längre bort.

Lukt och Smak: Locka fram ett nosande, finns det något i luften? Få deltagarna att känna smaken på läppar och i munnen. Här krävs ofta att du som ledare lockar fram kommentarer och kanske först

berättar om vad du luktar eller smakar. Kanske smaken från något gott som du åt till frukost eller lunch.



Balanslek – som leder in i Trädet

Att balansera är både en fysisk övning och en övning i att fokusera. Se instruktionsfilmen till *Lek med balansen*. I Balanslek lockar du deltagarna att fokusera på hur det känns i kroppen när de tappar balansen, hur de kan återfå balansen, hur de jobbar med olika kroppsdelar. När de steg för steg går in till exempel i Trädet, finns det inte plats för något annat i huvudet än att hålla blicken stadig och att hålla balansen.

Ytterligare två tips:

- Om ni har en längre yogastund föreslår vi att fokusövningar läggs in mellan den mer fysiska yogan och avslappning/vila. Försök att ha tid för minst ett renodlat fokusmoment varje gång.
- Se varje fokusövning som ett eget "minipass" som kan göras när det passar – ute på promenaden, när det är oroligt i klassrummet eller när det är svårt att hitta avslappning.

