

Alla kan yoga – Lektion 15

Avslappning och lugn

Avslappning har många fördelar. Övningarna kan hjälpa deltagarna in i en djup återhämtning som sätter en lugn ton för resten av dagen. Här utforskar vi kopplingen mellan avslappning och andning samt ger praktiska tips för att hjälpa deltagarna hitta lugnet.

Att hitta in i tillstånd av avslappning och lugn ger många positiva effekter. Batterierna laddas när hjärna och nervsystem går ner i varv. Både kropp och knopp återhämtar sig. En kommentar vi ofta hör från grupper vi yogat med, är att deltagarna aldrig slappnat av så bra – både hur snabbt det gick och djupet i avslappningen och vila. Ofta är det lugn som skapas i gruppen med dem resten av dagen. Vill du fördjupa dig i området, finns det en uppsjö av böcker i ämnet och en googling ger dig många länkar med mycket bra information. Vi använder ord som lugn, avslappning och vila i stället för till exempel meditation och mindfulness, då det ofta är enklare att förklara och förstå.

De flesta som yogar regelbundet vet hur skönt det är att slappna av efter ett lite mer fysiskt yogapass och att det då är lättare att hitta in i ett lugn.

Avslappning och lugn är också tätt sammankopplat med andetag och fokus. Fokusövningar är ofta en bra ingång till avslappningsövningar. Att uppmärksamma andetaget leder ofta till ett fördjupat lugn. Olika övningarna möjliggör och förstärker varandra. Ta därför även del av lektionerna om *Andetaget* och *Fokus*

De flesta av oss har testat olika tekniker och avslappningsövningar i skolan, i den dagliga verksamheten eller hemma. Du som arbetar och umgås med målgruppen har kanske egna idéer. Testa och fortsätt med det som fungerar. Är du trygg i din yoga och redan använder olika övningar för att uppnå avslappning och lugn, se vad som fungerar i den grupp du börjar yoga med. Du känner kanske igen grunden i de övningar vi föreslår

nedan. Vi har valt sådana som brukar fungera bra med målgruppen. Ofta gör vi övningarna med lite ljud i bakgrunden – lugn musik, fågelsång, porlande bäckar, susande skog eller vågor som brusar kan med fördel få fylla rummet.



Övning: Spänn och slappna av

Gå igenom olika kroppsdelar och låt deltagarna först spänna musklerna allt vad de kan, för att därefter slappna av. Övningen kan göras stående, sittande eller liggande. Börja kanske med ansiktet och gå vidare med axlar – armar – händer – mage – säte – ben – fötter. Ge deltagarna tid att verkligen spänna och att känna avslappningen i varje kroppsdel. Avsluta med att vara tung och avslappnad. Se ett exempel i instruktionsfilmen till passet *Väcka kroppen*.

Övning: Resan genom kroppen

Låt deltagarna komma till vila på mattan efter den fysiska yogan – kanske efter någon andnings- eller fokusövning. Led deltagarna med din röst igenom kroppens olika delar. Uppmuntra deltagarna att sluta ögonen. Hjälプ dem att undersöka hur kroppsdelarna känns med kommentarer som "känn hur tung armen är" och "känn hur avslappnad handen är". Anpassa tempot i resan så att deltagarna inte börjar tänka på annat. Att hitta rätt tempo är inte självklart. Men om du är uppmärksam på gruppen, ser du när lugnet infinner sig och när tempot är lagom. Andetaget finns i bakgrunden och kanske kan du uppmärksamma deltagarna på det mot slutet.



Övning: Fantasiresan

Här tar du med dig deltagarna i en resa i fantasin. Ni tar er kanske till olika trygga platser som de känner igen, där du med din röst beskriver var de är, hur det känns, vad de hör, vad de ser, och så vidare. Det kan vara i skogen bredvid en porlande bäck, med vind i träden och fåglar som kvittrar. Det kan vara på en strand vid havet, med brusande vågor, fuktig sand och skriande måsar på himlen. Använd lämpliga ljudfiler för att förstärka upplevelsen för deltagarna. Det finns många bra att testa på till exempel Spotify och Youtube. (Här hittar du också många andra guidade "meditationer" som säkert fungerar bra i din grupp.)

Att bara ligga och vila

Den enklaste av övningar – att bara låta alla vila på sitt sätt och med sina tankar som kommer och går. Försök att avsluta på detta sätt så ofta som möjligt.

Efter avslappning och vila är det bra att låta deltagarna få lite tid på sig att komma igång igen. Kanske kan du leda dem i hur de väcker kroppen bit för bit, och hur de tar sig till den position du vill avsluta yogan i.



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