

Alla kan yoga – Lektion 7

Prata mindre – visa mer

Yogainstruktion handlar om att kommunicera tydligt och effektivt. Ett av våra viktigaste tips är därför att inte prata så mycket.

Muntliga instruktioner kommer med ett antal utmaningar. Ofta tjänar du på att prata mindre och visa mer.

Stå nära bredvid deltagarna så de kan härma dig. Visa också gärna med händerna vad som ska göras. Kom ihåg att deltagarna måste vara bekväma med att du rör vid dem med dina händer – fråga alltid först om det är ok, och ha som vana att fråga varje gång ni yogar.

I våra instruktionsfilmer visar vi hur du kan jobba med händerna som komplement till muntliga instruktioner.

Det är också viktigt att inte ge för mycket instruktioner innan något ska göras. Tålmodet kan tryta snabbt, koncentrationen svikta och iveren att göra själv vara stor. Försök vara så kortfattad som möjligt innan en övning. Säg det som behöver sägas under tiden som deltagarna gör sina positioner, rörelser och övningar. Räkna inte med att deltagarna stannar kvar i rummet efter yogan för "eftersnack". Ofta är flera av deltagarna snabba att lämna för att ta tag i det som händer närmast.



Här kommer några tips:

- Var så kortfattad som möjligt innan deltagarna ska göra en yogaövning. Måste något förklaras? Visa vad som ska göras, hellre än att försöka beskriva det muntligt.
- Visa hur du själv kommer in i positionen eller rörelsen – steg för steg.
- Låt någon av deltagarna som klarar av momentet på ett tydligt sätt vara den som visar. Detta är mycket inkluderande, fungerar oftast bra och ger den som visar ett ökat självförtroende.
- Gå ut till deltagarna och hjälp till – rör dig hela tiden i rummet. Om det är ok för deltagarna, använd händerna. Hjälptill att få fötterna där de bör vara, ta tag i höften och rikta den varsamt framåt, visa med händerna var deltagaren ska känna en töjning, en ansträngning eller avslappning
- Ofta blir det enklare för deltagaren om ni står bredvid varandra så ni kan göra övningen tillsammans. Då är inget spegelvänt och så mycket lättare att följa och härma. Börja din position på samma nivå som deltagarens och



visa därefter hur du kommer vidare i den. Ett exempel: Ni övar på Trasdockan och du ser att en deltagare bara kommer en liten bit in i fällningen. Ställ dig bredvid och kom ner i samma läge. Förklara hur ni tillsammans kommer djupare ner i fällningen, kanske att först genom att böja lite på knäna, kanske att hitta avslappningen i överkroppen genom att hänga och slänga lite. Sök ögonkontakt där nere, ge ett leende – det gick ju! Kanske går du själv ur fällningen och visar med händerna hur långt ner ni kommit, hur avslappnad överkroppen är och hur det sträcker i baklären. Bekräfta förändringar och uppmuntra!

- De flesta deltagare lär sig och kommer ihåg positionerna efter några gånger. Testa kanske att säga vilken position eller rörelse som du vill att ni ska göra, ge dem tid – kanske så länge som 30 sekunder – och se om de själva kan komma in i ställningen. Vid behov kan du därefter visa vad som kan rättas till – antingen med röst, eller mer handfast vid mattan.
- Visa att slutpositioner kan se olika ut – och det finns ju bara perfekta slutpositioner! När alla kommit in i sin, visa gärna själv hur de ser ut på ett respektfullt sätt, så att alla blir bekräftade.



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