

Lärarinstruktion till **presentationen avslappning, andning och yoga**

Sida 1: Startbild

Ha denna bild framme när eleverna kommer in till lektionen.

Starta den lugna musiken och låt denna spelas i bakgrunden under hela lektionen (sänkt ljudet under sida 2 och 3 i presentationen och höj åter när ni kommer till sida 4).

Sida 2: Lektionsplanering

Gå igenom lektionens mål, vad ni ska göra, begrepp som kan vara viktiga att förstå och vad som behövs för att genomföra lektionen.

Sida 3: Hälsofördelar

Diskutera vilka hälsofördelar som finns med att utöva yoga och/eller avslappning. Följ upp elevernas tankar. Ta hjälp av bilderna på sidan och använd begrepp som passar gruppen. Förstärk gärna med kroppsspråk.

Sida 4: Inledande avslappning – 5 minuter

Syfte: Få eleverna att landa, sänka tempo och fokusera inför lektionen.

Genomförande:

Eleverna sitter eller ligger på mattor.

Kort guidad avslappning med enkla meningar. Förslag:

”Ligg ner (eller sitt) på mattan.”

”Slut ögonen.”

”Spänn tårna” (några sekunder) ”...och slappna av.”

”Spänn vaderna” (några sekunder) ”...och slappna av.”

Gå igenom hela kroppen, från tårna upp till huvudet. Spänn och slappna av. Fortsätt till dess ni gått igenom hela kroppen.

”Känn hur kroppen vilar.”

”Lägg händerna på magen.”

”Andas in... och ut... långsamt. In och ut...”

Sida 5: Andningsövningar – 10 minuter

Ni genomför tre andningsövningar:

Andningsövning 1: Ballongandning

Eleverna lägger händerna på magen. Guidad andning med hjälp av enkla meningar:

”Andas in, magen växer som en ballong.”

”Andas ut, magen sjunker.”

6–8 repetitioner.

Andningsövning 2: 4 /4-andning

Guidad andning med hjälp av enkla meningar:

”Andas in, 1-2-3-4.”

”Andas ut, 1-2-3-4.”

Cirka 1 minut.

Andningsövning 3: Lukta på blomman / blås ut ljuset

Guidad andning med hjälp av enkla meningar:

”Andas in = lukta på blomman.”

”Andas ut = blås ljuset.”

Cirka 3 minuter.

Sida 6: Lugn yoga – 15 minuter

Anpassa genomförandet av varje position så att den lugna yogan genomförs i cirka 15 minuter. Position 1–4 kan genomföras som ett set, där setet repeteras exempelvis två gånger.

1. Berget

Stå stilla. Fötter i golvet, placera fötterna rakt under höften. Långa armar. Lång rygg och lång nacke.

2. Katt och ko

Stå på alla fyra, knä/höft/axlar i 90 grader. Håll ryggen rak i startposition, skjut sedan upp som en katt och böj sedan ryggen ner som en ko. 6–8 repetitioner.

3. Barnets position.

Sitt på knä. Luta dig fram, armarna fram. Pannan mot golvet. Vila här i 20–30 sekunder.

4. Fjärilen

Fötter ihop. Knän som fjärilsvingar. Lunga gungningar.

5. Stjärnan

Ligg på rygg. Armar och ben ut åt sidorna. Fokusera på andningen.

Sida 7: Miniavslappning – 5 minuter

Kort guidad avslappning med enkla meningar.

”Ligg på mattan.”

”Slut ögonen eller titta ner.”

”Känn att kroppen är tung.”

”Andas lugnt.”

Ligg stilla på rygg och andas lugnt i tysthet.

Efter 5 minuter, kom varsamt tillbaka. Guida eleverna med enkla meningar.

”Rör sakta på kroppen igen.”

”Vicka lite på tårna.”

”Rör händerna lite sakta.”

”Öppna ögonen.”

”När det känns bra, sätt dig sakta upp.”

Sida 8: Avslutning – 5 minuter

Avsluta med kort, enkel reflektion med stödfrågor som:

”Hur kändes kroppen före?” (trött – lugn – stressad – glad)

”Hur känns kroppen nu?”

Avsluta med att säga exempelvis:

”Tacka dig själv för den här stunden av vila.”