

Yoga på ditt sätt

Lättläst





**Yoga
på
ditt
sätt**

Innehåll



1. Vad är yoga? __ 5

Varför är det bra att yoga?



2. Att börja yoga __ 17

Har du aldrig yogat? Så här börjar du



3. Bra för kroppen __ 31

Bli stark och mjuk i kroppen



4. Skönt för huvudet __ 51

Andas djupt och bli lugn



5. När och var __ 71

Du kan yoga nästan överallt



6. Yoga själv eller med andra __ 89

Vad passar dig?



7. Yoga på ditt sätt __ 107

Hur vill du yoga?



8. Träna på att fokusera __ 135

Bli lugn och närvarande



9. Lyssna på kroppen – och på känslorna __ 159

Det är okej med känslor!





Kapitel 1

Vad är yoga?

Yoga är träning för kropp och huvud.
När du yogar blir du stark och smidig,
samtidigt blir du lugn och får vila.

Yoga är ett sätt att träna kroppen.
Yoga är också ett sätt att slappna av.
Att ta ett riktigt djupt andetag.
Andas in. Andas ut.

Yoga är att röra sig, att gå, att ligga, att vila.

Yoga är roligt att göra tillsammans.
Det är också skönt att yoga ensam.

Yoga kan till och med
vara jobbigt och obekvämt!

Människor har yogat
i många tusen år.
Från början kom yogan från Indien.
Men idag finns yoga i hela världen.

Vem som helst kan yoga.
Pigga kan yoga, trötta kan yoga.
Unga kan yoga och gamla kan yoga.

Yoga är aldrig en tävling.

Du vet bäst
vad din kropp mår bra av.
Därför bestämmer du själv
hur du vill yoga.

I den här boken berättar olika människor
vad yoga är för dem.

Varför yoga?

Yoga är att sträcka ut kroppen.
Det gör dig **smidig** och **mjuk**.

Det finns flera yogaövningar
som gör dig **starkare**.

Yoga kan också vara
att träna sin **balans**.
Att stå som ett berg
och känna sig högre än molnen.

Just idag kanske yoga
är att slappna av och **vila**.

Yoga lär dig att **andas** djupare
och mer avslappnat.
Det blir lättare att **koncentrera** sig.



3 bra skäl att yoga

- 1. Det är härligt
att röra på sig.**
- 2. Du mår bättre i
kroppen och i tankarna.**
- 3. Att yoga på egen hand
är helt gratis.**



Ida

*”Jag känner
mig så stolt”*

När du yogar
så kan du börja
med en mjuk start.

Ligg på rygg.
Sträck dig
efter morgondagen.

Släpp allting.
Tänk inte så mycket
på vad du gör.

Du kan blunda och se framför dig
att du är på en öde ö.
Du är tillsammans
med någon du älskar.
Så andas du
fem djupa andetag.

Efter du har yogat
kommer du känna
stor skillnad.

Du kommer känna
att du är mer lugn.
Plus att det är
den bästa dagen i ditt liv.

Så tänker jag.
Så är det för mig.
Jag blir en annan människa.

På dagarna jobbar jag
som skådespelare.
Just nu spelar jag Miranda
i pjäsen 'Stormen' av William Shakespeare.
Jag gillar att spela Miranda.
Hon är en glädjespridare.

Jag jobbar mycket
och jag har varit ganska stressad.
Men så länge jag yogar
och släpper tankarna
så mår jag bättre.

Jag känner mig gladare.
Jag känner mig piggare.
Och jag känner mig så stolt.

Min favoritövning
är att följa handen med fingret.
Och andas.





Den funkar på mig
jättemycket
när jag ska bli lugn.

Jag gör den automatiskt,
utan att märka det.

Jag sitter så här,
och så tittar jag ner:
"Oj vad gör jag".

Det är någonting med yogan
som gör att jag finner min trygghet.

Jag skulle vilja jobba
med att leda yoga.
Jag vill åka till andras boende
och yoga med alla.

Ja, jag tycker faktiskt det.

Ida

Övning: **Måla runt handen**

Håll upp ena handen framför dig.
Följ längs utsidan av handen,
med andra handens pekfinger.

Som när du var liten
och ritade av din hand
på ett papper.

Gör det långsamt.
Följ fingrarna upp och ner.

Hur känns det?
Var kittlas det mest?
Följ ditt finger med blicken.
Andas in.
Andas ut.





Yoga är träning
för kropp och huvud.
När du yogar
blir du stark och smidig.
Samtidigt blir du lugn och får vila.

Vem som helst kan yoga.
Unga, gamla, trötta och pigga!

Du vet bäst
vad din kropp mår bra av.
Därför bestämmer du själv
hur du vill yoga.

I den här boken
berättar olika människor
vad yoga är för dem.

allakanyoga.org



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



FORUM SKILL

ISBN 978-91-531-0176-5



9 789153 101765