



Enkla yogaövningar för grundning, reglering och självmedkänsla

Yogans styrka ligger i att den är **omedelbart** prövbar.

Du behöver inga förkunskaper – bara några minuter och din uppmärksamhet.

Här följer tre korta övningar som hjälper kroppen och hjärnan att hitta **balans, trygghet och närvaro**.



1. Grundning & närvaro – ca 2 minuter

Syfte: att skapa stabilitet, kontakt med kroppen och lugn andning.

Så gör du:

1. Stå barfota eller i strumplästen med fötterna stadigt i golvet.
2. Låt armarna hänga längs sidorna, slappna av i axlarna.
3. Följ din egen andning i fem andetag – utan att styra den.
4. Pressa sedan fötterna lätt mot underlaget och, på en inandning, cirkla armarna utåt och upp över huvudet.
5. Sträck fingertopparna mot taket. Stanna i fem lugna andetag.
6. Andas ut, släpp taget och låt armarna sjunka ner igen.
7. Stå stilla och känn efter: hur känns kroppen, andningen, tankarna?

♦ **Reflektion:**

När hållningen förändras förändras ofta också känslan.

Du kan känna dig mer vaken, trygg eller lättare till sinnet – det är nervsystemets sätt att svara på trygg rörelse.



2. Vila & återhämtning – ca 3 minuter

Syfte: att aktivera kroppens lugn- och ro-system.

Så gör du:

1. Kom ner på alla fyra.
2. Låt rumpan sjunka bak mot hälarna.
3. Vila överkroppen mot låren och låt pannan vila mot underlaget eller mot händerna.
4. Låt axlarna smälta ner, slappna av i ansikte och käkar.
5. Stanna i fem–tio lugna andetag.
6. Res dig långsamt och lägg märke till skillnaden i kroppen.

♦ **Reflektion:**

Denna position (barnets position) signalerar trygghet till nervsystemet. Genom att vila i kontakt med underlaget får hjärnan information om att den kan släppa sin beredskap.



3. Andningsövning för självmedkänsla – ca 5 minuter

Syfte: att öka självmedkänsla och parasympatisk reglering.

Så gör du:

1. Sitt bekvämt med rak rygg, på stol eller kudde.
2. Vila händerna på låren eller knäna och slut ögonen.
3. Ta några lugna andetag och hitta en naturlig rytm.
4. Andas in genom näsan – räkna till 4.

5. Håll andan stilla – räkna till **2**.
6. Andas ut genom näsan eller munnen – räkna till **6**.
7. Upprepa under några minuter.

Lägg till en inre fras:

- På inandning: *“Jag är vänlig mot mig själv.”*
- På utandning: *“Jag får vara som jag är.”*

◆ **Reflektion:**

Övningen hjälper kroppen att växla till lugn- och ro-systemet och stärker den inre hållningen av medkänsla.

Regelbunden träning bygger upp en **inlärdd trygghetssignal** – en påminnelse om att lugn alltid finns tillgängligt.

 **Sammanfattande tanke**

Du behöver inte tro på yoga för att den ska fungera.

Det räcker att du **prövar och observerar skillnaden.**

Varje gång du andas medvetet eller förändrar hållningen berättar du för hjärnan att **trygghet är möjlig, här och nu.**