ashdkjahsdjkahsdkj ahsd jahs djka sdjkha skdjh ajksd hkajsh dkja hsdkja hskdj. FOTO: DANIELLA BACKLUND

Yoga hjälper stressade att slappna av

Allt fler barn känner sig stressade. Ett sätt att slappna av är att träna yoga. ”På yogan släpper jag allt”, säger 11-åriga Linnea.

”Skjut rygg som en katt! Och sedan svankar ni med ryggen som en hängmatta.”

Yogaläraren Annika och hennes elever står med handflator och knän på yogamattorna som ligger utspridda på golvet. Dagens barnyogapass på Yogayama i Stockholm har just börjat och efter en kortare uppvärmning, går de vidare till bergets position.

– Tänk att ni har rötter under fötterna och att ni står lika stadigt som ett berg. Vilket berg är du? Mount Everest? Eller kanske Kebenekaise? frågar Annika medan hon går runt i salen och känner att barnen står stadigt.

Hjälper mot stress

Yoga är en gammal indisk metod där man tränar både kropp och själ genom att göra olika yogaövningar. Förutom att man blir stark och smidig, har forskning visat att yoga kan hjälpa mot stress.

– Det är skönt att komma hit efter skolan som kan vara ganska stressig. På yogan släpper jag allt runt omkring och känner lugnet komma. Det är skönt att det inte är några tävlingar i yoga utan att man bara gör övningarna för att man själv ska må bra, säger 11-åriga Linnea.

I yogan används även andningen för att lugna ner kroppen. När vi blir stressade andas vi ofta snabbt och ytligt. Yogaläraren påminner därför om att deltagarna ska andas in långsamt genom nästan och låta luften fylla hela magen.

Lugn andning

– Om man är stressad glömmer man lätt bort att andas djupt. Man liksom stannar upp med andningen. Men efter yogan kommer man tillbaka till en lugnare andning och då blir man lugn i hela kroppen, säger 12-åriga Anja.

Även koncentrationsförmågan tränas i yoga. Många skolor låter därför eleverna göra yoga eftersom de blir mer uppmärksamma.

– Jag har lite svårt att koncentrera mig i skolan och då är det bra att gå på yoga för här övar vi oss på det. Vi kan exempelvis träna på att titta på en sak väldigt länge, säger 10-åriga Sandro.

Avslappning

Efter 45 minuters tänjande och böjande av kroppen har det blivit dags för avslutande avslappning. Barnen halvligger över stora kuddar och blundar medan Annika och en annan yogalärare går omkring och ger dem lite skön massage på ryggen.

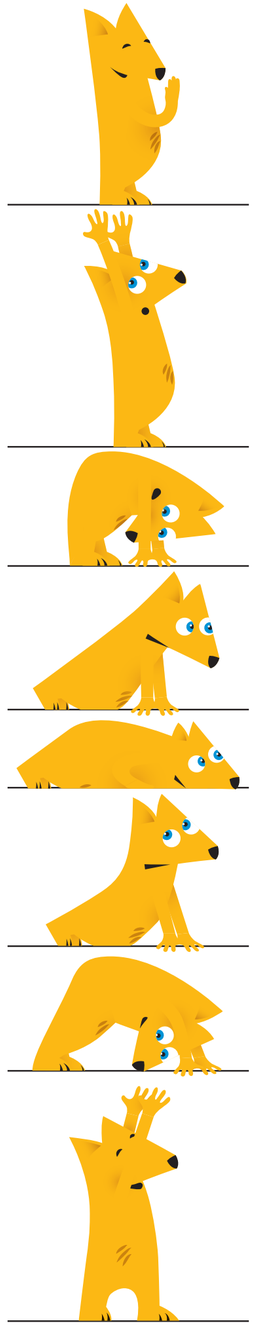
– Ibland kan man känna sig rastlös av att vara still. Om tankarna flyger iväg försöker ni bara vända tillbaka fokus mot kroppen. Försök att njuta av att få göra ingenting, säger Annika – medan stora gäspningar hörs från flera av barnen som nästan håller på att somna på sina yogamattor.

Anna Lagerblad

(Läs mer om stress på sidan 4.)

ashdkjahsdjkahsdkj ahsd jahs djka sdjkha skdjh ajksd hkajsh dkja hsdkja hskdj. FOTO: DANIELLA BACKLUND

Testa själv!
Så gör du solhälsningen



Va?

Yoga utvecklades i Indien för mer än 5 000 år sedan. Ordet yoga betyder ”förena” och tanken är att övningarna förenar kropp och sinne.

Forskning visar att yoga kan vara bra om man känner sig stressad, orolig eller deppig. Yoga kan också förbättra koncentrationen.

”Doga” kallas yoga där en hund (dog på engelska) tränar tillsammans med husse eller matte.