

Mikropauser

– självomsorg för pedagoger

*Enkla övningar för lugn, fokus
och återhämtning
i en intensiv vardag*



Chantal Scheilen-Kågström

Innehåll

Förord	03
Skolans vardag & nervsystemet	04
Nervsystemet – kroppens gas och broms	05
Vad är QiYoga?	06
Mikropauser för skolans vardag	07
Bonus: När du behöver extra återhämtning	14
Fortsätt din resa	15

FÖRORD

Du möter elever med engagemang, tålamod och omtanke varje dag. Du planerar, stöttar, löser problem och finns där när någon behöver dig. Men mitt i allt det är det lätt att glömma den viktigaste resursen i klassrummet – dig själv.

Jag heter Chantal Kågström och arbetar som lärare och QiYoga-lärare. Under många år har jag sett hur skolans höga tempo påverkar både kropp och sinne – både hos kollegor och hos mig själv.

År 2018 blev jag utbränd. Kroppen sa ifrån och jag tvingades stanna upp. Det var då jag hittade QiYoga. Genom mjuka rörelser, medveten andning och närvaro började jag hitta tillbaka till mitt inre lugn, min energi och min glädje. För mig blev QiYoga en livboj.

Därför skrev jag den här e-boken. Mitt mål är att ge dig en enkel förståelse för hur stress påverkar nervsystemet och hur små mikropauser kan hjälpa kroppen att hitta tillbaka till lugn och balans.

Du behöver inte avsätta långa stunder – ibland räcker några medvetna andetag eller ett par mjuka rörelser för att göra skillnad.



Jag hoppas att den här e-boken kan bli en vän på vägen. En påminnelse om att självomsorg inte är en lyx, utan en förutsättning för att kunna vara den lärare du vill vara – med energi, närvaro och arbetsglädje.

Varmt välkommen!

- *Chantal*

SKOLANS VARDAG & NERVSYSTEMET

Att arbeta i skolan är fantastiskt – men också krävande. Som pedagog möter du många människor, fattar otaliga beslut varje dag och växlar ständigt mellan olika uppgifter. Samtidigt förväntas du vara närvarande, lugn och flexibel, även när tempot är högt.

När kroppen utsätts för stress under en längre tid går den in i ett beredskapsläge. Det är en naturlig reaktion som hjälper oss att hantera utmaningar.

Det är här nervsystemet kommer in. Nervsystemet arbetar ständigt för

att hjälpa oss att anpassa oss till det som händer omkring oss. I en hektisk arbetsdag kan det bli kvar i ett högt tempo, även när situationen egentligen inte längre kräver det.

Många pedagoger känner igen sig i trötthet, spända axlar, svårt att koppla av eller en känsla av att aldrig riktigt hinna återhämta sig.

Den goda nyheten är att det inte behöver ta lång tid att hjälpa kroppen att hitta tillbaka till lugn. Små mikropauser under dagen kan göra stor skillnad.



NERVSYSTEMET - kroppens gas och broms

Nervsystemet hjälper kroppen att känna av, reagera och anpassa sig till det som händer omkring oss. Det arbetar hela tiden, ofta utan att vi tänker på det.

Ett enkelt sätt att förstå nervsystemet är att tänka på det som en gas och en broms.

Kroppens **gaspedal** kallas det **sympatiska nervsystemet**. Det hjälper oss att vara aktiva, fokuserade och redo att agera. Det behövs när vi ska undervisa, fatta beslut, möta elever och hantera det som händer under dagen.

I dag kopplas det sympatiska nervsystemet ofta ihop med stress och har därför fått en negativ stämpel, men det är inte hela sanningen. Utmaningen uppstår först när kroppen blir kvar i beredskapsläge under lång tid, utan tillräckliga stunder av återhämtning.

Kroppens broms kallas det parasympatiska nervsystemet. Det hjälper oss att varva ner, slappna av och återhämta oss.

När kroppens broms får vara med kan andningen bli lugnare, musklerna mjukare och tankarna klarare.

En viktig del av det parasympatiska nervsystemet är **vagusnerven**. Den förmedlar signaler mellan kroppen och hjärnan och hjälper kroppen att växla från stress och beredskap till lugn och återhämtning.

Vi behöver både gas och broms för att fungera men i skolans vardag är gasen ofta påslagen för länge. Du ska hålla koll, känna av stämningar, lösa situationer och samtidigt vara närvarande. Om kroppen inte får små pauser kan den få svårt att hitta bromsen igen.

Den goda nyheten är att vi kan hjälpa kroppen att växla. Genom lugn andning, mjuka rörelser och korta stunder av närvaro kan nervsystemet få signalen:

Nu är det tryggt att landa.

VAD ÄR QIYOGA?



QiYoga är en mjuk träningsform som kombinerar qigong och medicinsk yoga. Från **qigong** hämtar vi de långsamma, flödande rörelserna och tanken om *Qi* – livsenergin som enligt traditionell kinesisk medicin behöver kunna röra sig fritt i kroppen. Qigong beskrivs ofta som meditation i rörelse där andning och rörelse följs åt.

Från **medicinsk yoga** hämtar vi den medvetna andningen, vilan och förmågan att landa i kroppen. Här handlar det inte om prestation eller avancerade positioner utan om mjuka rörelser, stillhet och återhämtning i ett lugnt tempo.

När vi andas långsamt, särskilt med en mjuk och förlängd utandning, kan vi stimulera vagusnerven.



Samtidigt hjälper de mjuka rörelserna och närvaron kroppen att släppa spänning och komma tillbaka till balans.

QiYoga handlar därför inte bara om avslappning. Vissa övningar väcker energi och hjälper kroppen att släppa på trycket. Andra hjälper kroppen att varva ner och återhämta sig.

På så sätt tränar vi nervsystemets förmåga att växla mellan aktivitet och vila. Det är just därför korta QiYoga-mikropauser kan göra skillnad i en hektisk skoldag.

I nästa del får du prova några enkla övningar. Klicka på knappen Gör övningen med mig för att följa övningen tillsammans med mig på video.

MIKROPAUSER – för skolans vardag

Innan eleverna kommer

När du vill landa innan skoldagen börjar

Du står inför en ny skoldag. Kanske är tankarna redan på dagens lektioner, elever, möten och allt som behöver hinnas med.

Innan du möter eleverna får du ge dig själv en stund att landa i kroppen och komma in i dagen.



Övning: Djupa andetag

- Stå eller sitt med båda fötterna stadigt mot golvet.
- Lägg gärna händerna på magen.
- Andas in lugnt genom näsan.
- Andas ut lite långsammare än du andades in.
- Låt axlarna sjunka på utandningen.
- Fortsätt i 1 eller 2 minuter.
- Känn fötterna mot golvet och säg tyst för dig själv: **Jag är här nu.**

Därför hjälper det

Djupa andetag hjälper kroppen att sakta ner och ger nervsystemet en signal att du kan möta dagen med mer lugn och närvaro.

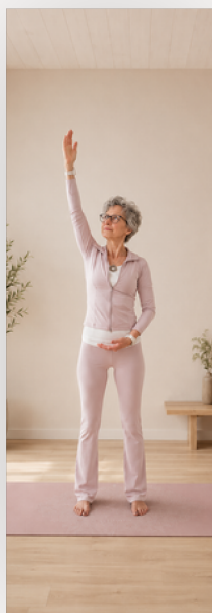
[Gör övningen med mig](#)

Mellan två lektioner

När du snabbt behöver samla dig

Du är på väg från en lektion till nästa. Kanske bär du fortfarande med dig tankar från det som nyss hände samtidigt som nästa grupp redan väntar.

Innan du går vidare till nästa lektion får du ge dig själv en kort stund att komma tillbaka till kroppen och andetaget.



Övning: Centrering

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Lägg händerna mjukt mot magen, strax under naveln.
- Låt höger hand vila kvar vid magen som en skål.
- Andas in och låt vänster arm svepa mjukt snett uppåt framför kroppen.
- Andas ut och låt handen komma tillbaka ner mot magen.
- Byt sida. Låt vänster hand vila som en skål vid magen och låt höger arm svepa mjukt snett uppåt.
- Fortsätt växla sida i ett lugnt flöde där rörelsen följer andetaget.
- Upprepa i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Centrering hjälper dig att samla fokus, släppa förra lektionen och möta nästa grupp med mer närvaro.

[Gör övningen med mig](#)

Efter en intensiv eller kaotisk lektion

När kroppen fortfarande är på högvarv

Du har precis haft en lektion som krävde mycket av dig. Kanske var det rörigt, högljutt eller många saker som hände samtidigt. Även när eleverna har lämnat rummet kan kroppen fortfarande vara i beredskap.

Innan du fortsätter med dagen får du ge kroppen en minut att släppa på trycket.



Övning: The Pump

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Andas in och för båda armarna upp över huvudet, som i början av ett kraftfullt stavgång i längdskidåkning.
- Andas ut genom munnen och låt armarna komma kraftfullt ner framför kroppen, som om du släpper stress, frustration eller oro ner i marken.
- Fortsätt i en rytmisk rörelse där andetaget följer armarna.
- Låt kroppen få göra sig av med det som har byggts upp under lektionen.
- Upprepa i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

The Pump hjälper dig att släppa stress genom kraftfull rörelse och andning så att kroppen lättare kan växla ner.

[Gör övningen med mig](#)

När nacke och axlar känns stela

När stressen har satt sig i kroppen

Du kanske har spänt dig utan att märka det. Axlarna har dragit sig uppåt, käken känns spänd eller nacken känns stel efter en intensiv dag.

Innan du fortsätter får du ge kroppen en stund att mjukna.



Övning: Mjuk nackrörelse med andning

- Stå eller sitt med fötterna stadigt mot golvet.
- Låt axlarna sjunka och förläng ryggraden mjukt.
- Vrid huvudet långsamt mot vänster axel medan du andas ut.
- Andas in och kom tillbaka till mitten.
- Vrid huvudet långsamt mot höger axel medan du andas ut.
- Andas in och kom tillbaka till mitten.
- Böj huvudet mjukt framåt medan du andas ut.
- Andas in och kom tillbaka till mitten.
- Låt huvudet gå försiktigt bakåt medan du andas ut och låt munnen bli lite öppen.
- Andas in och kom tillbaka till mitten.
- Upprepa i ett lugnt tempo i 1–2 minuter.

Därför hjälper det

Den här övningen hjälper dig att släppa spänning i nacke, axlar och käke så att kroppen lättare kan mjukna och återhämta sig.

[Gör övningen med mig](#)

När energin dippar på eftermiddagen

När du behöver väcka kroppen utan att stressa upp dig

Du märker kanske att kroppen börjar kännas tung. Koncentrationen sjunker, huvudet känns trött och det blir svårare att hålla närvaron uppe.

Innan du pressar dig vidare får du väcka kroppen mjukt, hitta tillbaka till närvaron och samla ny energi.



Övning: Knocking on the Door of Life

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Börja vrida överkroppen lugnt från sida till sida. Låt höfterna och ryggraden följa med i rörelsen utan att pressa. Låt armarna hänga avslappnat och svepa naturligt runt kroppen.
- Den ena handen klappar mjukt på sidan av bröstkorgen medan den andra handen klappar på nedre delen av ryggen. När du vrider åt andra hållet byter händerna plats.
- Låt blicken följa rörelsen och håll käken och axlarna mjuka. Andas fritt och hitta en rytm som känns behaglig.
- Upprepa i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Knocking on the Door of Life hjälper dig att väcka energin, cirkulationen och närvaron när kroppen känns trött eller tung.

[Gör övningen med mig](#)

Inför möte, utvecklingssamtal eller konferens

När du vill samla dig innan du kliver in i rummet

Du kanske är på väg in i ett möte där du behöver vara både lyhörd, tydlig och närvarande. Tankarna kan redan vara igång med vad som ska sägas, lösas eller hållas ihop.

Innan du går in får du ge kroppen en kort stund att landa.



Övning: Pulling Down the Heavens

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Andas in och låt armarna svepa mjukt ut åt sidorna och upp över huvudet.
- Vänd handflatorna nedåt.
- Andas ut och för händerna långsamt ner framför kroppen, som om du drar ner lugn och klarhet genom hela dig.
- Låt axlarna sjunka och känn fötterna mot golvet.
- Upprepa i ett lugnt tempo i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Pulling Down the Heavens hjälper dig att dämpa stress, skärpa fokus och känna dig mer stadig inför mötet.

[Gör övningen med mig](#)

Efter arbetsdagen

När du vill lämna jobbet på jobbet

Du har burit många intryck, samtal och situationer under dagen. Även när arbetsdagen är slut kan kroppen fortsätta hålla kvar spänning, ansvar och tankar.

Innan du går hem får du hjälpa kroppen att skaka av sig dagen.



Övning: Skaka

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Börja skaka lätt i händer, armar och axlar.
- Låt kroppen börja studsas mjukt upp och ner utan att hoppa.
- Håll käken mjuk och låt andetaget vara fritt.
- Skaka utan att prestera. Låt kroppen släppa det du inte behöver ta med dig hem.
- Upprepa i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund. Håll händerna framför magen och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Skaka hjälper dig att släppa spänning och stress från dagen så att kroppen lättare kan komma tillbaka till sig själv.

[Gör övningen med mig](#)

Bonus: När du behöver extra återhämtning

När kroppen behöver landa på djupet

Den här övningen passar när du behöver mer än en kort mikropaus. Yoga Nidra görs liggande och passar särskilt bra när du vill komma ner i varv, släppa dagens intryck och ge kroppen mer tid för återhämtning.

Yoga Nidra är en guidad djupvila där du får följa min röst medan uppmärksamheten leds genom kroppen och andetaget. Du behöver inte göra någonting och det finns inget du behöver prestera. Det gör inget om tankarna vandrar eller om du somnar en stund.

Lägg dig bekvämt på en plats där du kan vara ostörd. Ta gärna en filt över dig och använd en kudde om det hjälper kroppen att slappna av. Låt kroppen bli stilla och vila så djupt som den behöver.

Därför hjälper det

När kroppen får vila i stillhet och uppmärksamheten leds genom kroppen kan spänningar börja släppa och nervsystemet få möjlighet att växla ner. Yoga Nidra skapar utrymme för djup vila och återhämtning och kan hjälpa dig att känna dig lugnare, mjukare och mer närvarande.



[Gör Yoga Nidra med mig](#)

Fortsätt din resa

Små pauser kan göra stor skillnad. Kanske har du hittat en övning som passar dig före skoldagen, mellan lektioner eller när kroppen behöver återhämtning efter arbetet.

Vill du fortsätta utforska QiYoga tillsammans med mig är du varmt välkommen vidare.



QiYoga i Hagfors

- På plats i Hagfors
- Qigong och medicinsk yoga
- Mjuka rörelser, andning, vila och ny energi



Qigong online

- Livesända pass via Zoom
- Delta från en plats som passar dig
- Tillgång till passet i efterhand



Halvdagsretreat

- På plats i Hara, Ekshärad
- Qigong och medicinsk yoga
- En halvdag för återhämtning

Håll dig uppdaterad

Följ mig gärna på sociala medier eller besök hemsidan för aktuella datum och mer information.

www.qiyoga.se

Instagram/Facebook: QiYoga med Chantal

En stund för lugn, balans och ny energi

QiYoga med Chantal ❤️ ☯️