

“Hej skogsboende!”

För barn mellan 3 och 7 år.

Syfte med klassen: att utveckla flexibilitet, bilda hållning, stärka musklerna, öka koncentrationen och avlägsna trötthet.

Anna Lindvall

annajarlyoga@gmail.com

0737569820

Introduction:

Hej allihopa!

Jag är glad att se era leende och att ni alla kom till klassen med gott humör. Nu väntar vi på ett spännande yoga äventyr. Är ni redo? "Ja" Bra!

Men det finns några viktiga saker att tänka på: får att göra vår resa till yogans värld rolig kommer vi att respektera varandra så får vi vara lugna, tysta och fokusera sig på sina känslor.

Det är väldigt viktigt att andas rätt under hela yogasagan och jag ska hjälpa till med det. Redan nu när vi sitter innan början av vårt äventyr försöker vi hålla ryggen rakt och sedan blir det andas lättare.

Nu tändar jag dessa två ljus och vi börjar. Låt oss sitta ner med benen i kors och vika våra händer i en välkommen gest "Namaste" Vi kan stänga ögonen, inte klämma ihop tändarna - käken är avslappnad och vi andas lugnt. För börja yogan så ska vi ljuda tre gånger "Woow"/ "Om" tillsammans. Vi alla är perfekta som vi är men med hjälp av yoga så kommer vi bli bättre. Så vi kör igång!

Nu, låt oss sitta på underbenen. Andas in och cirkla armarna upp mot himlen samtidigt som du kommer upp på knäna, fyll på med massor av luft och PANG, ballongen smäller, luften putsas ut och du kommer till sittande igen. Upprepa tills energin har stigit eller minskat, beroende på vad du önskar!

Idag kan vi förvandlas till lilla trollkarlar över en stund, vi kan förvandlas till djur och växter. Förvandlas till allt vi kan se i sagoskogen!

Just nu tar jag fram magiska klocka som kallas "karataly" (tre gånger plingar klockan, säger 1,2,3.)

Sen säger jag: "så nu är förvandlingen nästan avklarad." Vi reser oss upp, tar upp våra armar och tar ett djupt andetag. Snabbt tar ner våra armar och andas ut med ljudet "Haaaa!" Hurra! Nu har vi lyckats att förvandla oss!

1. Så vi går in i en magisk skog, vad stora träd det är här! Dem är gamla och mäktiga, låt oss försöka att bli lika stora och vackra som dem och börjar gunga åt sidorna som dem av vinden.

(stå stilla med slutna ögon, känn att du andas och känn in vinden i grenar)

2. Kolla vem är det som är där nere? Det är blommor blåa klockblommor, gula maskrosor, ljusrosa klöver. Ta och blunda nu och föreställ dig att du är din favoritblomma som skinner. Vi ska ta och ställa oss på tårna och nå oss upp till solen som skiner över oss. Hej! (böj ena benet och försök att sträcka dig fram så mycket som möjligt mot solen som en blomma, lyft upp armarna och knäpp händerna. Balansera så länge du orkar)

3. Vem är det som är så vacker uppe i himlen bland molnen. Vad fina, lysande vingar! Det är fjärilar som flyger runt! När ni böjer er ner till fötterna kan ni föreställa er vilken färg ni är -Hej fjäril, tack för att du ger oss din skönhet!

(sitt på golvet. Ryggen rak böj båda knäna så att dem pekar utåt. För fotsulorna mot varandra och dra fötterna så långt du kan mot dig själv. Benen är nu dina fjärilsvingar. Fladdra försiktigt med vingarna en liten stund)

4. Men vem är det som väser där i buskarna, det är en liten rolig orm som gör det! Kom igen nu, nu ska vi också förvandla oss till små roliga ormar och pratar på ormarnas språk. (Andas in djupt och andas ut med långt ljud "TSSS"), Hej orm!

(ligg ner på magen och håll armarna framför dig med handflatorna tryckta mot varandra. Lyft upp benen utan att böja dem och lyft armarna också, endast magen nuddar golvet)

5. Kompensering efter förra asana. Oj, vem är det!? Det är igelkottar som bär nåt på deras taggar, (ligger på ryggen och tar tag i benen medans vi böjer oss så att vi bildar en sten. Försöker ha pannan mot knäna). Föreställ er att vi är dem och bär på äpplen eller svampar, vi kan gunga lite som dem åt sidorna. Hejsan igelkottar.

(dra upp knäna mot bröstet och gunga fram och tillbaka)

6. Vem ser vi framför oss som är så snabb och fluffig! Det är haren som skuttar! Framför oss. (Vi hoppar) Oj nu börjar jag känna mig lite trött, harren är så energifull, han är mästare bland djuren på att springa. Jag tror att vi måste vila lite.

(sätt dig på huk med handflatorna ihop framför bröstet fingertopparna mot varandra och händerna mellan knäna. Förläng ryggen och spana ut över sjön medans du hoppar, andas ut och sjönk ner på huk igen)

7. Barn position. -Känner ni hur snabbt våran hjärta slår. Vi andas lugnt.

(ligg på alla fyra och sträck armarna efter sidorna så du når fötterna. Ha pannan i mattan, låt dig själv ta in flera djupa andetag in och ut genom näsan i sammanlagt 5 gånger)

8. Hör ni någon närmar sig oss, någon stampar. Någon riktigt stor! OJ det är björnet. Låt oss också förvandla sig till björnar och prata med honom. Säger till honom: Hej björnen!

(vi sätter oss på våra hälar och sätter våra händer på golvet framför oss. Och så lutar vi oss framåt på händerna och tryckte upp axlarna mot öronen. Vi öppnar munnen och sträcker ut tungan så långt vi kan, och börja låta som en björn medan vi andas in och ut)

9. Någon är bakom träden? Vem säger "GRRR(högt)- MJAU(kärleksfullt)" KO-KATT position. Vad mycket intressant vi har sett och träffat på idag. Nu är det dags för oss att ta sig ur skogen.

(andas in och sträck ryggen och sedan andas ut och dra ner hakan till sina bröst för att böja ryggraden)

10.Framför oss finns en skogsstig. Försöker hålla ryggen rak. Så nu har vi tagit ut oss ur skogen till fältet och nu kan vi äntligen vila.

(balansera på rumpan med benen upp som ska vara böjda medans du har ryggen rak och ha blicken riktat framåt)

11.Savasana. Sätta på skön och avslappnande musik.

(säg mjukt och långsamt)

Stäng ögonen, ta ett djupt andetag och medans du andas in, känn lugnet som sprider sig i rummet och sedan i din kropp. Medans du andas ut, låt din kropp slappna av helt från huvudet ner till tårna. Känn gräsmattan under dig, hur du ligger på den och andas den friska luften av naturen runt omkring dig. Bakom dig, ovanför dig, i dina näsborrar.

Känn att hela kroppen blir mycke tyngre. Väck känslan av tyngd i varje kroppsdel. Hela kroppen blir väldigt tung. Du ska vara medveten om det. Känn lättheten i kroppen efteråt. Hela kroppen är genomsyrad av en känsla av lätthet, som om du flyter över golvet. Känn denna viktlöshet.

Höga träd omger dig; atmosfär av fräschhet och svalhet. När du rör dig genom skogen hör du ljudet av torra löv som raslar under dina fötter och du känner den trevliga doften av träd. Runt dig är det vackra blommor. Droppar av dagg gnistrar på deraskronblad. Lyssna på fåglarnas musik som visslar och ropar efter en ny dag och välkomnar den, lyssna till vinden. (Efter en stund tystnad) Sakta sjunker gräsmattan ner igen. Du känner hur långsamt och mjukt gräsmattan kommer i kontakt med golvet. Rör på dina händer och fötter, öppna dina ögon och kom långsamt upp till sittande.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett "Woow" tillsammans.

Tacka dig själv och tacka varandra.