

I dag ska vi iväg på en upptäcktsfärd Ålder 6-9 år

Syfte: En saga för att må bra och stärka självkänslan

Carolina Andersson carolina.andersson65@gmail.com mobil: 0733629072

1. Introduktion
2. Andningsövning
3. Yogasaga
4. Avslutning

I dag ska vi iväg på en upptäcktsfärd, vi går fram och tillbaka på mattan med höga ben. Efter en stund kommer vi fram till en hög kulle som vi klättrar uppför. Klättra med både armar och ben, gå runt på mattan.

Nu har vi kommit upp på kullen.

Ställ dig på mattan och känn att du står stadigt. Lyft sakta ena foten och luta den mot vristen på det andra benet, ha tårna kvar ner i mattan.



Lyft sedan dina armar rakt ut och lyft armarna rakt upp över huvudet, andas in, och sätt ihop handflatorna, andas ut, sträck ut armarna och låt armarna komma ner tillbaka hängandes vid sidan av kroppen, gör en gång till. Byt nu fot och känn efter om det känns annorlunda på den andra sidan.

Kändes det annorlunda på den andra sidan?

Du ser en fjäril komma flygande från en annan kulle. Kom ner och sätt dig. Sätt ihop dina fotsulor, dina ben blir till en fjärils vingar. Rör dina ben sakta upp och ner och känn att du flyger.

Slut dina ögon.



Kan du se vilken färg fjärilen har? Lyssna, fjärilen vill säga något till dig. Den säger att du är snäll och att du är en bra kompis.

Du blir glad och du ler stort med hela ditt ansikte.

Fjärilen slutar att flyga och benen blir stilla. Öppna dina ögon och se dig omkring. Du är nu uppe på den andra kullen. Där ser du barn som springer omkring och leker och har så roligt.

Kom ner och ställ dig på alla fyra, vik in tårna och lyft upp rumpan. Känn efter hur det är att andas.



Du är nu så glad att du inte kan vara still med benen.
Du hoppar och studsar runt med fötterna/benen. Efter en stund,
stanna upp och kom ner på mattan till sittande. Lägg handen på
hjärtat.

Hur känns det att andas nu?



Du ser en gunga som du gärna vill prova. Kom ner
på mattan och lägg dig på rygg och dra upp benen mot bröstet, krama
om benen och gunga sakta fram och tillbaka, prova nu att gunga från
sida till sida (några gånger).

Bli nu stilla och lägg dig ner på rygg. Blunda om du vill eller titta upp i
taket, nu blir det en stunds vila. (Jag frågar om det är någon som vill ha en
filt runt sig).



Avslappning *läs långsamt*

Du ligger nu inbäddad som på ett moln, som sakta börjar sväva iväg. Den rör sig uppåt och ut genom fönstret. Den svävar iväg med dig högt upp på himlen. När du tittar ner kan du se kullen som du har besökt idag.

Om du ibland känner dig ensam eller ledsen, så kan du tänka på den här stunden, då du besökte kullen.

Le med hela ansiktet och tänk, jag är snäll och jag är en bra kompis.

En stunds tystnad eller ev. en stund med Shanti klangspel.

Molnet börjar sakta sväva ner och tar dig tillbaka hit till mattan igen. Börja röra på dina händer, dina fötter, sträck ut dina ben, sträck upp dina händer ovanför huvudet. Rulla sakta över till sidan och kom sedan upp till sittande.

För att avsluta yogasagan, blunda om du vill, gnugga dina handflator mot varandra och känn hur de blir varma. Lägg sedan händerna mot ditt hjärta.

Tacka dig själv för den här stunden och tacka varandra. Tack!

Avsluta ev. med reflektion: *Fråga om något kändes bra, jobbigt, skönt, svårt eller roligt.*