

Katten - Barnyogaklass av Caroline Brusman Daleklev

Sitta med benen i kors på din matta
Presentera mig och yogakatten - Mojje

Hej alla barn! Vad kul att ni vill komma och yoga här tillsammans med mig!
Jag heter Caroline!

Idag ska vi ut på skattjakt! Men innan vi ger oss iväg ska jag presentera vår lilla yogakompis: Katten Mojje.

Lilla Mojje blir extra glad när han får vara med oss och yoga här men han är lite rädd för höga ljud och när det blir stöjigt, så för Mojjes skull ska vi under klassen tänka på att vara lite lugna och inte prata en massa.

Jag har också tagit med mig ett litet hjärta (vetekudde), så om känner att du bara måste fråga en fråga eller behöver be om nåt, så vinka med handen så får du hålla i hjärtat och prata.

Mojje viskade precis till mig att jag också skulle påminna er om att inte glömma att andas under klassen =)

För att börja vår yoga så låter vi Mojje vara med och börja vår klass. Vi säger **Mjaou** 3 gånger:

Jag sätter Mojje här bredvid mig på min matta =)

Mojje och jag delar matta och du har din alldeles egen matta.

Sätt upp ett finger i luften, det här fingret är ett magiskt finger, visste du det? Jag skickar ut lite extra magi till dig (pschu, pschu, pschu) och med den extra magin ska du dra ditt finger runt hela din matta.

(klassen ritar)

Det här är nu ditt alldeles eget område, och utanför mattan är det iskallt vatten och vassa taggbuskar, så kliv inte utanför mattan =)

Ni vet ju alla hur man andas, det går ju liksom bara av farten. Vi andas med våra lungor som sitter här bakom bröstkorgen, en lunga på varje sida och lungorna är som två ballonger. Så när vi andas in växer lungorna och blir stora och när vi andas ut och släpper ut luften igen så blir lungorna små.

Vi ska göra en Elefantandning! Så ställ dig med fötterna brett isär och föreställ dig att dina armar är elefantens långa snabel.

När elefanten ska duscha så suger den in vatten i sin snabel och och strutar det upp i luften så hela ryggen blir blöt.

Vi gör som elefanten, så sug in vatten och duscha det uppåt och kanske lite bakåt så du når hela vägen till rumpan som är långt där bakom.

Nu ska vi suga upp kärlek, uuuuuuuup och uuuuuuuuuuuut.

En gång till sug upp kärlek uuuuuuuup och uuuuuuuut.

Den här gången suger du upp glitter uuuuuuuup och uuuuuuuut - böj dig bakåt så du når hela vägen bak!

Vad skönt! Nu är vi rena, kärleksfulla och snygga med en massa glitter =)

Kanske ska skaka av dig lite glitter innan du sätter dig ner på din matta. Skak först en hand, sedan den andra handen. Sedan hela armen och den andra armen, En fot, och den andra foten. Hela benet och båda benen. Rumpan, magen, huvudet och nu hela kroppen.

Så sitter vi ner på mattan. Sitt som en skräddare eller på dina hälar. Lägg en hand på magen och se om du kan känna att den åter ut när du andas in och åker in när du andas ut. Vi tar några andetag till och känner på magen som rör sig.

- Vi ska värma upp nacken: titta upp, titta ner, titta åt H + V.
- Röra på armarna med att först snurra på axlarna + armbågar + hela armarna (framåt och bakåt)
- Fäll åt sidan H+V med armen över örat
- ta av tajt tröja

Luta dig fram över dina korslagda ben, pannan strävar mot golvet. Sedan mot V ben, mitten och H ben. Avsluta i mitten och vandra med fingrarna framåt.

Katt/ko

Balans (Tigern) Andas in och sträck ut H ben o V arm, Andas ut och sänk ner. Andas in och sträck ut V ben och H arm. Andas ut och sänk ner. - Ska vi testa om vi kan räkna till 2 när vi sträcker ut armar och ben? - Kan vi räkna till 3 den här gången?

Fisken (Stå på alla 4 + böj ryggraden dvs sväng på höft och axlar. Föreställ dig att du simmar i ett stort varmt kristallblått hav. Du simmar över fina koraller som är rosa, blå, aprikosfärgade och lila. Du simmar över reven i havet, i medströms (snabbare) och motströms (saktare och lite jobbigt) Plötsligt slår du huvudet i något hårt. Det är vitt och stort och hårt. Det är ett isflak! Vi simmar upp på stranden och hamnar plötsligt mitt i ett vinterlandskap.

Sätt dig på mattan med benen i kors.

Vi är i en liten by, vi ser flera små hus (speja med handen vid ögonbrynen)

Det är vinter ute, det är kallt och mörkt och snön som sakta faller lägger sig fint på marken. Plötsligt dyker det upp en **katt** på den mörka vägen. Katten **vrid**er fram och tillbaka på huvudet, lyfter på sina öron för att **lyssna** om den hör något. Katten ser **rädd** ut och vet nog inte riktigt vart den ska ta vägen.

Det börjar bli morgon och en vacker **soluppgång** (sitt på hälarna är på väg att uppstå. Ljuset som bildas av soluppgången är så vackert och det lyser upp den mörka väg som katten står på. Plötsligt är det något konstigt ljud som hörs där ute och även ett konstigt ljus.

Katten skyndar sig bort från vägen och får syn på en snöplog som kommer i full fart och ska ta bort snön på vägarna. Ljuset kommer närmare och plogen har ingen aning om att det

finns en rädd katt vid sidan av vägen. Katten **springer** (spring fram o tillbaka på mattan) i väg bort från ljuset och bort från plogen, över några trädgårdar (hoppa över ex en leksak, en snöig blomkruka och klättra över ett eller flera staket) och gömmer sig bakom en **sten** (barnets position - stanna här några andetag tills katten fått vila).

Den vackra soluppgången är nu borta och ljudet från **plogen** hörs inte mer, så nu vågar den kika (**speja**) fram bakom **stenen** igen. Solens strålar värmer den lilla katten som nu börjat frysa lite (skaka med kroppen, huttra, blås värmande andeträkt på tassarna).

Katten tar sig långsamt mot vägen igen och märker att plogen är borta. Katten blir lugn, **slappnar av** i sina öron och sin ryggrad och behöver inte alls vrida på huvudet lika mycket längre. Katten är glad igen.

Alldeles strax dyker det upp en **hund** längs vägen. Katten ser hur **hunden** **kissar** först på en snödriva åt höger (H ben - 3 bent Hund) och sedan lufsar den lite till och kissar på en snödriva till vänster (V ben - 3 bent Hund).

Katten är inte jätteförtjust i hundar, så han springer in i en trädgård alldeles bredvid.

Den ser ett **träd** och klättrar upp i det. Här känner han sig trygg och kan **spana** på hunden utan att den kan se honom. Han ser **hunden** gå vidare på vägen och snart är den borta.

Strax kommer en **fågel** (flaxa med dina vingar) och flyger förbi. Katten har sett den förr, det är en **örn**.

Örnen upptäcker som tur var inte katten, så när **örnen** (byt ben och armar) **flugit** (klaxa) förbi, hoppar katten ner på marken igen.

Nu känner katten doften av köttbullar (**barnet**), lukten kommer från hans hus! (sniffa i luften) Katten känner hur det **kurrar** i magen och kan **springer** snabbt (spring fram och tillbaka på din matta) hem till sig.

Katten blir insläppt och hittar tre stora köttbullar i sin matskål. När han ätit upp dem känner han sig **mätt** (klappa på magen) och ganska trött (**gäspa**). Han går bort till sin favoritplats på soffan och sträcker på sig:

Först stå på Alla 4

Fisken (föreställ dig att du är en fisk som simmar i havet, vifta med rumpa/rör axlar som att du simmar fram)

Valpen - armarna sträckta framåt på mattans kortsida, bröstet ner mot mattan, knäna under höften

Sittande sidofällning H + V ett par gånger

Sitt med benen i kors, sträck armarna uppåt och gäspa

Kura ihop sig - ligg på rygg och krama dina knän

Shavasana med saga

Sitt upp, avsluta med 3 **Mjaou**

