

Yogaskogen

Vi ska nu yoga en saga som heter Yogaskogen och som handlar om känslor och att hjälpa varandra. Börja med att doppa en magisk pensel i er favoritfärg och måla er matta så vi vet att det är just din matta.

Lägg dig ner, blunda om du vill. Låtsas att du ligger i en skog. Solen skiner mot ditt ansikte. Känn hur du andas. Ta dina händer och blås i dem så de blir varma, lägg sedan händerna på ditt hjärta och andas. Lägg händerna på magen och andas. Föreställ dig att du ser moln sväva förbi uppe på himlen. Du fastnar för ett moln som som du tycker ser extra fluffigt och mjukt ut. Föreställ dig att du lägger dig på molnet och sväva sakta fram. Du kan känna känslan av att du flyger fram. Du känner dig fri, stark och att du kan göra precis vad du vill.

Behåll den känslan när du kommer tillbaka till din matta. Ta upp knäna och vrid benen åt sidan, andas, sedan åt andra sidan, andas.

Ta dig sakta upp till stående. Vi ska nu se oss omkring i skogen. Solen skiner på dig idag och du sträcker dig mot den och försöker fånga så många strålar du kan. Du sträcker armarna uppåt och åt sidorna.



Du ser en vacker färggrann fågel flyga in i skogen. Testa att flyga som en fågel. Fågeln sätter sig på en gren i ett träd. Det svajar lite i trädet men fågeln sitter kvar. Testa att vara ett träd och kanske svaja som ett träd.



En bit in på stigen så kommer du fram till en koja. Stå som en koja! Andas.



Lyssna! Du hör något inifrån kovan. Du tittar in i kovan och där sitter en björn! Prova att ryta som en björn. Men björnen verkar hängig och ledsen. Den berättar för dig att hennes lilla unge försvunnit. Du föreslår att ni kan leta tillsammans. Björnen tackar dig och andas ut lite. Prova att andas som en björn genom att lägga ner pannan i golvet och sedan andas in, räkna till fyra tyst och sedan andas ut och räkna till sex tyst.



Lyssna! Det är något som prasslar i löven. En orm! Var en orm, stäck på ryggen och se er omkring.



Puh, vilken tur det var en snäll orm! Du och björnmamman går vidare tillsammans. Ni kommer fram till en bäck och ni hör hur det porlar i bäcken. Det finns en bro över bäcken som ni går över. Prova att vara en bro, stark och stadig. Stå kvar lite och andas.



På andra sidan bron finns en häst i en hage. Testa att vara en häst och att springa som en häst!



Men hästen står och hänger med sitt huvud. Du frågar om du kan hjälpa till med något. Hästen berättar att han inte kan nå vattnet i bäcken och han är så törstig. Du får en ide, du tar dina händer och fyller dem med vatten från bäcken så att hästen kan dricka vattnet ur dina händer. Prova att göra detta nu och känn hästens mjuka mule mot din handflata.

Hästen tackar er och nu har han äntligen energi att springa omkring i hagen igen och att rulla sig runt i leran. Spring som en häst igen och rulla dig sedan i leran, försök att få hela ryggen täckt med lera! Försök se bakom ryggen om du fått lera överallt.



Ni går vidare och snart får ni syn på en groda. Hoppa som en groda!



Grodan vill gärna ha sällskap så han fick följa med er och hjälpa till att leta efter björningen.

Nu fick du syn på den färggranna fågeln igen som tittade på er, log mot er och flög sedan vidare. Ni var nyfikna och följde efter fågeln. Ni kommer fram till en sjö.

I sjön fick ni nu syn på en båt och någon satt och rodde båten. Prova att vara en båt. Andas.



På andra sidan sjön finns ett berg och ovanför berget svävade den färggranna fågeln igen!

Ni förstod att ni var tvungna att ta er upp på berget så ni vandrade upp med starka ben. Mitt på berget stod ett stort träd. Lyssna! Hör ni att det är någon som ropar uppifrån trädet, det är björningen! Björnarna kramas och från björnmammans kind rullar en liten tår.

När ni står uppe på berget så ser ni solnedgången och det är alla regnbågens färger på himlen. Gör en solnedgång, börja sittande, sträck dig upp med armarna uppåt och sedan ner mot hjärtat. Gör det igen och andas in och ut samtidigt. Föreställ dig att för varje gång du andas får himlen en extra färg.



Från berget ner i sjön rinner ett vattenfall. Testa att vara ett vattenfall. Sträck på dig och andas.



Bakom vattenfallet i berget finns en grotta. Ni tar er alla ner i grottan kryper ihop och lägger er ner för att övernatta där tills i morgon då det är en ny dag. Lagg dig ner bekvämt på rygg och slappna av.



Blunda om du vill. Känn hur du andas. Föreställ dig att du ser moln sväva förbi uppe på himlen. Du fastnar för ett moln som som du tycker ser extra fluffigt och mjukt ut. Föreställ dig att du lägger dig på molnet och sväva sakta fram. Du kan känna känslan av att du flyger fram. Du känner dig fri och att du kan göra precis vad du vill.

I den här sagan hjälpte vi björnen och hästen. Vi tog också emot hjälp. Vi var flera som hjälptes åt. Vi har känt olika känslor. Känslor är okej.

Idag kände vi oss extra starka och kunde då finnas där och hjälpa någon annan. Det brukar kännas mycket bra i kroppen. Andra dagar när vi inte känner oss lika starka är det vi som får ta emot hjälp.

Ta ett djupt andetag och ta er tillbaka till mattan. Ta er sedan sakta upp till sittande. Vi tackar oss själva och vi tackar varandra.