

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



Yogasagens namn: Tacksamhetsträdet

Syfte: Träna oss i att känna tacksamhet

Ålder den vänder sig till: Ca 4-10 år (För de yngre barnen kan man behöva korta ner avslappning och meditationsdelen)

Mitt namn: Cecilia Ringedal

Min e-post: friskvardsyoga@gmail.com

Mitt mobilnummer: 0769 - 475556

Nu ska vi ge oss ut på en vacker resa tillsammans och upptäcka hur härligt det kan vara att leva, hur mycket fint det finns här, i naturen, djuren och i människorna runt oss. Vi ska träna oss på att uppleva och känna tacksamhet för de små sakerna och det vackra i livet.

Solhälsning

Vi ska ställa oss höftbrett isär och låta solens strålar komma ner till oss. Vi andas in och sträcker upp armarna mot himlen, fångar sin solskenet mellan våra händer, andas ut och drar ner det mot oss när vi böjer oss ner.

Vi blir alldeles varma i hela kroppen, ända uppifrån huvudet ner till fotsulorna.

Vi gör övningen flera gånger.

Nu när vi har blivit riktigt varma och sköna i hela kroppen sätter vi oss ner, blundar en liten stund inom oss själva så tackar vi solen för att den lyser på vår planet jorden varje dag och gör så att det blir lagom varmt här på jorden så att allt liv kan finnas till. Vi människor, djur, växter och träd. Tack solen.

Nu är det dags för oss att ge oss i väg på en resa. Vi ska flyga i väg med våra magiska flygplan.

Flygplan



Vi ställer oss med fotsulorna i golvet och händerna under våra axlar och spänner vår mage så att ryggen blir platt och vi gör oss redo för avfärd. Vi andas in och ut några gånger genom näsan.

Nu ska vi lyfta, vi hör motorn börja bullra. Vi andas in några gånger och på utandning låter vi som ett mullrande flygplan.

Vi ska nu styra vårt flygplan åt ena hållet. Vi andas in och lyfter upp den ena armen upp mot himlen och vrider vår kropp åt samma håll som armen i luften. Vi kommer ner med båda armarna i mattan igen och sedan andas vi in på nytt och gör en sväng åt andra hållet.

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



Vi andas in och lyfter upp den andra armen upp mot himlen och vrider vår kropp åt samma håll som armen i luften. Vi fortsätter några gånger tills vi blir trötta och behöver vila lite.

Vi lägger oss ner på magen en stund, vilar pannan mot våra händer, blundar och känner hur härligt det var att flyga högt uppe i luften. Vi känner efter inom oss själva hur det kändes för oss, var det kanske jobbigt, pirrigt, roligt eller spännande. **Tack** för att vi fick uppleva just de känslorna i dag.

När vi öppnar ögonen märker vi att vi har landat högt upp på ett berg, i en vacker tropisk djungel. Titta, där borta ser vi en liten apunge som glädjefyllt skuttar omkring.

Apgång

Apungen hoppar från sida till sida och slänger med armarna fram och tillbaka. Den låter också ett glatt läte: oh, oh oh, samtidigt som den skuttar omkring. **Apungen andas in genom näsan och låter sedan oh oh oh** samtidigt som den andas ut och hoppar omkring.

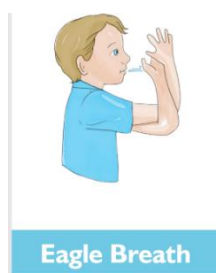
Den visar verkligen hur **glad** den är för att få leka i dag.

Apungen hittar också ett **träd** som den vill komma upp i. Vi drar oss upp i en lian, högt, högt upp i trädet. Sedan tar vi sats, tar ett stort hopp ner och landar på fötterna, duns. Sedan rullar apungen och vi ner på rygg och vi tar tag i våra stortår, rör benen upp och ner lite grann och bara andas in och ut genom näsan.

Därefter blir vi alldeles, alldeles stilla. Benen åker ner mot marken och våra ögon sluts. Vi vilar en liten stund och känner i hela kroppen hur härligt det kändes när den får leka, skutta och röra sig fritt men också hur skönt det är att bara få ligga alldeles, alldeles stilla.

Vi ligger så här en liten stund och tänker på hur tacksamma vi är för att vi också får leka ofta. Leka hemma, leka ute, leka på förskolan/skolan fritids, leka med kompisar, en vuxen, med oss själva. Hur härligt det känns i kroppen när vi riktigt är inne i en rolig lek.

Flyga och andas som en örn



Eagle Breath

När vi öppnar ögonen igen ser vi att en stor och mäktig örn har landat precis vid vår sida. Den ställer sig upp, breder ut sina långa, vackra vingar, för dem långsamt upp och ner några gånger, lyfter och ger sig ut på en flygtur. Den seglar fram från sida till sida, högt över trädtopparna.
(Vi låter vänster och sedan höger arm komma ner mot golvet, upprepa några gånger).

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



Sedan landar örnen mjukt igen.

Den bara står stilla en liten stund och andas. Vi andas tillsammans med den genom att låta den ena armbågen möta den andra och fingrarna får tag i varandra framför ditt ansikte.

Vi andas in ett djupt andetag genom näsan också byter du position på armarna så att den andra armbågen kommer längst ner i stället. Låt sedan andetaget komma ut- lång utandning- och känn att du slappnar av ordentligt i dina axlar. Vi håller kvar armarna här, andas in på nytt, byter sedan plats på armarna igen och låter den långa utandningen komma ut. *Upprepa så många gånger som känns bra.*

Nu känner örnen att den är hungrig och ger sig iväg igen bland trädtopparna. Vi har också blivit hungriga. Vi sätter oss ner (med benen brett isär) tar fram vår ryggsäck och packar upp matsäcken som vi har med oss, pannkaka.

Sitta som en pannkaka/pizza/macka/paj/pirog/tunnröd

Vi brer ut X framför oss och det är dags att lägga på massa god topping på pannkakan.

"Jag vill ha banan på min". Vi andas in och sträcker sedan upp våra armar och plockar ner några bananer från palmen ovanför oss. Skär de i bitar, shop, shop, shop, klart!

"Vad vill du ha på din pannkaka?" (Vänder mig mot ett barn som får säga vad hen vill ha på pannkakan och går sedan varvet runt tills alla har fått lägga på något gott.

Improviserar samtidigt rörelser för att få toppingen på plats.)

Vi andas in och böjer oss sedan fram, sträcker våra händer så långt fram vi kan, tar tag om kanten på pannkakan och rullar ihop den till en stor och smaskig X. Vi tar upp den, tar några tuggor och verkligen känner i hela munnen hur gott det smakar, vilken god pannkaka som vi har fixat tillsammans!

HÄLLA UPP och DRICKA VATTEN

Till maten vill vi ha ett glas vatten. Så vi ställer oss upp - andas in- och när vi andas ut böjer vi oss ner till ena sidan och håller vatten från en tillbringare till glaset nedanför oss. Böj åt andra hållet.

Gungar

Oj, vad mätta vi blev, vi behöver rulla ner en liten stund på rygg. Vi lägger oss ner, slår armarna runt våra knän och bara gungar en liten stund från sida till sida och känner hur maten långsamt sjunker neråt i vår mage.

Sedan sträcker vi ut benen och lägger armarna långt ovanför huvudet, sträcker på oss och gör oss så långa som vi bara kan. Vi tänker en liten stund på hur bra vi har det och hur tacksamma vi är för att vi varje dag, flera gånger om dagen,

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



får god mat så att vi blir mätta. Vi tänker på hur glad vår mamma, pappa eller någon annan som har lagat mat till oss blir när vi säger TACK så mycket för maten, vad god den var. Vi tänker också på att vi här i Sverige alltid kan dricka rent och gott vatten från våra kranar. Det är verkligen något att vara riktigt tacksam för.



Sjöflygplan

Det är dags att flyga vidare med vårt magiska flygplan, som nu har förvandlats till ett sjöflygplan som kan landa på vatten. Det ser ut så här: Vi ställer oss upp, tar balans på ena benet och sträcker ut det andra benet rakt bak. Överkroppen böjer vi neråt. Våra armar sträcks ut rakt fram och vi pendlar sedan armarna framifrån och bak några gånger. Sedan byter vi ben

och gör samma sak. *"Ibland blåser det mycket och flygplanen vinglar från sida till sida och ibland står de alldeles stilla och bara seglar fram i luften. Känn efter hur ditt flygplan har det just i dag."*

Landning

Titta ner, ser ni, en vacker ö mitt ute i havet. Det är bredvid ön, ute i vattnet, en bit från strandkanten som vi ska landa. Vi gör oss redo för landning. Vi lägger oss ner på mage, sätter i händerna framför oss, trycker oss upp och bara seglar ner mot det vackra turkoskiftande havet. Åh där kom vi ner, alldeles mjukt, snygg landning! Vi glider ner i det ljumna vattnet, känner hur skönt det salta vattnet känns mot kroppen och hur härligt det är att bli avsvakad nu när vi har blivit varma av flygturen.

Vi rullar sedan över på rygg och låter det salta vattnet bära upp oss, vi kan blunda om vi vill och bara ligga alldeles stilla och flyta. De små vågorna för oss långsamt in den sista biten mot stranden. Vi känner hur tacksamma vi är för att det finns vackra och rena hav för oss att bada i, hur skönt det är att känna vattnet runt kroppen.

Nu känner vi strandkanten mot vår rygg, havet har fört oss hela vägen fram. Vi ställer oss upp och ser oss omkring.

STJÖSTJÄRNA

Precis vid vattenbrynet ligger det en bedårande stor sjöstjärna. Den ser ut så här: Vi ställer oss höftbrett isär, lyfter sedan ena benet rakt ut och armarna högt upp över huvudet åt var sitt håll. Vi sträcker på oss och lutar oss lite åt sidan, blir lika stora som sjöstjärnan. Sedan byter vi ben och sträcker ut på samma sätt åt andra hållet.

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



eller

HÄST/HARE/GRODA

Nu hör du något som prasslar till i gräset/buskarna som sedan springer ner mot stranden. SNABB GLAD HARE/häst som bokar med bakbenen, skuttar och är jätteglad. Som springer runt på stranden fram och tillbaka och känner sig helt FRI och LYCKLIG. Sedan blir hästen trött bara stannar en stund här uppe och hänger ner med huvudet och bara känner efter hur HÄRLIGT det är att känna sig FRI och kunna gallopera i full fart på stranden med vinden vinande i håret.

Eremitkräfta / STEN



Vi sätter oss ner, sätter i armarna bakom ryggen med handflatorna in mot rumpen och lutar oss lite grann bakåt. Är din kräfta pigg så lyft gärna på rumpen och gå med små steg fram och tillbaka lite grann på stranden (mattan). Är din kräfta trött, så kanske den stannar till en liten stund för att sedan gå vidare.

Till slut blir *alla* kräftor trötta och när eremitkräftan blir trött eller behöver skydd så letar den upp ett litet hus, ett tomt snäckskal, som den kryper in i och bär med sig på sin känsliga bakkropp.

Vi tar nu fram våra händer i stället, böjer lite grann på benen om vi vill, rundar ryggen och lutar huvudet framåt och bara låter det hänga ner mot våra knän/ben. Armarna sätter vi en bit fram på mattan, bredvid våra fötter.

Avslappning/Meditation*

Vi ska nu rulla ner på rygg och fortsätta att ha våra ögon slutna om det känns bra. Känn efter så att du ligger riktigt skönt. Låt dina fötter falla isär och armarna bara ligga helt avslappnade. *"Jag går nu och lägger på er var sin magisk filt/OLJA/STEN HITTAT som gör att ni kan ligga helt stilla och bara ha det skönt och lugnt en liten stund."*

Känn ditt **andetag** hela vägen nerifrån magen och att din mage lyfter sig som en ballong upp mot taket varje gång du andas in lugnt och mjukt och låt sidan luften komma ut lika mjukt. Vi andas in på samma sätt tre gånger. Känn hur din kropp blir mer och mer avslappnad för varje andetag.

Tänk dig nu att du **ligger och vilar i skuggan** på den vackra ön och du är omgiven av ett vackert vitt ljus. Det är ett ljus som är alldeles underbart, som bär med sig ett skydd, bara för

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



din skull. Andas nu in det här vackra ljuset som helt omger din kropp och känn hur ljuset sakta sjunker ner i din kropp och gör så att du känner dig varm, trygg och helt lugn.

Tänk dig att du **är tillbaka i yogasagan** och allt som du har fått uppleva i dag. Du förundras verkligen över allt det vackra runt omkring dig. Du känner tacksamhet över allt som du har fått uppleva i dag. Naturen, färgerna och alla vackra djur, allt det känns verkligen betydelsefullt och viktigt.

Du ser nu ett litet **träd** en bit bort, ungefär lika högt som dig. Det är ett verkligt vackert träd som strålar emot dig och som lockar på dig att komma närmare. Du går med mjuka och försiktiga steg bort mot trädet. När du kommer närmare kan du inte riktigt avgöra vad för

slags träd det är. Det är som en riktigt vacker blandning av många olika träd i ett. Du står nu precis nedanför det underbara lilla trädet och märker att det hänger små papperslappar i trädgrenarna. Så märkligt tänker du och undrar vad det är för något. Du sträcker dig fram och tittar närmare på några lappar. Du märker att det inte finns någonting alls på lapparna, de är helt tomma.

Vad märkligt. Du tittar sedan ner, mot trädets stam och ser att det finns en liten skylt bredvid trädet där det står: Det här är *tacksamhetsträdet*. Det här är stället där du kan skriva ner allt som du är tacksam för i ditt liv. Så underbart, vilken fantastisk idé!

Du har så många fina saker runt omkring dig i livet, även om du inte alltid kan se dem eller lägger märke till dem. Så ligg en liten stund och tänk på något som du är riktigt tacksam för. Kanske är det en person, kanske din mamma, pappa, syskon eller en vän, kanske allihop. Kanske är det ett djur som finns i din närhet. Kanske är det en sak som du tycker väldigt mycket om. Ta nu en liten stund och tänk tyst för dig själv att du ritar eller skriver ner något som gör dig innerligt glad och tacksam.

-----*En stund i tystnad, med musik eller klangspel.*-----

Du upptäcker sedan att det du har tänkt på, helt magiskt, har kommit upp på de små lapparna på trädet. De finns där nu och har gett näring till trädet fått det att växa och bli just *ditt* träd av tacksamhet. Du känner hur hela ditt hjärta fylls med en djup, varm och kärleksfull känsla. Du fylls på med mer och mer kärlek och tacksamhet, mer än vad du någonsin tidigare har känt.

Ju oftare du tar dig en liten stund att tänka eller skriva ner de saker du är tacksam för, ju fler saker kommer du inse att du **HAR** att vara tacksam för och desto mer kommer ditt träd att växa och få näring.

EV:-----KOMMA UPP TILL SITTANDE (RYGG MOT RYGG)-----

Tacksamhetsträdet

- En saga för att hjälpa oss att känna tacksamhet



Ditt namn finns också på många tacksamhetsträd. Det finns många som är väldigt tacksamma för att just *du* finns i deras liv. Du är unik och helt fantastisk precis som du är. Precis som trädet kommer du att växa och bli ditt bästa jag. Du har ett fantastiskt ljus inom dig och det skiner. Känn det här ljuset inom dig och värmen och kärleken som det ger dig. Låt ljuset skina djupt inifrån dig själv och tillbaka ut i världen. När du gör det kommer också många andras ljus att skina tillbaka på dig.

Låt den här känslan av tacksamhet för allt det vackra, fina och kärleksfulla i ditt liv finnas med dig så ofta du förmår. Kom ihåg att du kan återvända till ditt träd av tacksamhet så ofta som du vill.

Avslut

Nu är det dags att återvända till det här rummet.

Ta ett djupt andetag in genom näsan och låt luften komma ut som en suck genom munnen. Gör det några gånger till.

När du är redo, rör lite på dina fingrar och dina tår och sträck lite på dig.

Vakna mjukt och försiktigt och sätt dig upp när du är redo.

Förslag Frågor/Efterstund

Hur kändes det i dag på yogan? Var det något du tyckte väldigt mycket om att göra?

Har du något favoritdjur som du tänkte lite extra på?

Vet du något djur du skulle vilja lära dig mer om?

**Avslappning och meditation är inspirerad av: THE GRATITUDE TREE | Kids Meditation for Happiness*