

Vi reser till Yogibergen - En klass för dig

Ålder: 4-11 år

Syfte: Livet går upp-och-ner, toppar och dalar. Ta hand om dig själv när du tappat balansen. Stanna upp. Ge kärlek till dig själv för att kunna sprida den vidare.

Namn: Maria Hansen

Mail: mariasarahansen@gmail.com

tel: 0733-969408

(Intro - egenskriven)

Tillsammans ska vi resa till Yogibergen. Det är lite klurigt för vägen är lång och solen har ännu inte gått upp. Vi har matsäck och ficklampa med oss - det här kommer gå bra.

Kommer ni ihåg att det var viktigt att sträcka på sig för att känna vår andning riktigt bra.

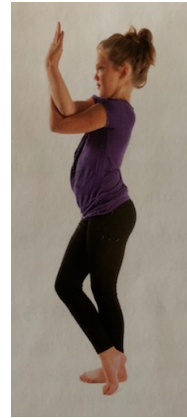
Ställ dig upp höftbrett isär med fötterna. Nu sträcker vi på oss, högt, högt - kanske vi når ändå upp till himlen. Sträck lite på båda sidor. Ahh! Hur känns din andning nu? Det var skönt!



Som ni vet behöver vi vandrare bra och stabila skor. **Ställ dig** med benen lite isär och fäll dig över och knyt dina skor. Båda skorna. Vila här en stund. Kanske gunga lite sida till sida - hur känns det att andas här?



Så där, **nu är vi redo att börja gå**. Det är bergigt och vi behöver ta stora kliv och ducka för grenar. Vi är lite osäkra vilket håll vi ska ta. Vi provar att korsa det ena benet över det andra och korsa även armen över den andra. Prova att sträcka på dig här. Det känns skönt och andningen kommer till oss lätt. Vi provar andra sidan. Nu blev det helt plötsligt svårt - vi **tappar balansen och ramlar...**!



Ben och armar åker rakt upp i luften och du försöker hitta balansen igen genom att ta tag om dina fötter. Gunga sakta och försiktigt in i balans. Kanske kan du krama lite på dina fötter och vicka på tårna.

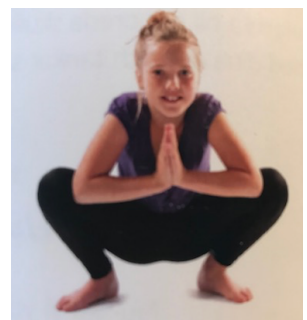


Att ramla kan kännas läskigt. **Dra knäna mot magen och rulla ihop dig till en liten boll**. Ge dig själv en kram. Gunga sida till sida. Hur känns det att andas nu?

Kramen som du gav dig själv kändes bra. Res dig sakta upp, kanske du behöver **se dig över axeln** så att du inte tappat något. Titta över andra axeln också.



Sätt dig på huk. Nu behöver vi spana, och kanske till och med använda vår näsa till att lukta (*sniff, sniff). Ok, det är säkert att ta sig vidare, och vi får hoppa oss fram mellan stenarna. Det är lite besvärligt att ta sig runt, och vi är starka och fixar det bra.

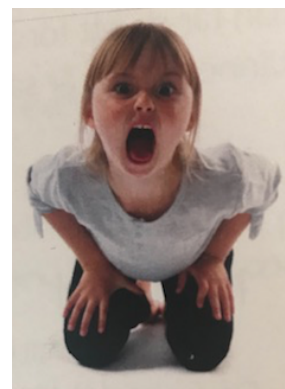


Vi spejar uppåt och ser månen lysa klart. **Vi reser oss upp** och försöker nå månen genom att sträcka ena benet bakåt och ena armen framåt. *(Modifiering av krigare III / Dansaren / Halvmånen)* Molnen skymmer månen och vi byter sida, kanske det blir lättare att nå månen från det här hållet.

Nu kommer månen fram bakom molnen och lyser med sitt sken på en sjö nere i dalen. Vi behöver ta oss över sjön och då får vi bli till en båt. **Sätt dig på rumpan**, om du vill kan du också lyfta upp fötterna. Ta nu tag i årorna och så börjar vi att ro. Kanske behöver vi till och med hissa segel och blåsa vind i segel. Hur känns det att blåsa på seglet? På andra sidan sitter en varg och tittar nyfiket på dig.



Du stiger försiktigt av från båten. Du märker att vargen är ensam, även vargen ser undrande ut - kanske vargen känner samma sak som du? Vi ställer oss på alla fyra och smyger försiktigt fram. **Vi sätter oss ner, sätter händerna på knäna**. Hur känns det att andas som en varg, kanske vargen flåsar. Tillsammans tittar vi upp mot månen och ylar som en varg - AAAOOOOOUUUU!



Solen börjar stiga upp över bergen. Precis som vargen **ställer du dig på alla fyra, sätt i dina tår och lyft rumpan mot himlen**. Kanske kan vi också vifta lite på svansen. Känn hur andningen är här? Vargen springer vidare och färden fortsätter.



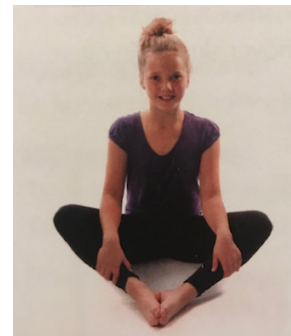
Vi ställer oss upp. Bakom bergen skymtar du solen. Vi står stadigt på marken. Om du vill kan du blunda. Lägg händerna på din mage och känn hur din mage åker in och ut samtidigt som du andas (tadasana)

Plötsligt känner du hur marken under dig börjar vibrera. Vibrationerna går upp genom fötterna, benen, magen, ryggen, armar och huvud. **Nu skakar hela du.** Du öppnar dina ögon och ser att det som får jorden att vibrera är en flock med vildhästar som kommer galopperande i fjärran.

Vi ställer oss på alla fyra. Vad gör hästar som är glada och alldeles sprittiga i kroppen? Jo, de sparkar benen rakt upp. Sparka din ben högt upp i luften. Vi gör det några gånger. Känn hur det känns att andas som en vildhäst. Kanske du känner ditt hjärta slå lite snabbare.



Vi sätter oss ner på marken. Känn hur ditt hjärta slår i bröstet. Känn hur din andning blir mer och mer lugn. Runtomkring dig flyger fjärilar. Även vi sätter oss som en fjäril och viftar på vingarna. Kanske känns det skönt att luta sig framåt. Känn hur andetaget blir djupare och mer långsamt. Kanske känns det skönt att blunda.



Lägg dig nu ner. Gnugga händerna mot varandra och skapa en schön och magisk värme. Lägg händerna på magen och den magiska värmen gör att hela du vill ligga stilla. Lägg ner armarna bredvid dig. Fortsätt blunda och bara lyssna.

(Läs mjukt och långsamt)

Livet är en berg-och-dalbana. Ja, till och med som en resa till bergen. Livet är precis som bergen fyllt med toppar och dalar. Mörker och ljus. Trygghet och ensamhet. Mod och rädsla. Kärlek och sorg.

Ibland tappar vi balansen och ramlar. När vi ramlade där uppe i bergen - valde vi att stanna upp. Vi gav oss själva tid för tröst. En kärleksfull kram. När jag är kärleksfull mot mig själv kan jag även sprida kärlek och omtanke till andra runtomkring mig.

Livet är stort och även om vi vandrar våra egna vägar har vi alla en eller flera medresenärer. Ibland är mötena med andra korta. Precis som när vi mötte vargen eller den dundrande flocken med vildhästar. Ganska snabbt rycktes vi med i deras vilda glädje. Vi kände oss levande.

När du känner dig modig - våga tro på dig själv. När du känner dig ledsen - våga vara din egna bästa vän. När du känner dig stark - våga prova. När du känner dig kärleksfull - våga visa omtanke, både till dig själv och andra. När du känner dig förväntansfull - våga tro.

(En kort övning för dig)

Föreställ dig att du ligger på en äng. Solen lyser skönt i ansiktet och du känner att hela kroppen blir sådär skönt varm. Runtomkring dig växer det vilda, knoppande blommor. Stora blommor och små blommor. Föreställ dig att blommorna omkring dig är alla du tycker om. De stora blommorna är de vuxna som betyder mycket för dig. De små-, knoppande blommorna är barn som betyder mycket för dig. Alla de här blommorna får dig att känna dig trygg och älskad. Mitt ibland blommorna står en vacker, stark och väldigt sällsynt blomma. Och den blomman den är du. För att den blomman ska kunna växa och skapa starka rötter behöver den kärlek, trygghet, värme, vatten, mat och vila. Precis som du. Precis som jag. Precis som alla vi här i denna stund. Precis som vi alla här på jorden.

Sträck på dig. Gnugga dina händer mot varandra och lägg dem sedan till ditt hjärta. Fortsätt gärna att blunda. Nu ska vi ta tre andetag tillsammans. Vi tar ett andetag bara för dig. Vi tar ett andetag för alla vi bryr oss om. Vi tar ett andetag för alla som var här och yogade tillsammans idag.

(Avslut)

Kom sakta upp och sätt dig bekvämt. För att avsluta yogasagan ljudar vi ett — — — tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra.