

Ett äventyr i Amazonas regnskogar

Tid: 30 minuter

Målgrupp: 10-12 åringar, fungerar dock även för yngre barn

Syfte: Att våga vara modig och nyfiken på det som är nytt och kanske lite läskigt

Hej och välkomna!

Innan vi går in i rummet vi ska vara i vill jag att de som har med sig mobil sätter dem på ljudlös/flight mode eller stänger av dem. Om ni vill kan ni lägga er mobil i den här lådan, så får ni tillbaka dem efter yogaklassen.

När vi kommer in i rummet vill jag att ni ska sätta er på en varsin yogamatta och ta av er strumporna. Lägg strumporna bredvid yogamattan. Sitt på rumpan med benen i kors och händerna vilandes på knäna.

Nu ska vi yoga tillsammans och då finns det några viktiga saker att tänka på:

1. När vi yogar tillsammans är vi tysta. Det är viktigt att lyssna och följa instruktioner för att alla ska vara glada under vår yogastund tillsammans.
2. Yogamattan du sitter på får du låna av mig under yogan och för att den ska kännas som din under tiden lyfter du upp ditt pekfinger och med en magisk rörelse gör du om den till en magisk penna. Rita en linje längs med din yogamatta.

Känn att det är din matta. Föreställ dig att det finns någonting utanför din matta som gör att ingen kan komma in till din plats. Stanna på din egen matta och håll händer och fötter för dig själv.

Räck upp handen om du vill berätta vad som finns runt din yogamatta idag.

3. Vi ska andas tillsammans under hela yogastunden. Låt oss se om du andas just nu! Lägg händerna på magen och känn om den rör på sig när du andas.

För att börja yogan ska vi sjunga tre OM tillsammans. OM är en startsignal för att kroppen ska veta att nu är det tid för yoga. Det är ungefär som när en domare blåser igång en match. Så andas in djupt för att börja. OM, OM, OM.

Ett äventyr i Amazonas regnskog

Sitt på rumpan med benen i kors. Händerna vilar på magen. Slut ögonen och andas in ett stort andetag som gör att magen blir stor. Andas ut och slappna av i magen. Andas in och känn hur magen bli större. Andas ut och känn hur magen blir mindre. Andas så ett par gånger (*Andas som en ballong, steg 1 s. 10*). Öppna ögonen.

Kupa dina händer runt munnen. Ta ett djupt andetag genom näsan. Andas ut genom munnen och öppna upp dina armar. Se allt glitter som virvlar runt i luften omkring oss! Ditt andetag är fullt utav magiskt glitter. Låt oss se om vi kan ta ett till djupt andetag.

Kupa händerna runt munnen. Andas in genom näsan. Andas ut genom munnen, öppna upp armarna och låt glitterkornen virvla runt dig. Oj, vad trött jag blev! Jag tror att det är det magiska glittret som gör oss så trötta.

Sätt dig på knä. Släpp försiktigt ner huvudet i matten eller på dina händer. Kryp ihop som en liten boll, precis som en bebis (*barnets position*). Här är du trygg, bekväm och tyst. Andas och slappna av.

Efter en stund känner du hur du vaknar till. Sätt dig försiktigt upp. Sträck upp armarna högt och säg "Hej världen!". Men vart är det vi har vaknat? Vi tittar försiktigt över ena axeln och så tittar vi försiktigt över den andra axeln. Ställ dig upp.

Överallt ser vi massor utav träd! Ställ dig på ett ben och lyft andra foten till insidan av benet. Sträck upp armarna som blir till trädets grenar. Trädets rötter gräver sig djupt ner i jorden och grenarna svajar i vinden. Prova att byta ben att stå på (*trädet*).

Vi är i Amazonas regnskogar, vad spännande! Här har vi aldrig varit förut. Vi går fram och tillbaka på yogamattan, tills vi stöter på schimpansen Charlie. Sätt dig på huk och när jag räknar till tre hoppar vi upp och låter som en apa. 1, 2 och 3! Ooo, ooo, ahh, ahh! Vi provar några gånger till att hoppa och låta som en apa. Ooo, ooo, ahh, ahh!

Sätt dig på huk med händerna med handflatorna ihop framför bröstet (*grodan*). Schimpansen Charlie är ledsen för att han har tappat bort sina vänner. Han berättar att han har gått vilse. Charlie undrar om vi kan hjälpa honom. Självklart, svarar vi och ställer oss upp. Vi börjar gå fram och tillbaka på yogamattan. Genom regnskogen.

Vi hinner inte långt förrän vi hör ett våldans oväsen.

"Vad är det för oljud?" frågar vi Charlie.

Han berättar att det är grävmaskiner som gör regnskogen mindre. Ställ dig med fötterna brett isär och sätt ena handen i midjan, den andra sträcker vi rakt ut. Fäll överkroppen till sidan och brumma som en grävmaskin. Byt sida. Sätt den andra handen i midjan och sträck ut den andra armen rakt ut. Fäll överkroppen till sidan (*tekannan*). Andas.

Det är på grund av grävmaskinerna som Charlie inte känner igen sig och det är därför han har gått vilse. Men ojdå! Hur ska vi då kunna hitta hans vänner?

"Hallå där nere", hör vi en röst från trädtopparna.

Vi tittar upp och ser en färgglad fågel sitta på en gren. Ställ dig på ett ben, korsa det andra benet över. Fläta ihop armarna så fingrarna pekar upp mot taket. Böj benet du står på lite och balansera. Prova byta ben att stå på (*örnen*).

"Kan du hjälpa oss att hitta Charlies vänner? Kanske ser du något vi inte kan se."

"Vänta ett slag", säger fågeln och sträcker ut sina vingar.

Ställ dig med båda fötterna i mattan, sträck ut armarna och flaxa.

Efter en stund kommer fågeln tillbaka.

"Jag såg flera schimpanser svinga sig i träden en bit norrut."

Vi tackar fågeln genom att sätta ihop handflatorna framför bröstet och säga "Namaste". Vi fortsätter gå fram och tillbaka på yogamattan när vi hör något prassla bredvid oss.

"Vem där?" frågar vi.

Vi får ett morrande till svar. Det är en jaguar med svarta fläckar. Ställ dig på alla fyra. Titta uppåt och sträck ut ditt bröst. Ta ett djupt andetag och morra precis som jaguaren, "Grrr!". Pressa dina händer i mattan och ta ett djupt andetag. Andas ut samtidigt som du rundar ryggen. Titta ner och var alldeles tyst (*katt/ko*).

"Kan du hjälpa oss?"

"Med vaddå?" frågar jaguaren.

"Vi letar efter Charlies vänner."

"Jasså, men dom har jag hört. Fortsätt ner till floden."

Vi tackar jaguaren genom att sätta ihop handflatorna framför bröstet och säga "Namaste".

Nere vid floden hittar vi en båt som kan ta oss över det mörka vattnet. Sätt dig på rumpan, böj benen och sätt fötterna i mattan. Sträck armarna rakt framför dig. Fatta tag i årorna och börja ro. Om du vill kan du hissa seglen genom att lyfta på fötterna mot himlen och blåsa vind i seglen (*båten*).

Väl över floden blir vi fundersamma. Vart ska vi gå nu? Vi ser oss omkring.

"Ursäkta mig", hör vi från flodbanken.

Där på stranden kommer en sköldpadda upp ur vattnet. Sätt dig på rumpan med fotsulorna ihop. Sträck på ryggen. Sätt ner dina händer i mattan under dina knän. Titta ner mot dina fötter och luta dig framåt (*fjärilen/sköldpaddan*).

"Behöver ni hjälp?" frågar sköldpaddan oss.

"Ja, tack gärna!" utbrister vi och förklarar att vi letar efter Charlies vänner.

"Klättrar dom i trädtopparna och skrattar mycket?" frågar sköldpaddan.

"Ja, det gör dom!" svarar Charlie hoppfullt.

Vi håller tummarna för Charlies skull. Hoppas sköldpaddan vet vart dom är!

"Jag tror att de kanske fortfarande är kvar därborta vid gläntan", säger sköldpaddan.

Vi tackar sköldpaddan genom att sätta ihop handflatorna framför bröstet och säga "Namaste". Charlie svingar sig mellan träden bort till gläntan.

Ställ dig upp. Kom upp på tå, sträck dig uppåt och klättra upp i ett av träden. Svinga dig från träd till träd genom att hoppa från sida till sida på yogamattan.

Borta vid gläntan skiner solen och när Charlie ser sina vänner hoppar han av glädje. Sätt dig på huk och när jag räknar till tre hoppar vi upp och ger ifrån oss ett glädjetjut. 1, 2 och 3! Ooo, ooo, ahh, ahh! Vi är glada över att ha kunnat hjälpa Charlie att hitta sina vänner.

Avslappning

Vilket äventyr vi har varit på, men nu längtar vi hem till våra egna vänner. Sätt dig på rumpan med benen i kors. Kupa händerna runt munnen. Andas in genom näsan. Andas ut genom munnen, öppna upp armarna och låt glitterkornen virvla runt dig.

Vi känner hur vi blir tröttare och tröttare. Lägg dig på rygg, dra upp knäna till bröstet och krama om dina knän. Gunga från sida till sida och massera ryggen mot mattan. Lägg dig sedan tillrätta, precis så som du vill.

Kanske kan du blunda under hela tiden. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Sträck på armar och ben. När vi först kom till Amazonas regnskogar var vi lite spända och nyfikna på vart vi hade hamnat. Spänn armar och ben, så att du blir stel som en pinne.

När vi sen träffade på vår nya vän Charlie tog nyfikenheten över. Då kunde vi slappna av! Låt dina armar och ben slappna av och bli tyngre och tyngre. Andas några djupa andetag.

Vi tänker på alla hjälpsamma vänner vi har fått. Fågeln, jaguaren och sköldpaddan. Och alla hinder vi har tagit oss igenom. Grävmaskinen som gjorde regnskogen mindre och den djupa floden. Vad modiga vi har varit! Vi tänker på hur bra det kändes att hjälpa Charlie att hitta sina vänner och vad glada vi blev när vi gjorde det.

Tyst avslappning under någon eller några minuter, beroende på grupp.

Du känner hur du vaknar till. Rör försiktigt på fingrar och tår. Öppna ögonen mjukt. Sträck på armar och ben. Ta ett djupt andetag och kanske kan du locka fram en gäspning. Sätt dig försiktigt upp, med benen i kors och händerna vilar på knäna.

Avslutning

Vi sätter ihop handflatorna framför hjärtat och sjunger ett OM tillsammans. Andas in djupt för att börja. OM. Tacka dig själv och tacka varandra genom att buga lätt och säg "Namaste". Sätt på dig strumporna. Rulla ihop din yogamatta och lämna den hos mig.

Tack för att ni ville yoga tillsammans med mig idag, namaste!