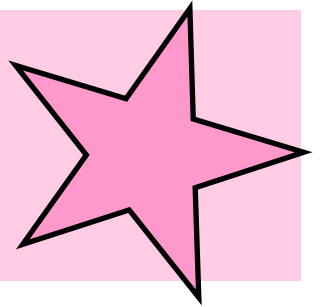


Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.



Samla barnen och se till att alla har en plats som är bra för dem.

Hej alla!

Idag ska vi Yoga tillsammans. När vi Yogar är det 3 saker som är speciellt viktiga. Det första är att visa hänsyn. Min Yoga kompis är alltid med mig och hen trivs bäst när det är tyst och lugnt. Hen är lite blyg och därför vill hen sitta med mig.

Det andra som är viktigt är att ALLA har sin egen plats. Nu ska vi rita ett magiskt streck runt oss. Det markerar var just DU ska vara under yogan. Lyft ditt magiska finger och börja rita din alldeles egna plats.

Nu när du har din plats så är det sista som är viktigt att tänka på hur du andas. Sätt dig bekvämt, sträck på ryggen och ta ett djupt andetag. In genom näsan och ut genom munnen.

Vi ska starta yogan med att ljuda tre stycken Miau tillsammans. Andas in och på utandningen låter vi Miau.

Starta sedan med Trädkojan.

Föreställ dig att du sitter och lutar dig mot ett stort ståtligt träd. Uppe i trädet finns en trädkoja. Det är en magisk trädkoja för i den får alla som du tycker om plats. Det kan vara mormor och morfar, en vän, mamma och pappa. Eller kanske en hund! Alla får plats. Föreställ dig att alla du tycker om klättrar upp i kojan. Nu ska vi stoppa in den magiska kojan i ditt hjärta. Lyft dina händer ta ett djupt andetag och ta tag i trädkojan och för den in i ditt hjärta. Andas ut. Alla som du tycker om får plats i ditt hjärta, ditt hjärta blir aldrig fullt.

Du är gjord av stjärnstoff och en del av allt liv i Universum.

Du är en stjärna!



Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.

Vi börjar med att föreställa oss att vi är ett litet litet frö. Vi sätter oss på knä och lägger oss ner med pannan mot golvet och armarna ut efter sidorna. Fröet ligger alldeles tyst och stilla.

Känn efter hur det känns att andas när du ligger såhär.

Fröet börjar gro och fram sträcker sig två små groddar.

Vi sträcker fram båda händerna och gör armarna långa och starka. Vi spretar med fingrarna och lägger all kraft på fingrarna och använder fingrarna till hjälp när vi trycker oss sakta upp.



Fröet är starkt och vill bli en stor vacker blomma. Tänk dig att fingrarna är starka rötter som vill resa upp plantan! Fröet utvecklas sakta och ut kommer flera skott.

Vi vecklar ut benen tills vi sitter med dem som ett V. Sakta vecklar vi ut våra armar som bildar vajande blad i vinden.

Vi andas i takt med hur vinden blåser. Andas in, andas ut.

Följ din egen takt och vaja som du känner i vinden.

Plantan växer och vill nå solen som lyser på oss. Vi sätter oss på våra fötter och känner plantans kraft som vill lyfta sig och tar ett riktigt hopp upp för att kunna nå upp till solen. Vi hoppar flera gånger innan vi ställer oss upp.

Ja vi klarade det! Plantan har växt sig stor och stark.



Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.

Du är nu ett vackert träd som sträcker sig mot solen. Trädet växer och vill slingra sig fast vid något.

Vi korsar benen och armarna om varandra. Vi försöker sträcka på oss så mycket vi bara kan.

Känn efter hur det känns att andas när vi står med armar och ben i kors och försöker sträcka på hela kroppen. Vi tar några andetag här och bara känner efter hur det känns.



Trädet behöver sol för att växa

Vi ställer oss på båda benen med armarna upp mot himlen och sträcker oss så mycket vi bara kan mot solen. Vi tar tag i våra händer och skopar in solsken som vi vill få ner till våra rötter.

Ta ett djupt andetag och skopa ända ner till tårna. Vi andas ut när vi hänger ner och andas in och reser oss upp.

Trädet behöver mycket sol så vi gör om det 3 gånger.

Stanna upp och känn efter hur det känns i kroppen efter att du skopat en massa sol till din planta som nu står stadigt som ett stort och ståtligt träd.

Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.

Nu börjar trädet att åldras. Det blir höst och löven ramlar av. Trädet känner sig trött och grenarna hänger ner. Armarna hänger och dinglar liksom trädets grenar vajar i vinden.

Fötterna står stadigt i marken. Vi böjer oss framåt och slappnar av i överkroppen. Om du vill kan du ta tag om dina egna armbågar och hänga med armarna. Känn efter hur det känns att andas när du hänger och vajar med i vinden.



Vinden drar och sliter i trädet och swoosh så drar vinden upp rötterna ur marken. Vinden blåser hårt men trädet är så tungt att kronan ligger stadigt mot marken.

Vi sätter ner händerna i backen och backar med fötterna tills vi står lagom långt isär.

Vi hoppar upp med benen från marken och händerna i. Gör så några gånger.



Stanna upp och känn hur det känns att andas när du är alldeles stilla. Kan du känna ditt hjärta slå?



Vinden har nu fått omkull trädet.

Vi ramlar ner på rygg och tar tag i våra tår med våra pekfingrar.

Vi känner efter hur det känns att andas när vi ligger såhär. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Vi känner hur kroppen blir stilla.

Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.

Det fantastiska med träd är att när ett träd dör bildas det skott och nya frön gro.

Vi kramar om våra knän och gungar sakta fram och tillbaka. Vi känner hur det känns när vår rygg ligger mot mattan. Sedan sträcker vi ut armar och ben. Sträcker på oss för att bli så långa som möjligt och slappnar sedan av med armarna uteslagna. Det viktigaste är att man lägger sig bekvämt.

Slut ögonen och bara ligg helt stilla en stund.



Föreställ dig att du ligger på ett vitt ulligt moln som svävande och sakta gungande tar dig upp i himlen. Du svävar upp bland trädkronorna. Du kan se hur allt växer på jorden. Det som dött blir näring till nya växter. Du kan känna hur stjärnorna i rymden hör ihop med oss på jorden genom att skicka kraft till allt som lever och vill växa. Du svävar sakta ner tillbaka till jorden till den plats där du trivs bäst. Ligg bara helt stilla en stund och känn hur det känns att leva och andas

Läs lugnt för klassen:

Allt som finns i vårt universum hör ihop. Växter, djur, planeter, stjärnor och människor. Du finns till som en del av hela universum och allt är faktiskt gjort av stjärnstoff. Du är en stjärna!

Du är en stjärna:

En klass för samhörighet och självkänsla.

Börja försiktigt att röra på tårna, sträck på fingrarna och rör dig långsamt tillbaka upp mot sittande.

Komihåg att du är fantastisk! Liksom ett litet frö kan växa till ett stort och ståtligt träd kan du växa och bli precis det Du vill! Du är en stjärna och bra precis som du är!

För ihop händerna framför hjärtat, tillsammans tar vi ett djupt andetag och avslutar med att ljuda ett Miauu tillsammans.

