

Vi flyger till ett palats/slott med en fantasiträdgård.

– för att rädda en fågel som blivit fångad i en gyllene bur.

Barn upp till 11 år med syfte att på ett lättsamt sätt få röra på sig, vara kreativa och få flyga iväg in i fantasin. Fokus på att både använda kroppen fysiskt och att också varva ned, på ett lekfullt sätt med verktyg som t ex andningen.

Anna Ahlqwist
ahlqwist@gmail.com
0734-099793

Hej alla barn nu ska vi Yoga tillsammans och göra en Yoga saga.

Yogakompis

- Jag har en yogakompis med mig som älskar att yoga. Min yogakompis gillar inte när det är stökigt och pratigt så för att alla ska vara glada under klassen så får vi vara tysta och lugna.

Magiska staven runt din matta.

- Yogamattan du får låna av mig är din här på klassen. För att det riktigt ska kännas så kan du ta ditt pekfinger och med en magisk rörelse blir det en magisk penna. Rita en linje runt din matta. Nu kan du verkligen känna att det är din matta.

Andetaget

- Genom hela sagan är det viktigt att uppmärksamma andningen så prova att förlänga din rygg här där du sitter. Upptäck andetaget.

Humla

- För att börja yogan ska vi humma som ett bi, det är som en signal för att kroppen ska veta att nu är det tid för yoga. Som när en fotbollsdomare blåser i sin visselpipa när matchen ska börja.
- Andas in fyll hela dig med luft. När du andas ut gör ett ljud som liknar en surrande humla. Vi gör det tre gånger.

Du har precis lagt dig i sängen då en katt dyker upp i fönstret. Rulla ur din säng och kom ner på din matta.

Katten

- Ställ dig på alla fyra. Skjut upp ryggen mot himlen som en katt, lyft hjärtat fram mellan armarna och vänd ansiktet upp mot taket.

Katten vill ha hjälp att hitta sin kompis en vacker fågel som har blivit fångad i en gyllene bur i ett palats med en fin fantasiträdgård.

Så vi bestämmer oss att flyga dit på din flygande matta.

Flygande matta

- Sätt dig på rumpan med benen framför dig. Tårna pekar mot himlen. Sätt på dig säkerhetsbältet, ställ in backspegeln och ta fram nyckeln. Fatta ratten, vrid på nyckeln, gasa med fötterna. Starta mattan se om du kan styra den.
- Prova att svänga
- Det blir imma på fönsterrutan

Imma rutan

- Placera handflatan framför munnen. Andas in genom näsan, andas ut genom munnen i din handflata. Upprepa tre gånger.
- Veva ner fönsterrutan, känn hur det blåser i ansiktet. Skaka hela dig.

Vi flyger upp mot molnen. Lugnet bland molnen.

Du flyger upp mellan molnen det blir vindstilla och tyst,

Böj dig fram över benen

- du gör en framåtfällning och dyker ner i molnet, slappna av i hela kroppen böj kroppen över benen så att du kan se molnen.

Landar mjukt på en kulle

Kulle

- Ställ dig på alla fyra, sätt i tårna och lyft rumpan mot himlen.

Du går ner för kullen och kommer fram till en grind, det är svårt att klättra över så du lägger dig på magen för att krypa under, men det går inte. Vi ställer oss som en planka för att hjälpa varandra att komma över.

Plankan

- Sätt i händer och tår i golvet. Lyft blicken och låt magen och benen vara starka.

Du har kommit in i trädgården. Här är varmt och skönt. Det doftar av blommor och grönskande växter. Här finns färggranna fåglar. Du vandrar fram på en stig. Denna del av trädgården är lite vildvuxen, tät och snårig.

Plötsligt brakar det till och en storståtlig elefant kommer fram till dig. Den har en lång snabel som den andas med. Vi kan väl andas som en elefant?

Elefant

- Fläta ihop händerna. Sträck upp armarna mot taket. Andas ut och fäll kroppen framåt och sträck armarna mellan benen. Upprepa.

Du fortsätter längre in i trädgården och kommer fram till en sorlig glänta. Här flyger fjärilar i alla olika fina färger. De flyger runt, runt i luften.

Fjäril

Vilken färg har din fjäril?

- Sätt ihop fotsulorna och sträck upp genom ryggen. Gunga/fladdra mjukt med knäna som om de vore dina vingar.

Din fjäril landar på en blomma.

Det blåser en svalkande, skön vind genom trädgården. Växterna och djuren njuter när det fläktar. Palmerna vajar i vinden och sträcker sig mot himlen.

Palmen

- Knäpp händerna och vänd handflatorna upp mot den blå himlen. Sträck genom sidan av kroppen, först den ena sedan den andra.

Du fortsätter in i trädgården du hör ett morrande och ett ståtligt lejon kommer fram mellan träden. Den tittar på dig och räcker ut sin tunga.

Lejonet

- Andas in och fyll hela dig med luft sträck ut tungan så långt du kan och andas ut så det låter om dig. Vråla som ett riktig stort lejon.

Lyssna! Du tittar ner på marken och ser en orm som slingrar omkring på marken.

Ormen

- Lagg dig på magen med händerna under axlarna, lyft tig upp och väs som en orm vågar du sträcka ut din ormtunga?

Där finns en också en groda.

Grodan

- Sätt dig på huk med handflatorna ihop framför bröstet. Förläng ryggen och tita ut över sjön. Hur känns din andning efter promenaden. Känn efter hur hjärtat slår i bröstet.
- Hoppa runt som en groda. Grodor gillar att kvacka och hoppa.

Du känner dig hemmastadd och får en sådan lust att vila dig och lägger dig vid en damm som en av stenarna vid kanten av dammen.

Stenen

- Sätt dig på knä och lägg pannan ner mot golvet. Blunda om du vill. Se om du kan fylla hela din baksida med luft.

Du hör vattnet porla och klucka. Det skapar ett lugn i din kropp. I träden hör du fåglarna som kvittrar.

Du tittar över vattnet och ser palatset. Du behöver komma över. Du blir till en båt som kan ta dig över vattnet.

Båten

Hitta balans på rumpan och lyft fötterna så att du ser dem. Sträck ut dina armar och bli en båt. Om du vill kan du hissa segel genom att lyfta fötterna mot himlen och blåsa vind i seglet.

När du kommer fram till andra sidan dammen så ser du palatset.

Det är tigrarna som vaktar ingången.

Några tigrar ligger och vaktar framför palatset. När de vaknar sträcker de ut sina ryggar och hela kroppen.

Tigern

- Ställ dig på alla fyra och lyft ena benet med böjt knä så tårna pekar uppåt och bildar en svans. Andas och se om ryggen blir längre. Prova det andra benet.

Några kaniner skuttar fram

Kaninen

Andas som kaninerna. Sätt dig på knä andas in och ut snabbt. Öppna munnen och sucka ut.

Och kaninerna lurar ner tigrarna i ett hål i marken. Nu kan du gå in i palatset

Du går genom palatset, igenom alla salarna och snart har du hittat fågeln som sitter instängd i en gyllene bur.

Fågeln

- Ställ dig på ett ben korsa det andra benet över. Fläta ihop armarna så fingrarna pekar upp mot taket. Prova att byta ben att stå på. Den är ledsen och önskar sin frihet.

Du öppnar buren;

- Balansera på en fot. Sträck armarna ut åt sidorna. Tänk att armarna är dina vingar.
- Andas in och flyger iväg! Fågeln är fri!

Du får hoppa upp på fågelns rygg

Du tittar upp och ser stjärnor på himlen

Stjärnan

- Ställ dig upp, luta dig över på en fot, sträck ut armar och ben och blinka med dina händer. Nu har du blivit en stjärna på himlen. Du tar dig över palatset, och trädgården.

Du ser din matta

- sätter ner båda fötterna och som Superman med sin mantel bromsar dig i luften ner till mattan som ligger på kullen.

Rulla ihop

- Lagg dig på rygg. Mjukt rullar du ihop dig till en liten boll. Dra upp knäna till bröstet och krama om dina knän.

Raklång

- Lägg dig sedan raklång på mattan.

Avslappning

- Spänn din arm så mycket du kan. Håll den spänd en liten stund. Slappna av och låt den hänga. Känn efter hur det känns. Gör så med den andra. Prova ett ben, växla.
- Ligg kvar så helt stilla och blunda.
- Vila på din matta.

Föreställ dig att den sakta lyfter från kullen och flyger genom himlen genom alla molnen.

Du tittar ner på alla de djur du träffat;

Katten, elefanten, fjärilen, lejonet, ormen, grodan, tigern, kaninen och fågeln.

De vinkar till dig och du blir glad att ditt äventyr slutade så bra.

- Du får ett stort leende på dina läppar och hjärtat blir varmt för nu ska snart katten och fågeln få ses igen.

Sakta sjunker mattan och den landar mjukt mot golvet.

- Du väcker dina händer och fötter, öppnar dina ögon och kommer långsamt upp till sittande.

Avslut

Föreställ dig att du har en blomma framför dig.

Blomman

- Du kan vila din blick på den. Den är vacker. Kanske är det den blomma du landade på när du var en fjäril. Blomman är inte på väg någonstans.
- Kan du kanske känna vad den luktar
- För att avsluta yogasagan ljudar vi ett hum tillsammans som en humla som landade på blomman.
- Slå ut som en blomma. Sträck upp armarna och fingrarna mot himlen. Bara mjukt landa med händerna ner mot låren.
- Tacka dig själv och tacka varandra