

Eva Svinghammar

info@nyabanor.se

Tel 070 490 72 52

DEN STORA EKEN *Ålder ca 5-8 år *Vänskap & inre styrka

Börja sittande på mattan.

Det var en gång en litet ekollon som hade blivit släppt ner ifrån sin mamma och pappa som var en stor ek. **Det låg i sitt skal** (*Lägg dig i Barnets position*) länge tills skalet började bli mjukt och det kunde ta sig ut och **borra ned sig i jorden.** (*Vicka lite från sida till sida där du ligger kvar i barnets position*)

I jorden kände det solens värme på ryggen och regnets droppar på ryggen.

Det växte och växte, (*res dig sakta upp*), och ville **nå solen** (*sträck dina armar uppåt*) och behövde mer vatten så det skickade ned sina rötter djupare i marken, (*vicka på tårna*), det visste redan att när det blev stort skulle det bli en stor, ståtlig ek.

Det växte och växte (*håll kvar armarna som en trädkrona*) och stod stadigt med sina rötter även när det blåste. (*Känn dina rötter som förankrar dig djupt ned i jorden och vaja fram och tillbaka*).

Plötsligt en dag upptäckte eken att den vuxit sig stor och ståtlig och nådde lika högt som de andra träden bredvid sig. Det hade många vackra grenar på sin stam. **Trädets position** . (*Låt en gren växa ut, böj ena benet och stöd mot andra smalbenet, eller ha tårna i golvet, upprepa på andra sidan*).

Så gick åren och en dag kom eken på att det var tråkigt att det inte hade några vänner, det blundade och **önskade från sitt hjärta** (*håll bägge händerna mot hjärtat*) att det skulle få några vänner att tycka om.

Det önskade med hela sitt hjärta (för det måste man göra om man verkligen vill ha något) och plösligt en dag kom en vacker **fjäril** flygande. (*Sitt ned i Fjärilens position och rör sakta på dina böjda ben som vingar*).

- Åh vad jag är glad att träffa dig sa eken till fjärilen, vill du leka med mig?

Det ville fjärilen och de lekte en lek där fjärilen landade på en gren och eken försiktigt **skickade den upp i luften** som om den hopat på en trampolin. *(Sitt i fjärilens position och ta lite sats med vingarna (benen) och lyft rumpan lite från marken).*

Efter den dagen kom fjärilen ofta och hälsade på och tog också med sig andra vänner.

En dag kom två små gråsuggor spatserande *(Ligg ned och Utgå från barnets position och vagga sidledes)* och la sig att vila vid ekens fot. När de vilat en stund så sa de: - Nu ska vi leka vår favoritlek där det sjunger i magen.

Och så rullade de över på rygg och sprattlade med alla sina 14 ben rakt upp i luften. *(Ligg på rygg och sträck armar och ben upp i luften och vift och skaka dem).* De sprattlade ända tills de blev alldeles trötta och så skrattade de så magarna hoppade.

Så gick åren och så en dag kom en flicka **vandrande** i skogen. *(Gå fram och tillbaks på mattan).* Hon stannade nedanför eken och utbrast: - Åh vilket vackert träd du är! Hon var trött i sina ben efter att ha gått hela dagen så **hon satte sig med ryggen mot eken och vilade**. När hon vilat en stund ville hon äta så hon **lutade sig framåt** *(sitt bredbent och fäll framåt från höften och sedan åt en sida i taget)* **och plockade blåbär som växte vid foten av eken**.

När hon ätit sig mätt såg hon sig omkring *(vrid överkroppen från sida till sida)* och insåg att hon hade gått vilse, och nu när mörkret kom kände hon sig lite rädd. Men då kom hon på något hon lärt sig och så berättade hon för eken:

- När jag är rädd eller orolig och behöver bli modig ställer jag mig i **hjelteposition** och låtsats att jag är en stark hjälte, *(Krigare två-position)* då känner jag mig mycket starkare och modigare än jag är, då får jag kraft och behöver inte ens låtsats längre.

(Stå vanligt på mattan) Flickan blev straxt hittad och efter en vecka kom hon tillbaka och hälsade på. Nu hittade hon vägen till trädet och gick inte vilse.

Eken var nu så gammal att det **började bli ihålig** *(sitt på huk och håll armarna runt och ovanför huvudet som ett hål)* och till det hålet **klättrade** *(klättra på stället)* flickan upp och inredde en hemlig koja med mjukt gräs och mossa där

hon kunde krypa in hos sin bästa vän. *(Sitt på golvet i en ihopkrupen ställning och krama om dina ben med armarna).*

Men så en dag hemma **läste flickan i tidningen** *(sitt i lotusställning och för ut armarna till sidorna som du höll i en stor tidning och rör huvudet från sida från sida)* att var det några människor som skulle komma och hugga ned eken för att ta dess virke. Det skulle komma med en stor skogsmaskin.

Då sprang flickan det fortaste *(spring på stället)* hon kunde till eken och **ställde sig framför det i Hjäteposition** *(Krigare 2)* för nu hon behövde känna sig riktigt, riktigt modig, för att kunna skydda sin vän eken.

Och när människorna i skogsmaskinen kom förstod de att det inte kunde hugga ned eken för flickan stod ju i vägen och såg så bestämd ut och de förstod att hon tänket inte flytta sig ur fläcken. *(Stå stadigt)* Så de fick vända tillbaka samma väg de kom. Både flickan och eken **drog en djup suck av lättnad** *(ta ett djupt andetag)* **och flickan lade sig ned på rygg på den mjuka marken för att vila.** *(Lägg dig ned)*

Och den gamla eken var så glad att dess önskan hade slagit in och att det nu hade fullt med vänner som bodde hos det och som kom och hälsade på och lekte. Det var vackra färgglada fjärilar och busiga gråsuggor och en massa andra djur. Men ekens allra bästa vän var såklart flickan. Och hon fortsatte att besöka den och krypa in i sin hemliga koja även när hon blev vuxen.

Vuxna behöver också komma ihåg att leka, och att de är också är lite barn inombords, och hos sin vän eken mindes hon alltid det, även när hon själv blev riktigt gammal.

SLUT