

Tomte yoga
För åldrarna 4-5 år
Syftet med klassen: omtanke
Ann-Sophie Hansson
an-so75@hotmail.com
0733-920575

Introduktion

Nu ska vi yoga tillsammans. Då finns det tre viktiga saker att tänka på.

Jag har med mig min yogakompis, katten Mjao som älskar när barn yogar och andas. Men katten Mjao tycker inte om när det är stökigt och pratigt. Så för att alla ska bli glada under yogastunden så får vi vara tysta och lugna, allihop.

Yogamattan som du sitter på har du fått låna av mig och är bara din under yogastunden. För att det ska kännas så, så lyft upp ett pekfinger och med en magisk rörelse blir det en magisk pensel. Tänk inom dig själv vilken din pensel har idag. Måla nu en linje runt din matta. Börja framtill, följ en sida och fortsätt hela vägen runt. Sedan sätter du dig mitt på mattan och känn att det här är din matta nu.

Det är också viktigt att vi uppmärksammar andningen genom hela yogasagan. Lagg händerna på magen och så tänker du att det är en ballong så när du andas in så blåser du upp ballongen. Känn hur ballongen växer under dina händer. När du andas ut krymper ballongen och händerna sjunker inåt. Vi gör det tillsammans tre gånger. Andas in, andas ut. Andas in, andas ut. Andas in, andas ut.

För att börja yogasagan ska vi ljuda tre Mjao tillsammans. Mjao är startsignalen för att kroppen ska veta att nu är det tid för yoga. Så nu vill katten Mjao höra oss Mjaoa tre gånger. Så andas in djupt: Mjao, Mjao, Mjao.

Yogasaga

Idag ska vi föreställa oss att vi är små tomtenissar. Tomtenissar hjälper inte bara jultomten. De hjälper både djur och människor hela året om. Vi föreställer oss att vi är på en gård med många djur. Vi lägger oss ner på rygg och blundar. Lyft armarna och gnugga händerna mot varandra tills de blir varma. Lagg händerna på magen och känn efter att du andas.



Känn hur solens strålar värmer ditt ansikte och hur solens strålar gnistrar mot snön. Innan du öppnar ögonen tänker du: IDAG SKA DET BLI EN BRA DAG. Prova att le så sprider sig glädjen i hela kroppen. Öppna ögonen.

Vi ställer oss upp och pulsar fram i snön på gården, gå fram och tillbaka på din matta. På gården träffar vi först en stor och lurvig hund. Ställ dig på alla fyra.



Hunden är trött och ledsen, han släpar tassarna efter sig och suckar och huvudet hänger tungt. Vi frågar: vad är det som står på? Den stora lurviga hunden berättar att han har jobbat på gården jättelänge men ingen har haft tid för honom, för alla människor har så mycket att göra inför julen, så det känns som att de har glömt bort honom.

Vi tomtenissar vet hur vi ska göra hunden glad igen. Sätt dig på knä och klappa hunden. Klappa överallt. Frambenen, bröstet och magen och så klart på huvudet. Nu blir den stora, lurviga hunden glad, han ställer sig upp. Lyft rumpan mot taket, tårna i mattan och vifta på svansen som en glad hund. Känn hur det är att andas och hur det känns att gjort hunden glad.

Vi går vidare i den mjuka snön. Vi andas. Vi känner efter hur det känns att gå i snön, är det tungt eller lätt? Vi andas.

Där kommer en liten, grå katt som är väldigt arg och sur. Vi ställer oss på alla fyra. Vi blir en arg och sur katt. Vi fräser och skjuter rygg. Vi frågar den lilla, grå katten: vad är det som står på? Katten säger att alla människor bara slår in paket, klär julgranen och stressar med förberedelser inför julen, så ingen har myst med katten på länge.

Vi tomtenissar vet hur man myser men en katt. Vi sätter oss på knä och stryker kattens framben, bakben och under tassarna. Klika bakom öronen och under hakan. Nu blir den lilla, grå katten glad. Ställ dig på alla fyra, andas in och skjut rygg, andas ut och släpp magen ner mot golvet. Vi ämar oss och jamar.



Känn

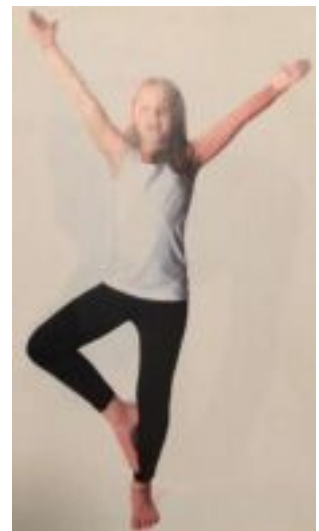
hur du andas. Nu är katten glad igen. Känn hur det känns att ha gjort katten glad.

Vi går vidare i snön och så ser vi ett stort och gammalt träd. Ställ dig på ett ben, hälen in mot ankeln. Ha kvar tårna i golvet och sträck armarna upp i luften.

Känn hur det är att andas som ett träd. Det blåser lite så du svajar från sida till sida. Prova att byta ben att stå på. Andas.

Ann-Sophie Hansson

Bakom trädet står en gammal häst. Ställ dig på alla fyra, tårna i mattan och lyft rumpan mot taket. Hästen är glad och sparkar bakut av glädje. Vi frågar hästen varför han är så glad. Hästen berättar att han älskar vintern och snön för då får han hjälpa till och dra tomtens släde.





Vi går vidare i snön. Vi kommer fram till ladugården. Då hör vi att det är någon som gråter. Det är en liten gris. Vi sätter oss ner på knäna. Vi frågar: vad är det som står på? Grisen säger att några människor gick förbi och kallade honom för smutsgris och skrattade. Därför att han så ledsen.

Vi tomtenissar vet att innerst inne vill alla vara smutsgrisar ibland. Till och med vuxna vill rulla runt i geggamojan men de är bara lite lata för de vet att det är så jobbigt att göra sig ren efteråt. Det är därför de gör det så sällan. Men vi tomtenissar älskar geggamoja så för att göra grisen glad blir vi till små smutsgrisar en stund. Vi lägger oss på rygg, lyfter fötterna mot taket och tar tag i stortåarna, låt knäna sjunka in mot armhålorna och gungar från sida till sida så vi blir ordentligt geggiga på ryggen.



Kom upp i sittande och titta bak på ryggen. Först på ena sidan och sedan på andra sidan. Nej, vi har missat en fläck så vi rullar oss igen i geggamojan. Vi sätter oss upp och kollar igen. Nu är vi smutsgrisar allihop och grisen är glad.

Alla tomtenissar måste också ha koll på att alla vuxna och barn är snälla mot varandra. Sätt dig på huk, med händerna framför ditt yogahjärta och spana ut över världen. Andas och känn hur julfriden sprider sig.



Nu har vi hjälpt djuren och vi har spridit julefrid till alla. Nu skulle det vara gott men en stor kopp varm choklad. Gör dig till en kanna med benen brett isär. Sätt ena handen i midjan som ett öra på kannan och låt den andra armen peka rakt ut som en pip. Andas in, andas ut när du tippar kannan åt sidan och håller upp en stor kopp choklad. Andas in när du kommer upp till mitten. Håll nu upp en kopp på andra sidan. Andas in, tippa över kroppen till sidan och andas ut. Andas in och kom upp till mitten.



Sätt dig ner och ta en kopp i dina händer, blunda. Kanske kan du känna värmen från koppen och doften från den varma chokladen.

Öppna ögonen, ställ ifrån dig koppen och lägg dig ner på rygg. Gnugga händerna mot varandra tills de blir varma. Lägg händerna över ditt ansikte och känn hur hela du slappnar av. Fortsätt blunda, lägg ner dina händer på mattan och bara lyssna.

Vissa dagar vaknar man och mår bättre än andra dagar. Man känner sig stark, man är glad. Man känner att idag kommer det att bli en bra dag. Sådana dagar kan man hjälpa andra och det har vi gjort idag.

Föreställ dig att du ligger på din magiska yogamatta ute i snön och att den sakta lyfter från marken och flyger upp mot himlen. Du ser gården, den stora lurviga hunden, den lilla grå katten, trädet, den gamla hästen och den lilla smutsgrisen. De tackar för att du har hjälpt dem idag. Nu är de också glada och kan hjälpa andra. När man är arg behöver man få känna kärlek. När man är ledsen behöver man en kram. (Spela shanti).

Nu kan du börja röra på dig. Rör fingrar och tår. Lägg armarna ovanför huvudet och sträck på dig. Dra upp knäna till bröstet. Du blir till en boll som gungar från sida till sida. Sedan gungar du fram och tillbaka och kommer upp till sittande. Sitt som du tycker är skönt för just dig.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett Mjao tillsammans. Vi andas in, Mjao. Sätt dina händer framför ditt yogahjärta. Tacka dig själv och tacka varandra för en mysig yogastund. Om du vill kan du säga Namaste.