

Yogasaga för och om våra sinnen.

Idag ska vi gå ut på en promenad i skogen tillsammans. Och i skogen ska vi använda våra sinnen. Vi ska titta, vi ska lyssna, vi ska känna och vi ska lukta. NU går vi!

Vi går fram och tillbaka på mattan.

I skogen finns det många träd och stubbar som alla ser olika ut.

Vi står upp och grottar ner våra tår i jorden som om de vore våra rötter och vi sträcker våra armar upp emot himlen, så högt vi kan, så vi blir stora ståtliga träd som växer upp mot himlen. Vinden gör att träden svajar lite åt ena hållet och sedan åt andra hållet.

Och vi andas. Bra!

Vi sätter oss på huk och sätter ihop händerna mellan benen. Och vi andas. Bra!

Kanske känner du doften av skogen?



Lyssna, det prasslar i löven där borta och titta, där kommer det en hare som skuttar så glatt och haren talar om för oss "att det är bra om vi är rädda om skogen, för där bor alla vi vilda djur".

Vi ställer oss på alla fyra, viker in tårna och lyfter upp rumpan mot taket. Sen sparkar vi bakut med benen, precis som den glada haren. Haren skakar lite på rumpan också. Bra!



Kom, vi fortsätter promenaden lite längre in i skogen. Stanna, lyssna. Hör du något? Kan du känna doften av den friska luften?

Ta några djupa andetag. Andas in, sträck på hela ryggen och upp med armarna i luften och andas ut, fall ner med kroppen mot golvet. Bra!



Men titta, en orm! Se vilka vackra färger den har! Den slingrar sig tyst förbi oss och vidare in i skogen.

Vi lägger oss på mage och försiktigt lyfter vi upp vår överkropp och vi väser som en orm... sssss...
En gång till så lyfter ormen på huvudet och väser, ssss.



En liten igelkott kommer mot oss på vägen.
Den blir så väldigt rädd när den ser oss, så den rullar ihop sig till en liten boll.
Men vi är ju inte farliga, vi vill ju bara säga Hej!

Vi lägger oss på rygg och kramar om våra ben och gungar lite sakta fram och tillbaka. Bra!



Lyssna! Det är något som låter, jag tycker att det låter som en björn som vaknar upp ur sitt ide. Björnen har sovit hela vintern och gäspar stort.

Vi sätter oss på knä och lägger våra händer i knät och tar ett djupt andetag och lutar oss fram och andas ut aaah.. En gång till. Aaaah...



Kom, nu fortsätter vi. Gå fram och tillbaka på mattan. Hitta vilket högt berg! Vi ställer oss upp och ser om vi kan bli lika höga som berget.

Sätt i tårna intill det ena benet och hälen upp mot benet och för upp armarna mot himlen. Vi sträcker ut våra armar. Vi provar att göra lika med den andra foten. Bra!



Men titta! Där nedanför berget ligger det en stor äng, full med blommor i alla världens färger. Kom, så går vi dit!
Vi vandrar fram och tillbaka på mattan.

Vi sätter oss ner mitt på ängen och mitt i havet av blommor som doftar så underbart.
Vi tar några djupa andetag för att känna doften.

Bland alla blommorna flyger det också massor av vackra fjärilar. Fjärilarna flaxar med sina vingar fram och tillbaka och från blomma till blomma för att suga i sig nektar.

Vi sätter oss på mattan och sätter fötterna mot varandra och för sedan sakta knäna mot varandra som om det vore vingarna på fjärilen och så flaxar vi lite, fram och tillbaka.

Sträck på ryggen och bli den färggrannaste fjäril som du någonsin kan bli!



Nu lägger vi oss ner i det varma sköna gräset på ängen.



Vi ligger alldeles stilla och känner doften av alla blommorna.

Blunda gärna.

Känn vinden susa och känn de varma solstrålarna mot dina kinder.

Ligg alldeles stilla så en stund.

Jag går runt och lägger lite magisk olja mellan ögonen på barnen och drar sakta med mina fingrar över pannan, sedan sätter jag mig ner igen.

Reflektion:

Nu har vi varit på promenad i skogen.

Vi har träffat på den glada haren som skuttade, ormen som slingrade sig, den rädda igelkotten, björnen som nyss vaknade och de vackra fjärilarna som flög på ängen. De är några av de vilda djuren som bor i skogen. Vi har sett, vi har lyssnat, doftat och känt.

Andas nu in och andas ut.

Nu kan du sakta sträcka på armarna och röra lite på fötterna, kanske kan du gäspa lite grann. Hur känns det? Hur känns det i armarna? Hur känns det i benen? Hur känns det i kroppen?

Nu kan du sätta dig upp igen och vi landar tryggt här på vår egna matta.

Vi lägger ihop våra händer i knät och andas in och för armarna upp som en sol över huvudet och sätter ihop händerna ovanför huvudet och andas ut och för sakta ner händerna mot bröstet. En gång till. Bra!

Sen lägger vi våra händer på hjärtat och kanske kan vi känna värmen från vårt hjärta.

Värmen från Ditt hjärta som talar om för DIG hur värdefull DU är, precis så som du är.

Vi kan säga Namaste!

Det betyder att vi tackar oss själva och att vi tackar varandra för den här yogastunden.

TACK!