

Yogaklassens namn: "Din fantastiska kropp"

Klassen vänder sig främst till åldrarna: 4-10år

Syfte med klassen: Att uppmärksamma kroppen och dess fantastiska funktioner

Av: Caroline Gudmundsson

E-post: caroline.gudmundsson@gmail.com

Mobilnr: 0702-105747

Välkommen till dagens barnyoga. Jag blir så glad av att ha just dig och dig och dig här. Nu ska vi snart börja yoga. Men först är det några viktiga saker som jag vill att ni kommer ihåg. Det är tre saker och jag vill att ni kommer ihåg dessa tre saker under hela yogapasset.

Det första är att ni ska försöka vara tysta och lugna under hela passet. För att ni ska komma ihåg det har jag med min yogakompis Mjau. Mjau är bara en valp och hon blir lite rädd och känner sig otrygg när det är stökigt och pratigt. Så när ni ser Mjau då vet ni att ni ska vara tysta och lugna.

Det andra ni ska komma ihåg är er yogamatta. Det är er alldeles egna plats under hela yogapasset. För att du ska känna att den är riktigt din kan du gnugga dina händer först mot varandra och sen gnugga in kanterna på mattan. Gnugga, gnugga runt hela mattan. När du är klar sätter du dig mitt på mattan, blunda gärna och bara känn, i hela kroppen, att den här mattan är din alldeles egna plats just nu. Nu kan du få titta igen.

Det tredje jag vill att ni ska komma ihåg är att vi ska andas under hela passet. För att komma ihåg detta har jag två ballonger som representerar våra lungor. Andningen är väldigt häftig, den kan vara både automatisk och vi kan styra den. Om vi inte tänker på det så andas vi ändå, hela tiden, men vi kan också välja hur vi vill andas. Vi kan testa lite olika tillsammans. Vi kan tex hålla andan eller välja att andas snabbt (då blir man kanske lite piggare) eller långsamt (då blir man kanske lite lugnare). Om vi kryper ihop blir det lite svårare att andas – då trycks lungorna ihop. Och om vi sträcker på oss och får lång rygg blir det lite lättare att andas – då får lungorna gott om plats.

Så de tre sakerna; lugna och tysta, vår alldeles egna plats och andningen.

Nu är vi redo att börja. För att kroppen verkligen ska känna att det är dags för yoga ska vi kalla på våra yogakrafter och det gör vi genom att jama som en katt tre gånger. Det gör även Mjau extra glad för då tror hon att vi ropar på henne. Vi sätter oss med benen i kors, sträcker på oss så ryggen blir lång och rak och så mjauar vi: "Mjau, mjau, mjau".

Sen ska ni få lägga er ner på rygg – du får gärna blunda.

Föreställ dig att du sovit en hel natt och att du vaknar alldeles utvilad. Du känner dig pigg och stark i kroppen och du känner dig riktigt glad. Du är inte riktigt redo för att vakna än så du ligger kvar på rygg och fortsatt gärna att blunda. Lagg händerna försiktigt på magen och känn efter om du kan känna ditt andetag. Följ andetaget hela vägen in och hela vägen ut. Var i

kroppen kan du känna andetaget som mest? Är det i magen, i bröstkorgen, axlarna, halsen, näsan eller kanske någon annan stans?

Du märker att det är något som får dig att vakna men du vet inte riktigt vad det är.

Du sätter dig försiktigt upp, tar några djupa andetag – lägger händerna på magen och känner efter om du kan känna ditt andetag i sittande. Var känns det mest nu? Hur känns det? Är det annorlunda mot när du låg ner?

Då märker du plötsligt vad det var som fick dig att vakna – en liten varelse. Du vet inte riktigt vad det är för något men den ser ledsen ut...

Varelsen smyger sakta fram till dig och du frågar: -Vem är du?

"Jag heter Juppe och jag kommer från planeten Jupiter".



-Men oj! Vad gör du här? *"Det är inte meningen att jag ska vara här"* säger Juppe och ser ännu mer ledsen ut. *"Idag skulle vi åka på vår årliga utflykt runt ert jordklot och titta på olika saker men jag kom för sent så jag hoppade på utanpå vårt skepp och sen ramlade jag av och hamnade här och min familj åkte vidare runt jorden. Nu kommer jag missa hela utflykten"*. Jeppe blir tyst och ser väldigt ledsen ut.

-Ojojoi kan vi göra något för att hjälpa dig?

"Jag vet inte – vi skulle titta på en massa roliga saker här på jorden och nu har jag missat dem. När vi kommer hem skulle jag visa bilder för mina kompisar på allt vi tittat på".

-Vad skulle ni titta på? Vi kanske kan hjälpa dig? Vi är bra på att visa saker, inte på foto men med hjälp av våra kroppar!

"Hm..." säger Juppe. *"Ni kan få försöka, men jag tror det blir svårt. Först skulle vi åka segelbåt"*.

-Ja! Det kan vi visa dig.

Så här ser en segelbåt ut. Med ett segel som vajar i vinden från ena sidan till andra sidan.



"När vi skulle åka segelbåt hoppades jag att vi skulle se en, eller flera svanar – det har jag alltid velat se".

-Det kan vi också visa dig. Svanar brukar sträcka på sina stolta långa halsar. Så här!



"Åh så fina svanar" säger Juppe.

"Kanske det guppade omkring en stor badboll på havet".

-Oh ja guppande bollar kan vi vara!



"Sen får vi nog dra in båten till land så den inte driver iväg".

-Ja det är en bra idé, då gör man så här.



"Efter det skulle vi titta på Eiffeltornet och åka rutschkana ner för det".

-Oj det låter ganska farligt – i verkligheten skulle vi inte åkt rutschkana men vi kan visa hur det skulle sett ut.



"Åh det var roligt! Sen skulle vi titta på Kinesiska muren och kanske finns det små backar på den för oss Juppianer att springa på?"

-Aha vi har en idé hur vi kan visa dig.



"Men åh vad ni är duktiga! Sen skulle vi titta på något som heter frihetsgudinnan – vet ni vad det också är?"

-Ja såklart – men den frihetsgudinnan vi visar är lite häftigare än den riktiga för vi står på ett ben! Sen måste vi prova och stå på det andra benet och känna hur det känns!



"Sen skulle vi titta på något som heter pyramider – det kanske blir svårt?"

-Nejdå, inte för oss. Så här ser pyramider ut!



"Sen skulle vi titta på något jättekonstigt – Turning torso... vad är det egentligen?"

-Åh det är ju ett högt hus här i närheten som lixom vrider sig runt. Så här.



"Tack snälla ni – avslutningen skulle vara att vi åkte berg och dalbana men det låter ju lite svårt att visa...."

-Även det kan vi nog klara av!



Plötsligt ropar Juppe: *"Men oj titta – där är min familjs skepp! Kan ni skjuta iväg mig upp i luften så att jag kan ta tag i det?"*

-Vi får prova – eller hur? Vi lägger oss ner på rygg. Tar tag i våra fötter ifall vi når, och så placerar vi Juppe på våra fötter. Sen böjer vi i knäna och "skjuts" så skjuter vi iväg honom!!!!



Oj som han for iväg! "Taaaaaack snälla ni!" kan vi höra Juppe ropa högt där uppe i luften.

Vi lägger oss ner på rygg och sluter våra ögon.



Föreställ dig att det kommer en jättestor såpbubbla som fångar upp hela dig. Du svävar upp i luften, inuti såpbubblan, upp i rymden. Där ser du vår vän Juppe som har kommit hem. Du ser hur han ivrigt visar sina vänner allt vad du har lärt honom och du ser hur imponerade hans kompisar blir. Du tänker på allt du visat och lärt Juppe. Segelbåten, svanen, badbollen, Eiffeltornet, Kinesiska muren, frihetsgudinnan, pyramiden, Turning torso och berg och dalbanan. Du tänker på vilken fantastisk kropp du har – tänk att du kunde visa allt det här med bara din kropp. Med kroppen kan du; gå, springa, äta, leka, vila, kramas, göra yoga och en massa, massa andra saker. Vissa dagar, när du kanske känner dig lite ledsen över något som du inte riktigt klarar av att göra, kan du tänka på hur du hjälpte Juppe. Du kan tänka på hur glad Juppe blev och på hur mycket du faktiskt kan göra med din kropp. Sakta, sakta svävar såpbubblan ner till jorden igen och in i vår yogasal. Du känner hur du försiktigt landar på din yogamatta. Du känner kroppens kontakt med mattan. Du känner dina fötter, dina ben, din rumpa, din rygg, din mage, dina armar och ditt huvud.

Ta ett djupt andetag – sträck gärna på dig och gäspa ifall du behöver det. Öppna försiktigt dina ögon och gör det som just din kropp behöver för att kunna ta dig upp till sittande igen. Ta ett djupt andetag sträck ut armarna åt sidorna och krama om dig själv riktigt ordentligt. För att kroppen ska förstå att vi snart inte yogar mer säger vi ett enda mjau tillsammans. "Mjau".

Sen ska vi säga tre tack: Tack till och själva och vår kropp "TACK"! Tack till varandra, vi som var med på yogan "TACK" Och tack till alla andra där ute i världen "TACK".