

Yogasaga

Yogaklassens namn: Tillsammans är vi starka

Ålder: 4-7 år

Syfte med klassen: Att alla behövs, liten som stor och att vi tillsammans blir starkare

Mitt namn: Eva Johansson

Min e-post: eva.mm.johansson@gmail.com

Mitt mobilnummer: 0708477323

Yogasaga

1. Introduktion

Välkomna alla barn till vår yogastund idag och vad roligt att ni är här. Som vanligt har jag med mig min yogakompis grodan idag och ni vet vad det är han gillar. Det första han tycker om är att här är tyst och lugnt när vi yogar tillsammans så vi inte stör våra kompisar.

För det andra vill han att vi stannar på vår egen matta så därför tar vi fram vårt magiska finger och ritar in kanterna på vår egen matta. Utanför mattan kan du föreställa dig att där finns hajar, djupt vatten eller lava. Använd din fantasi och det kan bli precis vad du vill.

Sedan har ni väl sett vilken fin rund mage grodan har och det är för att han andas så bra med den. Och det är den sista saken han gillar, att ni alla andas ordentligt med magen hela tiden. Och därför ska vi göra en andningsövning tillsammans så vi får in magandningen.

2. Andningsövning

För att ni ska känna hur det känns när andetagen kommer ända nerifrån magen vill jag att ni lägger er ner på magen och andas djupa andetag. Känn att den nedre delen av ryggen rör sig upp och ner. Jag kommer att gå runt och lägga min hand på er rygg och så får ni försöka andas mot min hand.

Ni kan nu vända er om så att ni ligger på rygg och era händer vilar på er mage. Blunda och andas in och känn hur magen blåses upp som en ballong. Andas sedan ut och slappna av i magen. Vi andas så några gånger i vår egen takt. Till sist ska vi försöka blåsa upp vår mage så den blir till en jättestor ballong. Vi tar ett djupt andetag och fyller magen med luft för att sedan pusa ut all luften ur ballongen. Vi gör detta två gånger till innan vi andas som vanligt igen.

Sätt er sedan upp med benen i kors och handflatorna ihop. För att starta yogan sjunger vi tre OM tillsammans. Det är som en startsignal att det är tid att yoga. Det hjälper oss att hitta fokus och koncentration när vi gör vår yogasaga. Så andas in djupt för att börja. OM, OM, OM.

3. Yogasaga

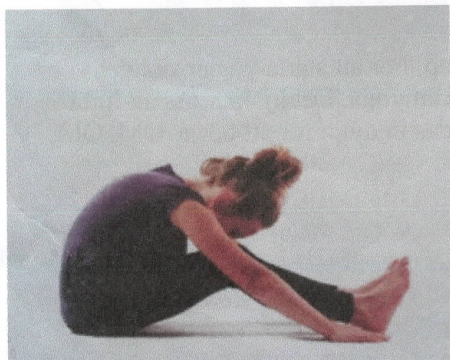
"Tillsammans är vi starka"

Idag ska vi åka ut på ett stort äventyr tillsammans på de stora haven. Vi har hört att långt, långt borta i djungeln finns en fantastisk blomma som vi gärna vill hitta. Vi sätter oss i bilen och kör ner till hamnen för att hoppa ombord på en båt.

Så sitt på mattan med benen rakt fram och utåt sidorna, tårna pekar upp mot himlen. Sätt på säkerhetsbältet, ta tag i ratten och starta bilen. Gasa med fötterna, en i taget och kör framåt. Vägen är väldigt krokig så vi får svänga på vår bil åt först det ena hållet och sedan åt det andra. Upprepa några gånger.



Vi är nu framme vid hamnen så bromsa in och parkera bilen. Oj, det blev en så häftig inbromsning så vår kropp åker framåt och händerna når långt fram på benen. Andas tre djupa andetag och sedan reser vi oss upp och hoppar ur bilen.



Vi tittar oss omkring i hamnen men ingenstans ser vi någon båt. Medan vi funderar hur vi ska ta oss över havet hör vi någon ropa på oss "hallå, jag kan hjälpa er". Vid kajen ser vi en stor val och det är den som kallar på oss. Vi lägger oss på magen, sätter händerna i golvet och sträcker på oss. Håll positionen i två till tre andetag.



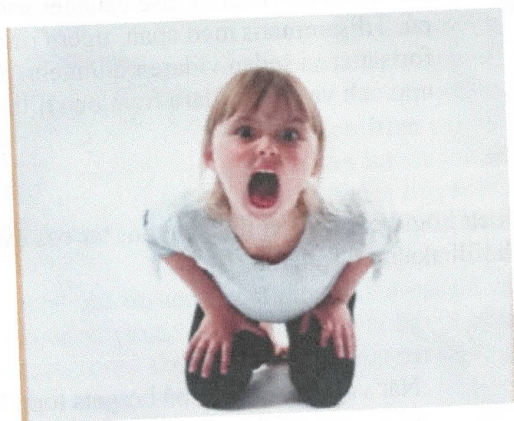
Men hur ska du kunna hjälpa oss frågar vi valen? Valen berättar att hon minsann känner till alla haven och kan hjälpa oss hitta till djungeln där blomman finns. Så gå ombord in i min stora mage så åker vi iväg.

Vi lägger oss ner i valens mage och åker ut på det stora havet. Vi åker länge och på havet går det stora vågor så hela valen gungar. Vänd benen och ena hållet och titta mot motsatt håll. Håll några andetag innan du skiftar sida.



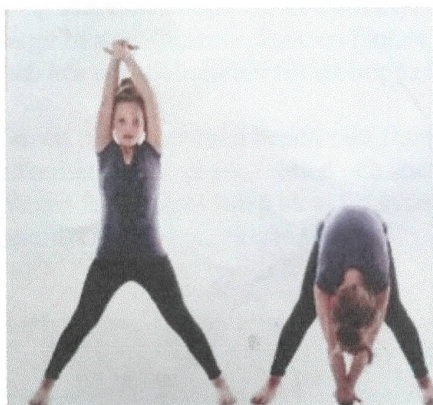
Till slut kommer vi fram till en ö och valen stannar till så vi kan hoppa av och simma in till land. Vi går upp på stranden och skakar av oss allt vattnet. Vi ställer oss upp och skakar allt vad vi kan.

Framför oss har vi en djup och mörk djungel. Vi går fram och tillbaka på vår matta och tänker oss att vi föser undan alla grenar, lianer och det höga gräset med våra armar. Vi kliver med höga steg över stockar och stenar. Sch, vänta vi hör något som knakar där borta. Vi sätter oss ner på underbenen blickstill och lyssnar. Fram smyger en tiger som ryter mot oss. Vi sätter händerna på våra knän och ryter som en tiger.



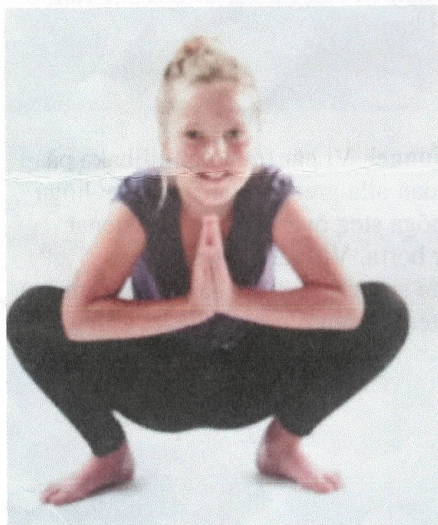
Vi säger till tigern "snälla tiger gör oss inte illa vi är snälla och vi letar efter en fantastisk blomma som vi har hört ska finnas här i djungeln". Jaha säger tigern den vet jag var den finns. Det är långt att gå men jag kan visa er vägen. Tillsammans med tigern fortsätter vi vidare in i djungeln. Vi går fram och tillbaka på vår matta och är så glada att vi får hjälp av tigern. Sch, lyssna det hörs som det är något stort som kommer gående i djungeln. Vi står kvar blickstill och lyssnar.

Fram klampar en stor elefant mot oss. Han svänger med sin snabel fram och tillbaka. Ställ er med benen brett isär och för ihop händerna ovanför huvudet. Sväng sedan med din snabel upp och ner flera gånger medan du samtidigt tänker på att andas djupa andetag.



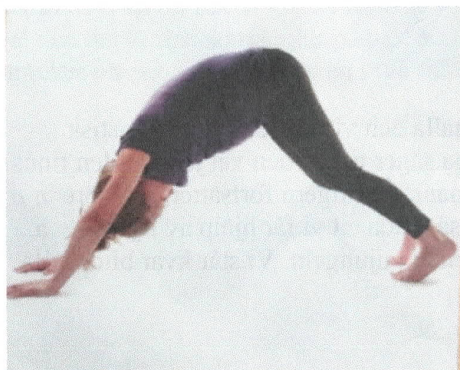
Elefanten frågar oss vad vi gör i djungeln och om vi inte är rädda för alla farliga djur som finns där? Vi svarar honom "vi letar efter en fantastisk blomma som ska finnas här och tigern ska hjälpa oss hitta vägen dit. Och vi känner oss trygga när vi har vår vän tigern med oss". Elefanten säger att det är långt att gå dit och att vi kan hoppa upp på hans rygg och få skjuts dit. "Tack snälla elefanten vi börjar bli så trötta i våra ben". Vi klättrar upp på elefantens rygg och tillsammans med tigern fortsätter vi vår vandring i djungeln så vi går fram och tillbaka på vår matta. Helt plötsligt känner vi

att något hoppar ner bakom oss på elefantens rygg och när vi vänder oss om sitter där en liten apa. Vi sätter oss ner på huk och för ihop handflatorna framför bröstet och sedan hoppar vi upp och ner som en apa.



Apan hoppar upp och ner och frågar ivrigt vad vi är för några. Vi berättar för henne om vår resa och att vi letar efter en fantastisk blomma. Men vi har rest långt och börjar bli riktigt trötta nu. Då säger apan att hon vet vad vi behöver och det är lite mat så att vi orkar ta oss hela vägen fram. "Vill du hjälpa oss med det frågar vi apan?" Det är klart jag vill säger hon och hoppar iväg för att hämta lite mat till oss. Hon är snart tillbaka med en stor kasse bananer som vi allihop delar på. Tillsammans med apan, tigern och elefanten fortsätter vi sedan vidare i djungeln. Så vi ställer oss upp och vandrar vidare fram och tillbaka på vår matta.

Efter en stund kommer vi fram till ett högt berg som vi tillsammans tar oss över. Vi ställer oss som ett berg och vandrar fram och tillbaka med fötterna.



När vi kommer upp på bergets topp har vi en fantastisk utsikt och nedanför finns en liten, liten sjö. Tigern som hela tiden har visat oss vägen berättar att blomman vi letar efter växer i sjön som finns nedanför oss. Vi tar oss därför nedför berget genom att fortsätta trampa fram och tillbaka med fötterna. Helt plötsligt tvärstannar elefanten precis som om hon blev rädd för något.

Vi sätter oss på våra underben och försöker se vad hon har sett. Först ser vi inget men sedan hör vi ett litet pip och tittar igen och framför elefantens fötter sitter en liten mus. Vi ställer oss på alla fyra och lyfter upp det ena benet mot taket som en liten svans. Andas med djupa andetag här en stund och byt sedan ben.



Vi frågar musen vad han vill och varför han skrämmar vår vän elefanten? Musen säger att det inte var hans mening att skrämma någon och att han var bara nyfiken på vilka vi är. Vi berättar vår historia för musen och han frågar då om han får följa med. Vi funderar och säger "men vi är redan så många, det är kanske bättre att du stannar här". Musen blir ledsen och säger att han kanske kan hjälpa till med något på vägen. "Jag är liten men trots det kan jag vara till hjälp". Vi

svarar honom "det är klart du får följa med" och så fortsätter vi ner mot sjön. När vi är framme vid sjön ser vi blomman långt, långt ut i mitten av sjön. Vi sätter oss på underbenen och tittar ner i vattnet och funderar på hur vi ska ta oss ut till blomman och hämta hem den. Ingen av oss vill simma dit eftersom vattnet är så gyttjigt och smutsigt men då kommer musen med en idé. Här finns så många stora blad och jag som är så liten kan sätta mig på ett av dem och segla ut och hämta blomman. Vilken bra idé säger vi och hämtar ett blad till musen.

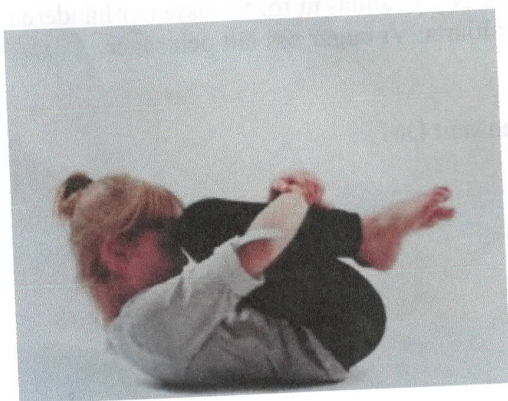
Vi sätter oss på vår rumpa och hittar balansen här. Vill vi ha vi kvar fötterna på golvet eller så hjälper vi musen att hissa segel genom att lyfta upp våra fötter.



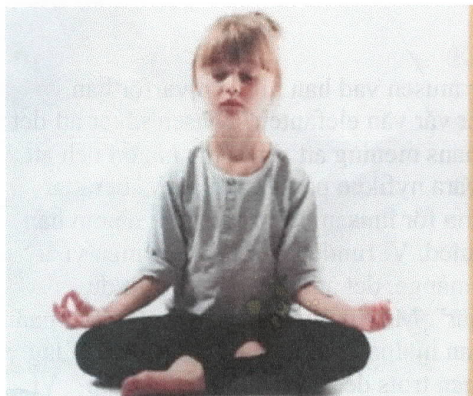
Musen åker ut på sjön och efter en liten stund är han tillbaka med en fantastisk blomma. Vilken tur att musen fick följa med oss på vår resa genom djungeln, utan honom hade vi aldrig lyckats hämta hem blomman. Vi lägger blomman i en skål vi har med oss och ger oss iväg tillbaka genom djungeln. Vi går fram och tillbaka på vår matta.

Alla våra vänner följer med oss tillbaka till platsen där valen ligger kvar och väntar på oss. Vi är glada över att vi har hittat den fantastiska blomman men mest glada är vi över alla våra nya vänner. Valen,

tigern, elefanten, apan och musen har allihop hjälpt oss på vägen och vi har fått nya vänner som vi aldrig kommer att glömma. Nu måste vi ta farväl av alla och det gör vi genom att ge alla djuren en kram innan vi åker. Så vi lägger oss ner på rygg och rullar ihop oss som en liten boll och kramar alla våra vänner.



Vi simmar sedan ut till valen och går ombord i hennes mage. När vi har satt oss tar vi fram skålen med blomman och tittar på den. Den både ser fantastisk ut och doftar helt underbart och valen viskar till oss att det är en lotusblomma vi har hittat. Vi sätter oss alla med benen i kors och händerna på knäna med tumme och pekfinger ihop.



Blunda och bara känn efter en stund i kroppen hur den känns efter yogan. Lägg er sedan ner på rygg med armarna ut med sidorna och så åker vi lugnt tillbaka över haven igen. Fortsätt blunda och jag kommer runt med lite magisk olja till din panna som får dig att ligga stilla och slappna av lite extra.

Läs mjukt och långsamt:

Tillsammans har vi gjort något fantastiskt idag, vi har varit ute på ett spännande äventyr och hittat den fantastiska blomman som vi letade efter. Men det bästa av allt är alla nya vänner vi har fått och att vi förstår att alla, även den minsta lilla musen kan vara till stor hjälp för oss. Så vi tackar valen, tigern, elefanten, apan och musen för all hjälp på vägen och vi kommer aldrig att glömma er. När vi någon gång behöver hjälp kan vi tänka på er och se oss omkring och kanske hittar vi då ännu fler vänner som kan ge oss en hjälpende hand.

Vi är nu framme i hamnen igen så sträck på er med händerna bakom huvudet, vicka lite på fingrar och tår. När du känner dig redo sätt dig upp som en lotusblomma igen med benen i kors, händerna på knäna med tumme och pekfinger ihop.

Kort meditation:

Den här fantastiska blomman som doftar så underbart hittade vi i en smutsig sjö långt hemifrån. Lotusblomman slår rot i gyttnan men växer upp till en vacker blomma med hjälp av solens och himlens ljus. Precis som lotusblomman sträcker vi på oss och lyfter upp våra armar mot solen och himlen. Känn efter och tro på att du är fantastisk precis som du är, du är den finaste och vackraste av blommor. Du kommer att möta människor som talar om hur fantastisk du är, ta emot detta och tro på dig själv. Ge även tillbaka när du möter andra, bjud in dem till att bli dina vänner och visa dem hur fantastiska de är. Tillsammans växer vi och blir fantastiska människor som är bra precis som vi är. Vi avslutar genom att gemensamt ta ett djupt andetag och föra ihop våra händer ovanför oss. När vi andas ut för vi sakta ner händerna och stannar till vid vår panna, vår mun och sist vårt hjärta. Vi bugar oss lätt och säger Namasté.

Nu avslutar vi vår yogastund med att säga ett gemensamt OM