

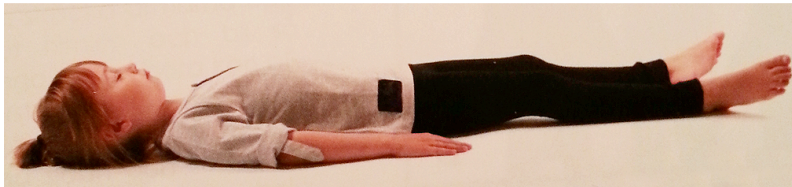
Vad kan jag? (Yogasaga av Eva Näsman 2014)

En berättelse om att försöka hitta sig själv och sina egna styrkor istället för att jämföra sig med andra.

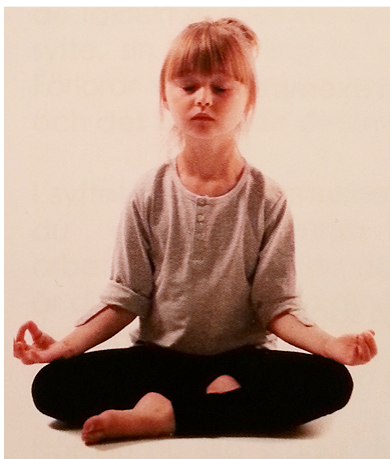
Har ni sett en klocka på nära håll någon gång? Då vet ni ju förstås att det finns något alldeles speciellt i mitten av klockan som liksom gör att den blir extra intressant. Vad kan det vara? Ja, visare ja! Det är visarna som rör sig runt, varv efter varv och visar att tiden går framåt, varje dag.

Nu ska vi ta och busa lite med klockan och visarna och försöka göra så att tiden går baklänges ända tills imorse då vi vaknade. Tror ni att vi kan göra det?

Vi gör så här. Jag räknar till tre och sedan blundar vi och tänker att våra mattor blir klockans visare som snurrar tre varv och när de snurrat färdigt så är det plötsligt imorse.... Ett , två, treeee....Oj, vad vi snurrar runt visarna. Ett varv, två varv och ...tre varv. Så där ja.... Nu är det morgon och vi ligger och sover i våra mysiga sängar. Vi lägger oss ner på rygg och blundar och kanske är det nån som snarkar också?



”Kuckelikuuuu”! Plötsligt hör vi hur tuppen gal och vi sätter oss upp och sträcker på ryggen så att hela kroppen vaknar till. Benen i kors, ryggen rak och handflatorna uppåt, baksidan vilande på knäna. Vi andas igång kroppen med tre djupa andetag.



Nu när vi vaknat till så sätter vi oss vid bordet och ser en tidning som någon lämnat öppen. Tidningen berättar om artister, människor på tv och sportkändisar. Vi läser hela tidningen från början till slut.

Vi sätter händerna under knävecken och drar in/upp benen mot kroppen så att vi får som ett ”bord” där tidningen ligger.



Ju mer vi läser om alla kändisar och alla andra som är så duktiga på olika saker, så börjar vi fundera på vad vi är bra på egentligen. Hmm... klarar vi av att andas medans vi sitter vid bordet?

Vi tar och går ut och fortsätter fundera på vad vi är bra på. Vi kliver upp på mattan och går.



Plötsligt ser vi en sköldpadda som står och mumsar gräs.

Sköldpaddan står under ett träd fullt av kottar och det ramlar en massa kottar ner på honom, men han verkar inte bry sig. Han bara fortsätter stå och mumsa sitt gräs.

-”Åh, vad du är bra på att skydda dig från kottarna, sköldpadda”, säger vi när vi själva känner hur kottarna börjar ramla ner på oss. Vi önskar att vi också hade ett bra skydd mot kottregn som sköldpaddan har.

Vi går vidare för att fundera på vad vi är bra på. Vi går runt på mattan.

Plötsligt ser vi en fjäril som sitter på en blomma och flaxar med sina vackra färgglada vingar. Kan ni se vad fina färger den har? Vilken färg ser du?



”Åh, vad du är bra på att visa dina vackra färger, fjärlil”, säger vi när vi ser henne. Vi önskar att även vi hade så vackra färgglada vingar att flaxa med.

Vi går vidare för att fundera på vad vi är bra på. Vi går runt på mattan.

Plötsligt ser vi hur busschauffören Bengt står och skjuter upp massor av fyrverkerier mot himlen. Det knastrar och låter när han skjuter iväg sina raketer så att de blir fina fyrverkerier i olika färger på himlen. Vi ställer oss på alla fyra och sparkar iväg fyrverkerierna med benen.



”Åh, vad du är bra på att skjuta fyrverkerier, Bengt”, säger vi när vi ser hur busschauffören Bengt skickar upp sina fyrverkerier mot himlen. Vi önskar att vi också kunde skicka iväg raketer och fyrverkerier så bra som busschauffören Bengt.

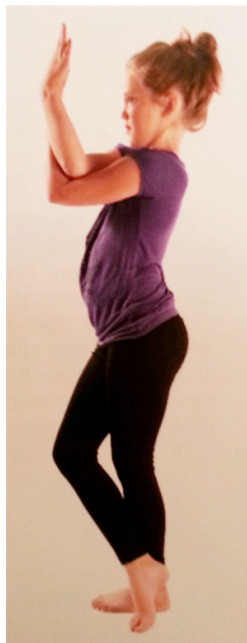
Vi går vidare för att fundera på vad vi är bra på. Vi går runt på mattan och nu har det börjat regna så det har blivit små vattenpölar på mattan så vi får ta sats och hoppa över dem alla. Vi blir tvungna att sätta oss ner på huk, nästan som en groda, och ta sats för att komma över alla. Klarar vi av att hoppa över 10 stycken pölar? Vi hoppar över pölarna på mattan.



När vi hoppat över alla pölar så ser vi plötsligt ett stort träd som står ensam på en kulle och vajar i vinden. På grenarna hänger det små fina paket av guld. Oj, nu blir jag nyfiken. Blir ni det? Undra vad det kan vara i dem och vems paket det är? Vi går först fram till kullen.



Vi stannar nedanför kullen och funderar på om vi verkligen kommer att orka klättra upp för den... Vi tar några andetag så vi är säkra att vi har nog med luft i oss för att fixa det. Kommer vi klara det? Är ni säkra? Okej, då går vi...eller stopp! Kanske vi ska ta linbanan upp till toppen? Ni ser att det hänger ner stora linor från kullen va? Om vi tar tag i en varsin sån och håller i den, så hissar den oss upp, sakta men säkert. Vi ställer oss med benen i kors och korsar armarna för att verkligen vara säkra på att vi har ett bra tag om repet. Är ni startklara?



Vi håller oss fast i vår lina och andas stilla och djupa andetag så att vi fyller magen med luft och släpper ut den igen när vi andas ut. Gör det några gånger till.

Sådärja, nu är vi framme på toppen. Oj...nu måste vi ju hoppa av linan. Jag tror vi får räkna till tre och sedan göra oss liten som en studsboll så att vi rullar ut på kullen och landar mjukt. Är ni med? Ett, två, tre!!



Nu skyndar vi oss att göra oss till små studsbollar som rullar av linbanan och landar mjukt rullandes på kullens gräs, alldeles nedanför trädet. Vi rullar runt från sida till sida tills vi känner att kroppen stannar och bollen rullat klart.

Nu fäller vi sakta ut våra armar och ben för att sträcka ut bollen. Vi lägger våra knän åt ena hållet och huvudet åt det andra, medans våra armar får ligga rakt ut på marken som ett landningsställ. Vi andas så att vi känner att vi lugnat ner oss efter linbanefärden och vårt hopp. Vi byter sida så knäna ligger åt andra hållet och huvudet också byter håll, med armarna fortfarande rakt ut...och andas ett tag.



Men nu! Nu börjar vi bli riktigt nyfiken på de där guldiga paketen som hänger och dinglar alldeles ovanför oss. Hmm... Vi ställer oss upp och tittar på det stora vackra trädet.



Vi kan känna hur stort trädet är och hur många grenar det har. På varje gren hänger det ett fint guldigt litet paket. Ställ dig på ett ben och sträck ut dina armar som stora, långa grenar. Åh, vilka vackra träd!

När vi står här som träd så har du nu chansen att välja ett guldpaket som bara är till för dig. Har du valt ditt paket än? Är vi klara? Om du gör en enkel liten grenrörelse så släpper du ner ditt guldpaket på mattan. Vi hänger ner med överkroppen så att vi kanske kan lägga fingrarna under våra tår. Kan ni det?



Kan vi andas när vi hänger ner med våra grenar? Kanske vi till och med kan få ner grenen ännu längre om vi andas djupare?

Sådärja, nu har alla släppt ner sitt paket på sin matta. Vi sätter oss ner och läser på paketet. Det står: "I paketet finns det som du är bra på". Oj...det som jag är bra på? ☺ Nu får vi ta och öppna paketet och se vad som kan finnas inuti.

Titta inuti ditt paket men berätta inte för någon annan vad du ser. För inne i paketet ser du en bild på dig själv och det som är så bra med dig. Det kan vara en bild när du cyklar, eller när du badar. Eller kanske är du bra på att sova, äta, snarka, skratta, hjälpa andra, trösta, sjunga. Vad det är kan vara, så titta i DITT paket nu...och tänk på vad du är bra på. Det får bli en hemlis som bara du och trädet vet om. Sen kan du välja att berätta det för en kompis om du vill, eller bara ha den hemlisen för dig själv.

Ta nu ditt paket med din bild och lägg dig ner på rygg. Lägg paketet med bilden på ditt hjärta och slappna av i kroppen.

Jag kommer att gå runt och stryka min magiska "jag-kan-olja" i din panna så kommer du kanske plötsligt att se nya bilder när du blundar, på sånt som du är bra på.

(Gå runt och läs/återberätta:)



Vi for tillbaka i tiden och landade i morse vid frukostbordet där vi läste en tidning om en massa människor som är så bra på olika saker. När vi sedan gick ut så såg vi flera andra som

var så bra på olika saker och vi började fundera. Vad är JAG bra på? Vi såg sköldpaddan som var bra på att skydda sig, fjärilen som hade så vackra färger, busschauffören Bengt som sköt fyrverkerier och vi undrade vad vi var bra på.

Så plötsligt började vi hoppa över vattenpölar, åka linbana upp på en kulle, hoppa av linbanan, klättra upp i ett träd och öppna ett paket som vi inte visste vad som fanns i. Allt det har DU gjort...och du var riktigt bra på det. Sedan fick du också se i ditt paket flera saker du var bra på och till sist ligger du nu och vilar under guldträdet.

Ligg en stund och känn att du andas lugnt och skönt. Magen höjs när du andas in och blir plattare då du andas ut.

När du ligger där och slappnar av som bäst, så hör du plötsligt en röst som säger:

”Du vet väl om att du är värdefull. Att du är viktig här och nu. Att du är älskad för din egen skull. För ingen annan är som du.”

Det betyder att du är bra som du är. Du är viktig, precis som du är. Du är älskad just för att du är den du är och det finns INGEN annan som du.

(liten paus)

Nu tar vi och stilla tänker att våra mattor blir klockans visare igen och sakta snurrar tre varv tillbaka så att vi kommer tillbaka till den tid vi ska vara på. När du snurrat dina tre varv så kan du sakta sätta dig upp.



Vi sätter händerna ihop framför hjärtat och tackar varandra, alla vi mött på vår resa idag och vi tackar oss själva för att vi får vara dem vi är. Vi bugar lätt mot varandra och säger: Namaste!