

Djuren på Savannen - En yogaklass om vänskap.

Ålder 4-7 år

Syfte med klassen är att vi alla är vänner och att alla får var med. Gemenskap.

Ingela Larsson

Ingelasyoga@gmail.com

0735-29983

Introduktion

Vi behöver gå igenom tre viktiga saker som vi ska ha med oss under denna yogasaga.

- 1) Jag har med en yogakompis – tigern. Tigern gillar att yoga och andas, men det tigern inte tycker om är när det blir pratigt och stökigt. Han vill att vi är tysta och lugna.
- 2) Du har fått låna en yogamatta av mig som är din just nu. För att rista in vart vi ska hålla oss inom så tar du ditt magiska pekfinger och drar med det runt hela mattan för att markera att här inom ska vi hålla oss under hela yogan. Sedan sätter du dig på mattan igen.
- 3) Det är också viktigt att vi tänker på andningen under denna yogasaga. Prova att sätt dig och häng med ryggen, huvudet och hela kroppen och försök att andas. Och säg "Hej alla barnen" sen sträcker du på dig och ryggen blir rak och lång och säger "Hej alla barnen". Lagg märke till skillnaden.

För att starta klassen vill tigern att vi säger tre stycken "mjau", precis som om du startar en fotbollsmatch. Så grimasera ordentligt med ansiktet när du säger "mjau"

Andningsövning

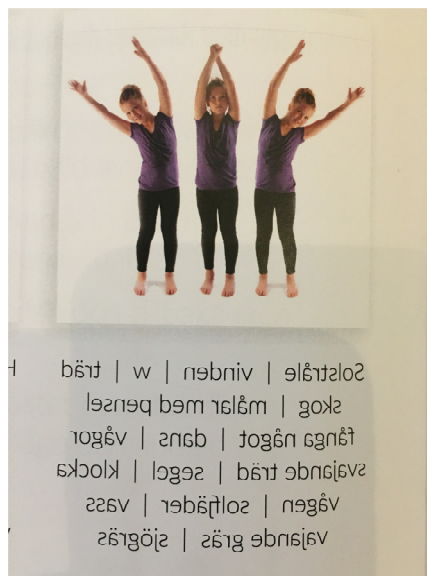
Andas som en ballong, sitt eller lägg dig ner, lägg händerna på magen och nästa gång du andas in så blir magen stor som en ballong och när du andas ut så sjunker ballongen i hopa igen. Tänk att du har en ballong under tröjan. Vi gör detta tre gånger för att känna hur stor magen kan bli när vi andas in och hur liten magen kan bli när vi andas ut.

Djuren på Savannen – En klass om vänskap

Först så möter vi en giraff som är väldigt hungrig. Ställ dig upp med benen brett isär och andas in lyft upp armarna som blir giraffens hals och händerna blir giraffens huvud. Andas ut och böj hela kroppen ner mot marken för att äta lite gräs. Vila ett andetag här och häng tungt med kroppen. Känn hur magen känns när du andas in genom näsan och ut genom munnen. Andas in genom näsan och kom upp stående igen och andas ut genom näsan och kom ner med händerna. Skaka loss ☺



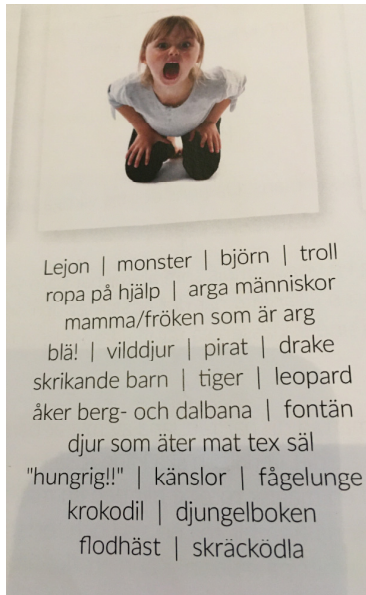
Giraffen står i ett vajande gräs, kom i hopa med fötterna och andas in och sträck upp armarna över huvudet andas ut och vaja till sidan och andas in och vaja över till andra sidan. Stanna till i mitten och sänk ner händerna framför bröstet, stå stilla med slutna ögon och känn hur det känns att stå i detta vajande gräset.



I gräset kommer en tiger smygande som ser ledsen ut. Tigern har blivit av med sina kompisar. Kom ner på alla fyra, andas in och svanka ner magen mot marken och andas ut och skjut ryggen mot himlen. Känn hur skönt det känns i kroppen. Giraffen säger "Vill du kan du var med mig?" tigern blir jätteglad och svankar kroppen och skjuter rygg ett par gång till ☺

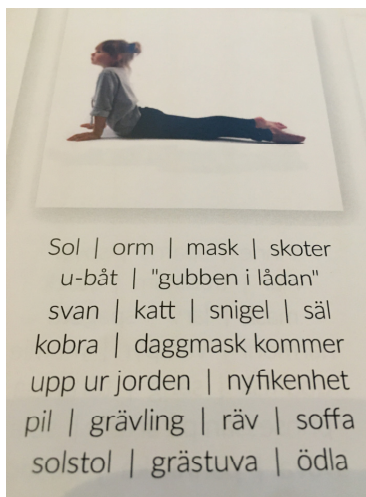


Tigern blir glad över att giraffen vill vara en kompis och helt plötsligt får tigerns syn på sin kompis lejonet. Lejonet blir så glad över att se både giraffen och tigern, sätt dig på knä och lägg händerna på låren. Lejonet tittar upp mot himlen och sticker ut tungan allt vad den kan och säger AAARGH flera gånger av glädje till sina kompisar

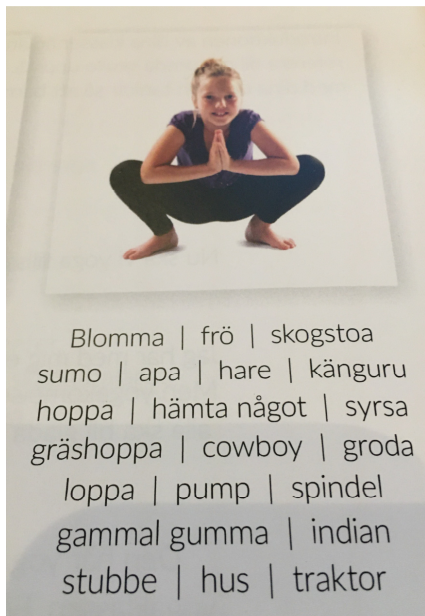


Sätt dig på rumpan, blunda och vila. Andas långa djupa andetag. Känn hur magen får bli stor vid inandning och hur det känns när magen sjunker ihop vid utandning.

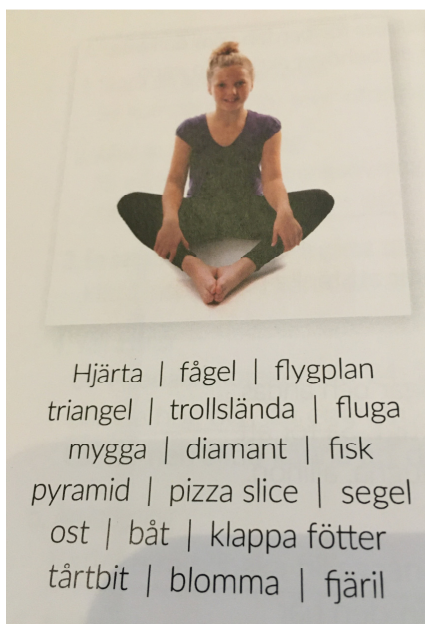
I gräset har tigerns kompis kobran gömt sig, som helt plötsligt reser sig upp. Lägg dig ner på mage, sätt händerna under dina axlar och lyft försiktigt upp överkroppen mot himlen. Väs på utandning och prova att låta som en kobra... zzzz



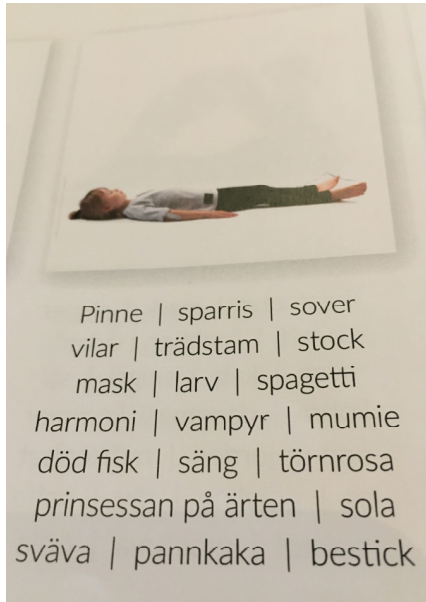
I gräset satt även kängurun gömd en bit bort från dem som helt plötsligt tog ett stort skutt upp ur gräset och sa "Hej kompisar" Sätt dig på huk och kika över Savannen, prova att hoppa som en känguru. Kängurun tar flera skutt rakt upp och ner av glädje.



Ovanför huvudet på giraffen, tigern, lejonet, kobran och kängurun kom en fågel flygande. Sätt dig på rumpan och sätt i hopa fötterna. Sträck på ryggen och luta dig lite framåt, benen bildar fågelns vingar och prova att slå med dina vingar långsamt. Blunda, andas och känn in vad för färg fågelns har på sina vingar.



Lägg dig långsamt ner på mattan, kanske blundar du om det känns bra. Lägg dig precis så som känns bäst för dig.



Föreställ dig att ner från himlen kommer ett ulligt, bulligt vitt moln och hämtar dig. Du flyer iväg högt upp mot himlen. Du tittar ner över Savannen och ser alla dina kompisar; giraffen, tigern, lejonet, kobran, kängurun, fågeln som alla står i det vajande gräset. Alla djuren tackar dig för den här stunden och säger "kom snart tillbaka igen så vi kan leka". Du blir alldeles varm i hjärtat av att ha så många kompisar.

"Spelar på vindspel under vilan."

Sakta sjunker mattan neråt igen. Du landar tillbaka mjukt på golvet. Rör lite på dina händer och fötter, öppna dina ögon och kom långsamt upp till sittande igen. Vi gnuggar händerna mot varandra tills de blir varmt och lägger dem på hjärtat. Vi tar ett andetag bara för din skull. Ett andetag för alla i ditt hjärta. Och ett andetag för alla som var med dig här idag.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett "mjau" tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra.