

Yogasaga

Yogaklassens namn: Promenaden

Vänder sig till ålder: 4-7år

Syfte med klassen: att förmedla att allt är möjligt och att alla är bra på sitt sätt!

Namn: Jenny Wretman

E-post: jenny.wretman@outlook.com

Mobilnummer: 070 52 764 78

Introduktion

Hej på er!

Välkomna hit till den här stunden när vi ska yoga tillsammans. Jag kommer ta med er på ett äventyr genom att berätta en saga. Jag kommer göra rörelser till sagan som jag vill att ni följer med på. Det finns tre viktiga saker att komma ihåg under den här stunden

1. Jag har med mig min yogakompis som älskar när barn yogar och andas, men om det blir stökigt och pratigt trivs yogakompisen inte så bra. Så vi tänker på att vara tysta och lugna under den här stunden.
2. Du har fått låna en yogamatta som under den här stunden är bara din. För att det verkligen ska kännas så kan du lyfta upp ett finger och med en magisk rörelse rita en linje runt din matta. Börja framtill, ner till nästa sida och fortsätt hela vägen runt. Sen sätter du dig mitt på mattan. Känn hur det är din matta nu.
3. Vi ska andas genom hela den här stunden. Börja med att känna din andning just nu. Lägg dina händer på magen och känn om de rör sig när du andas.

Andningsövning

Vi börjar med att lägga oss ner. Lägg händerna på magen och blunda. Andas in ett ett djupt andetag så att magen blir stor. Andas sen ut och slappna av i magen. Vi kan låtsas att du har en ballong under tröjan och varje gång du andas in blåser du upp ballongen så att den växer och dina händer åker upp mot taket. När du andas ut krymper ballongen och dina händer sjunker inåt, mot ryggen. Andas så några andetag. Nu försöker vi göra magen ännu lite större. Ta ett djupt andetag och känn hur det blir en superstor ballong. Andas sen ut och pys ut luften. Vi gör det några gånger till och andas sen som vanligt.

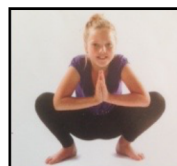
Sagan

Vi ska ut på promenad. Först går vi genom en skog. Gå fram och tillbaka på mattan. Tänk på att ducka för grenar och att ta stora kliv över stenar.

När vi kommer ut ur skogen kommer vi fram till en äng. Där galopperar en häst. Ställ dig med händerna och fötterna på mattan och sträck rumpen mot taket. Hästen är så glad att den sparkar bakut, sparka med benen högt upp i luften. Prova att andas djupare och se om du kan sparka lite mer. Hästen berättar för oss att den är glad att den lärt sig galoppa. För ett tag sen kändes det som en omöjlighet att galoppa sen var det någon som berättade för hästen att bara du tror på dig själv och tränar så klarar du vad du vill! Så nu har jag tränat och tränat och nu kan jag galoppa, vill du se? Undrar hästen och galopperar iväg. Vi ler och går vidare.



Vi träffar en groda. Sätt dig på huk med handflatorna ihop framför bröstet och sträck på dig. Vi berättar för grodan att vi träffat en häst som var så glad att den kunde galoppa och sparka bakut, kan du göra det? Frågar vi grodan. Galoppa? Nej jag kan inte galoppa men jag kan hoppa, vill ni se? Grodan börjar hoppa. Hoppa upp och ner och kom ihåg att andas för att orka!

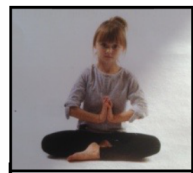


Vi hoppar med grodan, på mattan, bort till en sjö och där träffar vi en svan. Lägg dig på mage och andas en stund.

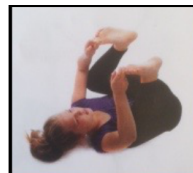
Sätt sedan händerna under axlarna och lyft försiktigt hjärtat upp mot himlen. Svanen glider långsamt fram på vattnet. Vet ni, undrar svanen, jag har en dröm. En stor dröm, det är superroligt att drömma stort. Drömmer du stort och tror på den kan du komma var du vill, prova! Säger svanen och simmar vidare först långsamt sen snabbt sen långsamt igen innan den försvinner långt bort.



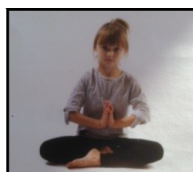
Vi sitter kvar en stund vid stranden. Sätt dig på rumpan med händerna ihop framför hjärtat och andas. Fundera på vad du drömmer om. Känn efter hur det känns att drömma, kan du känna att allt är möjligt om du tränar och jobbar mot det du vill?



Du väcks upp av att en hund kommer och nosar dig försiktigt på benet. Hunden tittar nyfiket på dig, viftar på svansen och lägger sig sedan på rygg. Lagg dig på rygg och ta tag med händerna i dina fötterna. Gunga sedan fram och tillbaka. Andas.



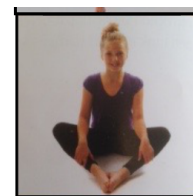
Sätt dig sen upp igen. Hunden är glad och ler mot dig, du ler tillbaka. Sitt en stund och blunda och andas.



Du tittar upp mot himlen där lyser solen. Ställ dig upp med ena foten mot vaden på andra benet och lyft armarna mot himlen. Känn solens strålar och släpp in en massa energi. Kom ihåg att andas. Byt sedan ben.



Nu när vi fått energi från solen kan vi sätta oss ner på rumpan. Sträck på dig och lägg fotsulorna mot varandra, när vi har benen såhär ser det nästan ut som ett hjärta. Nu bjuder vi in alla djuren vi träffat i dag hästen, grodan, svanen, hunden och solen att komma in i vårt hjärta som vi formar med benen, alla får plats. Sitt här och andas en stund.



Sen kan vi långsamt lägga oss ner på rygg och dra upp benen mot magen känn hur du kramar om dig själv och alla djuren och solen. Känn hur bra det känns att vi kan olika saker. Det blir bra när vi är tillsammans och alla är på sitt sätt.



Avslappning

Lägg nu ner benen på mattan igen så att du ligger ner på rygg med hela baksidan av kroppen mot mattan, andas och blunda. Nu kommer det ner ett fluffigt vitt moln från himlen och lägger sig bredvid dig där du ligger. Du lägger dig på molnet och det tar dig långsamt, långsamt högt, högt upp i himlen. Där möter du fåglar som talar om för dig att du är aldrig ensam, om något känns svårt eller jobbigt kan du be om hjälp, det finns många som vill hjälpa dig! Kom ihåg oss i yogasagan hästen, grodan, svanen, hunden och solen, alla behöver inte vara bra på allt. Var stolt över den DU är. Du är bra på en massa saker och även om det är något du inte klarar av är du fantastisk precis som du är, kom ihåg det! Ligg kvar en stund på molnet och andas.



Nu kommer molnet ta dig sakta nedåt igen, det går långsamt, långsamt nedåt och nu kommer du in genom fönstret på förskolan molnet lägger mjukt ner dig på mattan och du är tillbaka på förskolan igen efter ditt lilla äventyr. Öppna ögonen mjukt och kom sedan upp till sittande för en gemensam avslutning.

Avslut

Nu vill jag att vi avslutar tillsammans. Sätt dig med händerna ihop framför hjärtat och blunda. Vi börjar med att tacka oss själva, sen tackar vi varandra för att vi gjort det här tillsammans och till sist alla andra där ute. Det är också mitt sätt att tacka er för den här stunden vi haft tillsammans.

