

Karolina Sandberg

karolina_sandberg@hotmail.com

+46 708 188702

Djungelyoga

5-8 år

Syfte med klassen att är att ha roligt och få röra på sig tillsammans samt att tänka på hur vi ska vara när vi är ute i naturen. För att djuren ska trivas tillsammans behöver djuren ta hänsyn till varandra och vara snälla mot varandra. Precis som det är för oss människor. Vi behöver också vara snälla och vänliga mot varandra för att alla ska må bra. När vi går ut i naturen då behöver vi ta hänsyn och visa respekt för djuren och naturen. Då har vi chans att få se många olika djur. Häng med ut i djungeln och upptäck vilka djur du kan möta där.

Välkomna alla yogabarn!

Nu ska vi yoga tillsammans och träna på att andas. Innan vi börjar är det några saker jag vill att du ska tänka på. När vi gör yoga tillsammans vill vi att det ska vara lugnt och skönt. Det är viktigt att vi pratar tyst och stannar på vår plats. Är det något du inte vill göra så stanna bara på din matta. Lägg dig ner eller sitt stilla. Det här är jätteviktigt för att vi alla ska få en fin stund här tillsammans.

Jag har med mig min yogaelefant som en påminnelse om detta. Yogaelefanten gillar barn som gör yoga och som andas. Elefanten vill att det ska vara tyst och fint här inne. Jag ställer elefanten här framför er, så kommer ni ihåg hur vi ska vara mot varandra.

Du har idag fått låna den här yogamattan. Ta nu upp ett utav dina fingrar i luften och förtrolla det till ett magiskt finger. Nu kan du rita runt mattans kanter med ditt finger. Du kan tex låtsas att det är vatten utanför eller lava. Under hela det här yoga passet ska du vara på din matta och ingen annan kommer att vara på din matta. Den blir din sköna plats under det här yogapasset.

Jag kommer att påminna dig om att andas genom hela passet. Vi börjar med att ligga på rygg på våra mattor. Ligg ner med händerna på din mage och känn hur din mage åker upp och ner när du andas. Ta sedan ett stort andetag in genom näsan och släpp sedan ut all luft genom munnen. Vi gör detta tre gånger tillsammans.

Vi ska börja vår yoga med att sjunga tre OM tillsammans. När vi sjunger OM tillsammans skapar vi utrymme för oss själva inför yogaklassen och vår kropp vet att det är dags att sätta igång med yogan. Ta upp dina händer och gnugga dem tillsammans, sätt dem sedan framför ditt hjärta. Andas in, andas ut och andas in igen för att börja, OM, OM, OM.

Nu ska vi börja vår yogaresa, idag ska vi ut i djungeln på upptäcktsfärd.

I djungeln bor det många olika djur. För att vi ska få se så många olika djur som möjligt behöver vi vara tysta och inte störa djuren. Precis som när vi gör yoga tillsammans då är vi också tysta och lugna för att vi alla ska få lugn och ro och en fin stund tillsammans. För att djuren ska trivas tillsammans behöver djuren ta hänsyn till varandra och vara snälla mot varandra. Precis som det är för oss människor. Vi behöver också vara snälla och vänliga mot varandra för att alla ska må bra. Det är som när vi går ut i naturen här hemma då behöver vi ta hänsyn och visa respekt för djuren och naturen. Om vi är tysta kommer vi att få se många olika djur. Lyssna noga, hör ni fågelkvitter?

Fågel

Ställ dig på ett ben, korsa det andra benet över. Lägg armarna i kors och fläta ihop händerna så att fingrarna pekar upp mot taket. Prova att stå på ett ben eller ta hjälp med det andra benet för att hålla balansen.

Titta där borta i de höga träden.

Träd

Sträck armarna högt upp i luften och vaja fram och tillbaka. Lyssna till vinden. Prova att stå på ett ben, ta upp det ena benet och sätt det emot det andra benet. Byt ben efter några andetag.

Hör ni vilket tjatter det är, det måste vara apor som leker.

Apa

Fäll överkroppen framåt, låt armarna bli långa, kanske når du med händerna ner till matta. Böj gärna på knäa och gunga lite fram och tillbaka låt armarna också gå fram och tillbaka fram och tillbaka på din matta. Andas samtidigt som du går som en apa.

Nu kan du sätta dig ner på huk och gunga lite i knäna och prova om du samtidigt kan slå dig på bröstet och ÖHHH, låta som en gorilla.

Vem är det som smyger omkring där borta med hög svans?

Tiger

Ställ dig på alla fyra och lyft det ena benet med böjt knä högt upp i luften, peka med tårna uppåt så blir det som svansen på tigern. Byt och gör det andra benet efter några andetag. Andas och se om svansen kan komma ännu högre?

Nu hör jag någon som ryter det måste vara lejonet som kan ryta så högt.

Lejon

Sätt dig på knä med händerna på låren. Lejonet tittar upp mot taket och sträcker tunga och ryter Aaaargh!!! Ta i allt vada du kan.

Ser ni där borta på andra sidan kullen, något stort och grått.

Kulle

Ställ dig på alla fyra, sätt i tårna och lyft rumpan mot himlen. Prova att andas och lyft rumpan ännu högre. Där på andra sidan är det en elefant.

Elefant

Ställ dig rakt upp och sträck sedan ut armarna rakt ut från sidorna, lägg nu den armen över den andra och ta med den understa armen tag om din näsa. Nu fick du en snabel som en elefant. Med snabeln kan du suga upp vatten från sjön och spruta på elefantkompisarna.

Titta nu går elefanterna ner till vattnet för att släcka törsten. Ser ni någon som sticker upp huvudet ur vattnet?

Krokodil

Stå med benen lite isär och för ihop armarna som gapet på en krokodil. Ta några djupa andetag samtidigt för ihop armarna.

Lyssna noga jag hör något som kvackar.

Groda

Sätt dig på huk och för ihop händerna framför dig. Prova att kvacka som en groda samtidigt som du hoppar på din matta.

Nu är det nog bäst att grodorna försvinner så att dem inte blir mat till ormen som väser.

Orm

Lägg dig på mage, sätt händerna under axlarna och lyft försiktigt upp

hjärtat mot himlen. Rulla ihop tungan och andas samtidigt ut.

Bredvid ormen går strutsar.

Struts

Ställ dig med fötterna brett isär. Lyft armarna rakt upp och forma en näbb med dina händer. Fäll överkropp från höften och låt händerna komma så långt ner det går. Låtsas att du gömmer huvudet nere i sanden. Nu är det ingen som ser oss, var helt stilla- Andas djupt och långsamt. Nu börjar det bli dags för oss att låta djuren vara ifred och få äta sin kvällsmat i lugn och ro.

Vi lägger oss ner och kramar om våra knän. Gunga fram och tillbaka. Känn vilken skön massage din rygg får.

Lägg dig sedan raklång på din matta och spänn dig det hårdaste du kan, precis som en hård trädstam. Spänn hela kroppen. Jag går runt och känner på er. Vill du inte att jag ska känna på dig så säger du till. Slappna sedan av och lägg dig skönt på din matta.

Fortsätt ligga på din matta. Blunda gärna dina ögon. Jag kommer att ge dem som vill en droppe magisk lavendelolja mellan ögonen. Sedan ska jag spela i Shantiklockan för dig. När du ligger på din matta kan du tänka på alla fantastiska djur vi sett idag. Dom kom fram till oss för att vi var tysta och snälla, för att vi inte ville dem något ont utan bara var nyfikna på dem. Hemma i våra skogar kan vi också se många djur och fåglar när vi är tysta och visar respekt mot djuren.

Ligg nu stilla en stund och bara njut av att vara här på din matta med dina vänner.

Nu kan du sakta börja röra på dina tår och fingrar. Kanske vill du sträcka på dig och bli jättelång. Sätt dig sedan upp med benen i kors eller på knä. Vi ska avsluta med att sjunga ett OM tillsammans. Ta upp dina händer och gnugga dem mot varandra. Sätt dem sedan

framför ditt hjärta. Ta ett djupt andetag, andas ut andas in för ett avslutande OM.

Tacka dig själv och tacka varandra för den här fina stunden tillsammans, buga dig lätt och säg Namaste.