

Barnyogasagan om Cirkushästen – en klass om drömmar

Introduktion

Samla alla barn sittandes på varsin matta och öppna med introduktion. Min introduktion låter så här:

Hej och välkomna hit till dagens yogaklass, nu ska vi ha en rolig och mysig stund tillsammans. (Är det en familjeyoga brukar jag strössa glitter i barnens händer med hjälp av mitt shantispel och sedan får de förvandla sin vuxen till samma ålder som de själva har). Det kanske känns nytt och lite spännande om det är första gången som du är med men det här är inga konstigheter utan sånt som du redan kan. Vi ska röra på oss och andas samtidigt som vi lyssnar på sagan om cirkushästen.

Innan vi sätter igång har jag tre viktiga saker som jag vill berätta:

1. Säg hej till min yogahäst Cirkus som jag fått låna av min dotter. Cirkus älskar när barn rör på sig och yogar. Men Cirkus gillar inte när det är stökigt och pratigt, då får hon så ont i öronen. Hon har superhörsel så det är bäst att vi är lugna och tysta allihopa så kan vi prata när klassen är slut.
2. Mattan som du sitter på har du fått låna av mig men under klassen är den bara din och det är bara du som får vara på din matta. För att det verkligen ska kännas att det är din matta ska vi ta vårt finger och göra en magisk rörelse så vi kan måla glitter med fingret. Det här glittret målar vi runt hela mattan. Vi börjar i fram, fortsätter till sidan och sedan hela vägen runt. Landa nu på din mattan med rumpen och känn – detta är din matta nu.
3. Tredje och sista viktiga saken som jag vill prata om innan vi kör igång är vår andning. Du ska själv tänka på din egen andning under sagan och jag kommer även påminna dig flera gånger om detta. Det är enklare att andas med en rak yogarygg än en ihopsjunken tv-rygg. Så häng med nu och känn hur en rak yogarygg känns – vi tänker att vi har ett snöre som sitter fast i vårt huvud och vi drar i snöret så vi sträcker på ryggen och nacken och blir så långa som möjligt, testa att dra ett långt andetag ner i magen och långsamt ut igen. Testa nu att sjunka ihop med kroppen ”tv-ryggen” och dra ett nytt djupt andetag och sedan ut. Känner ni skillnaden?

Nämen nu har Cirkus somnat här när jag pratar så mycket, vi får väcka henne genom att sjunga hennes namn tre gånger, följ med mig CIRKUS, CIRKUS, CIRKUS.... Bra! Nu har hon vaknat och vi är redo att börja ☺

Upp och stå på mattan, stadigt med båda fötterna i marken (bergpositionen) Alternativt instruera höftbrett isär – du kan ta båda dina knutna händer och sätta ihop mellan dina fötter – detta är lagom brett, (gör detta beroende på deltagarnas ålder). Nu gungar vi lite sida till sida och känner att vi andas, djupa andetag ner i magen och ut igen. Gunga saktare och saktare tills vi står helt stilla.

Det var en gång en liten hästgård som solen gick upp över varje morgon (solhälsning), sträck dina armar utåt och uppåt längs båda sidorna som en stor sol som går upp, och sätt ihop händerna ovanför ditt huvud och sänk ned framför dig, gör det ett par till tre gånger. Andas in på uppvägen och ut på nervägen.

På gården bodde det många hästar som älskade att hoppa över hinder (hunden med sparkande ben), kom ner på alla fyra och sparka upp med benen som små hopp över hindren. De här hästarna var så snabba och bra på att hoppa över hinder, alla utom en liten häst som inte trivdes alls på gården (framåtfällning) sätt dig ned med benen framåt och böj dig ned mot benen. Känn ditt hjärta slå och vi andas tre andetag tillsammans innan vi kommer upp med överkroppen igen.

Vår lilla häst var ledsen för hon tyckte inte om att hoppa över de höga hindren och de andra hästarna retade henne för att hon var rädd. Varje dag smög hon iväg till sitt hemliga gömställe och gömde sig när det var dags för att hoppa över hinder – lägg dig på rygg och sträck ut dina armar rakt ut från kroppen, fäll dina knän först åt ett håll och sedan mot andra hållet, andas gemensamt tre gånger på varje sida. Här låg hon och tänkte på sin dröm om att få bli en cirkushäst.

Dagarna gick men en dag fick den lilla hästen syn på en båt från sitt gömställe (båtens position) kom upp med överkroppen så du sitter upp på rumpan och lyft fötterna från golvet som en båt, balansera och känn hur du andas. Den här båten, som vår lilla häst hade fått syn på, skulle åka till en cirkus och hon bestämde sig för att rymma från gården och de retsamma hästarna för att följa med till cirkusen, men hur skulle det gå till? Hon måste tänka (framåtfällning) Bromsa båten och sätt ner fötterna i marken och fäll överkroppen framåt, lägg händerna långt ned fram på benen. Vi andas in och ut tre gånger innan vi kommer upp med överkroppen igen.

Vår lilla häst smög iväg till ett stort träd och ställde sig bakom för att inte synas (trädets position). Ställ dig upp på en fot och sätt din andra häl mot ditt ben, känn efter var det känns bra att sätta foten (men inte på knät) sträck upp dina armar som trädets grenar. Tänk på din andning, känn att du fortsätter att andas fastän du balanserar på ett ben. Det blåser lite så att du gungar från sida till sida. Byt ben och gör samma sak. Känn hur du andas.

Då kom det en fjäril flygandes och landade vid trädet där vår lilla häst gömde sig. (fjärilspositionen) sätt dig ned ned på rumpan och sätt ihop dina fötter, sträck på ryggen, luta dig lite framåt och dina ben blir fjärilens vingar, flaxa långsamt med benen upp och ner. Fjärilen frågade vad den lilla hästen gjorde bakom trädet och hon berättade om sin dröm att bli en cirkushäst och följa med båten. Men nu hade båten åkt ut på vattnet och vår lilla häst kunde inte simma och visste nu inte hur hon skulle komma ombord. Fjärilen berättade då att han var en magisk fjäril och visste hur hon skulle komma ut till båten. Det enda hon skulle göra var att blunda, tänka på sin favoritfärg och sedan andas in långsamt genom näsan och sedan andas ut snabbt 3 gånger (genom näsan) så skulle det hända något magiskt. (Andas tillsammans dessa tre andetag tillsammans).

När lilla hästen slog upp ögonen var fjärilen borta och hon svävade magiskt genom luften och var snart på båten. Men tyvärr landade hon med en krasch - rulla ner på rygg och "krascha" på mattan och dra knäna mot bröstet. Då kom de som hade båten och alla cirkusdjuren fram och tog hand om vår lilla häst. De klappade och tröstade lilla hästen som blivit rädd. Sätt dig på underbenen och klappa på lilla hästen (dig själv) Klappa och stryk hela kroppen från tårna, benen, ryggen, jagen, på bröstet och på huvudet. Alla var väldigt snälla och sa att vår lilla häst fick stanna hur länge hon själv ville och att de dessutom behövde en cirkushäst.

Plötsligt hade vår lilla hästs dröm gått i uppfyllelse och hon var nu en riktig cirkushäst. Hon blev så lycklig att hon var tvungen att rulla sig av glädje (happy baby). Lagg dig på rygg, lyft fötterna mot taket och ta tag i dina stortår och gunga sida till sida.

Snipp snapp snut, nu var sagan om den lilla cirkushästen slut och det är dags att vi lägger oss ner på rygg. Dra en filt över dig, sätt på dig ett par strumpor och blunda om du vill. Gnugga händerna mot varandra tills de blir varma. Håll sedan händerna över ditt ansikte och känn värmen. Gnugga lite mellan dina ögonbryn och känn hur hela din kropp slappnar av. Lagg ner armarna bredvid dig och vänd upp handflatorna mot taket, tummarna ut från kroppen. Fortsätt blunda och bara lyssna på mig.

Vår lilla häst trivdes aldrig som hopphäst och drömde om att få bli en cirkushäst, hennes dröm gick i uppfyllelse och det kan även dina drömmar göra. Sluta aldrig att drömma och tänk ofta på dina drömmar, de kan besannas snabbare än du tror.

Andas in och spänn hela din kropp, från tårna upp till ansiktet, spänn spänn spänn, andas ut och slappna av. Upprepa två gånger till. Känn hur kroppen blir tung.

Nu kommer du få ligga still en liten stund och bara slappna av, jag säger till när det är dags att vakna till igen.

Låt det gå några minuter beroende på tid och gruppen.

Börja nu rör lite på dina händer och fötter och dra upp knäna mot magen, rulla från sida till sida... Kom upp och sitt... Öppna ögonen...

För att avsluta vår stund tillsammans sätter vi ihop våra händer och säger Namaste (eller tack). Tack för att jag fick yoga med er!

Nu får ni gärna berätta vad ni tyckte om sagan eller ställa frågor om ni har några.