

En yogasaga – om att vara modig

Idag ska vi utforska hur det kan kännas att vara modig och våga följa sina drömmar! Vi börjar med att vi sätter oss på våra magiska mattor, låter benen peka rakt fram med tårna upp upp emot himlen. Vi pressar händerna ner mot mattan och plötsligt känner vi hur vi börja lyfta ifrån marken. Vår förtrollade matta flyger iväg med oss i riktning bort mot skogen. Vi tar mod till oss och kikar över kanten. Vi andas in och när vi andas ut tittar vi över kanten på ena sidan mattan. Vi andas in igen och lutar oss nu över på andra sidan. Vi är högt upp och det kittlar i magen. Under oss ser vi hur den lilla yogasalen där vi träffats blir mindre och mindre och hur hustaken under oss blir färre och färre. Istället blir trädtopparna allt fler och sakta seglar vår matta ner mot den lummiga djungeln...

SEATED FORWARD FALL (Paschimottanasana)

Vi tar ett djup andetag in, sträcker på våra ryggar och höjer armarna över våra huvuden samtidigt som vi tittar upp emot skyn. För att inte vi ska slå huvudet i någon trädgren böjer vi oss nu försiktigt framåt och sträcker våra fingrar mot våra tår. Vi kommer ihåg att fortsätta andas. Om du vill kan du böja lite lätt på dina ben så att dina knän lättar och kommer upp en bit ifrån mattan. När du inte dina fötter kan du låtsas att du gör det! I yogans värld finns det ingen press eller några krav på att övningarna ska se ut på ett visst sätt – vi är alla olika och perfekta precis som vi är! Det viktigaste är att vi tränar på att vara snälla mot oss själva och att vi tillåter oss fantisera och drömma...



TREE POSE (Vriksasana)

Andas in igen och kom långsamt upp till stående – nu har vi landat i vildmarken! Låt dina händer falla ut åt sidorna och känn in hur du står stadigt med båda fötterna på jorden. Solen tittar fram mellan trädtopparna och värmer oss där vi står. Här har vi aldrig varit tidigare och vi känner hur modiga vi är som gett oss ut på ett spännande äventyr! Vi höjer våra blickar och ser på de gamla visa träden som breder ut sina stora lövkronor. Trots att de inte kan flytta på sig, ser de fria ut då de gungar med de varma vindarna. Vi provar att känna in hur det är att vara ett träd!



Ställ dig på ett ben och vila din häl emot ankeln. Ha kvar tårna i mattan. Sträck upp armarna emot himlen och föreställ dig hur det ovanför ditt huvud breder ut sig en stor lummig trädkrona. Vinden får din grenar att vaja från sida till sida. Kanske känner du dig lite extra modig idag och provar att lyfta på tårna? Vi byter ben och känner efter hur det känns att ha den andra foten i backen. Om du vill kan du prova blunda. Ramlar du är det bara att prova igen – ditt träd går inte att fälla! Vi för våra handflator mot varandra och placerar våra händer framför våra hjärtan.

Föreställ dig nu att alla löven i din trädkrona är små, små handskrivna lappar där du skrivit ner dina önskningar och drömmar. Andas in igen – och när du andas ut nästa gång blåser du genom munnen ut glittrande magisk luft som får ett av dessa blad att virvla iväg. Det är din dröm som har fångats upp av vindpusten. Du ser hur bladet far upp i luften och när det virvlar förbi ditt öra hör du din dröm lekfullt viska; följ efter mig!

STANDING FORWARD BEND / GORILLA (Uttanasana / Padahastasana)

Vi blir alla nyfikna på att se vad som väntar och bestämmer för att följa våra drömmar! Våra tankar avbryts plötsligt då det knakar till ibland buskarna. Till vår stora förvåning upptäcker vi att ljudet kommer ifrån en flock apor! De dansar glatt och frågar oss om inte vi också vill svänga våra lurviga en liten stund innan vi fortsätter vårt äventyr?

Det ser roligt ut – så vi provar!



Vi ställer oss längst fram på vår matta med mellanrum emellan fötterna. Böj dina knän en aning och fäll sedan överkroppen framåt och nedåt mot marken. Låt armarna dingla! Andas in och titta upp för att se efter om du ser din dröm fladdra förbi? Andas ut och sänk överkroppen igen medan du gungar lite från sida till sida. Här är det fritt fram att apa sig! För precis som apor behöver vi också tillåta själva att släppa loss lite ibland! Om du vill kan du grimasera med munnen, rynka näsan och röra käken fram och tillbaka. Vi trampar av och an på stället där vi står, kommer upp till stående och skakar loss hela kroppen. Nu är det dags att fortsätta följa efter vårt lilla blad som fladdrat iväg och när vi frågar aporna om de vet vart de blåst pekar de neråt marken...

CAT / COW (Marjaryasana/Bitilasana)

Vi kommer ner på knä och placerar våra händer rakt under våra axlar. Väl nere på marken ser vi på alla dom små myrorna som springer omkring och vi föreställer oss hur de måste kännas att vara så liten i en jättestor värld. Vi andas in, och när vi andas ut förvandlar vi oss själva till en liten myra genom att runda ryggen upp mot himlen. Under oss kan vi tänka att vi bär på en stor sten. Känn efter hur det känns när du bär på något tungt. När vi andas in nästa gång svankar vi ryggen, tittar uppåt och skjuter bröstkorgen framåt. Helt plötsligt tappar vi det vi bär och märker in hur det känns att släppa taget! Gör så här några gånger, fram och tillbaka. Kom ihåg att andas samtidigt!



TIGER POSE (Vyaghrasana)

Plötsligt hör du hur det prasslar till bland buskarna lite längre bort och från ingenstans dyker ett stort, majestätiskt lejon upp! Lejonet lunkar sakta emot oss med svansen svajandes högt upp i skyn, *såhär*:

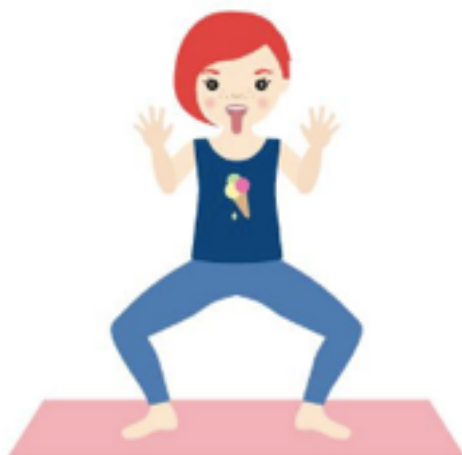
Låt ditt ena ben komma upp i luften som en ståtlig svans. Om du vill kan du prova att samtidigt sträcka ut din ena arm. Vi gör samma sak fast på andra sidan.



LION BREATH (Simhasana pranayama)

Till skillnad från den lilla myran är lejonet stort och ståtligt och kända för att vara modiga. Vi blir lite rädda då vi ser lejonets sylvassa tänder, men lejonet ler stort och förklarar att det inte vill oss något ont. Vi frågar hur man blir modig som ett lejon och lejonet svarar att det precis sett oss vara modiga. "Mod kan vara att släppa taget om det som tynger en", säger lejonet. "Och det kan också vara att våga säga ifrån när något inte känns bra". Lejonet visar hur man gör då man säger nej och det räcker ut sin långa tunga, *såhär*:

Vi andas in genom näsan, fyller hela bröstkorgen med luft och när vi sedan andas ut sträcker vi ut vår tunga så långt vi kan och låter precis som det stora lejonet framför oss. Lejonet tittar med stolt blick på oss och lunkar vidare in i vildmarken...



PUPPY POSE (Uttana Shishosana)

Nöjda lägger vi oss ner på mattan igen för att samla nya krafter – ibland blir man trött av att ryta ifrån! Solen fortsätter att värma våra kroppar och vi slumrar till. När vaknar efter en skön vila upptäcker vi att vi har fått sällskap. Alldeles intill oss vilar en vilsen varg!



Vargen berättar att den har sprungit bort ifrån sin vargflock och att den känner sig vilsen. Som tur är vet vi att vargar, precis som hundar har ett jättebra luktsinne. Kanske kan vi nosa oss till vargens vänner igen? Vi provar!

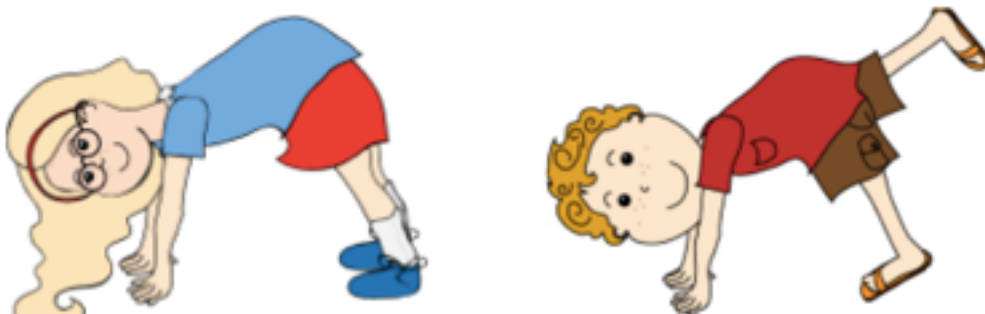
UPWARD FACING DOG (Urdhva Mukha Svanasana)

Vi placerar våra händer mot mattan på var sin sida om bröstkorgen, trycker ifrån och kommer upp med överkroppen. Vi andas in – nosar och försöker känna inom oss vart vi ska – och vi andas ut samtidigt som vi sakta sänker ner överkroppen igen mot mattan....



DOWNWARD FACING DOG (Adho Mukha Svanasana)

...och vet ni, det funkar; både du och vargen har fått upp ett spår! Du håller kvar dina händer i mattan, trycker ifrån och böjer lite lätt på dina knän så att rumpan kan föras bakåt och uppåt i luften. Känn hur din rygg sträcks ut och gör en liten glädjedans genom att sparka bakut. "Följ mig!", säger vargen och vi galopperar i fart framåt på stället!



CHILD POSE (Balasana)

Efter en stund är vi framme på en strand och framför oss glittrar havet. Här hittar vargen sina vänner igen och den tackar oss för att vara så hjälpsamma. Vi känner oss stolta och modiga som vågade lita på vår instinkt. Även roliga saker kan göra en trött och återigen behöver vi vila för att hämta nya krafter. Sätt dig ner på knä och fäll sedan överkroppen framåt. Vila försiktigt pannan mot marken och låt armarna falla ut längs med sidorna av kroppen. Antingen framför dig eller intill dina ben.



Föreställ dig att du har lagt dig till rätta på en strandfilt och du känner hur solens strålar värmer mot din rygg. Kom ihåg att andas och tillåt dig själv bara vara. I yogan kallas det här barnets positionen och den är just din att komma tillbaka till när du behöver få en stund för dig själv. Andas in och kom långsamt upp till sittande igen. Blicka ut över havet. Kanske är det just där ditt löv – din dröm – virvlar runt bland vågorna?

WARRIOR II / SURFAREN (Virabhadrasana II)

Vi kommer upp till stående och ställer oss längst fram på mattan. Vi andas in och POFF! Alla våra mattor har nu förvandlats till häftiga surfbrädor. Vi andas in igen och gör oss redo för att bli ett med havets krafter. När du andas ut kliver du bakåt med ena foten så att den hamnar ungefär en skateboard-längd bort. Böj ditt främre knä och sträck ut dina armar rakt ut från dina axlar. Vi tittar över vår främre hand och känner hur vågorna under oss greppar tag i våra brädor – *nu åker vi!*



Kom ihåg att andas – det hjälper oss att hitta balans både på brädan och i livet. Vi byter ben och provar på hur det är att surfa åt andra hållet. Märker du någon skillnad? Ibland kommer det vågor som vi inte är beredda på, ibland ramlar vi av våra brädor. Det gör ingenting, för det finns alltid en väg tillbaka till trygga land. Vi lär oss att lita på att vi har det som krävs för att stå kvar.

SEATED TWIST (Ardha Matsyendrasana)

Vi tar oss tillbaka till stranden och sätter oss på vår strandfilt. Vi andas in, andas ut och lägger märke till hur det känns att bara vara.

Handduken vi sitter på har blivit alldeles blöt och vi bestämmer oss för att vrida ur vattnet så att den lättare ska kunna torka.



Sträck ut dina ben framför dig och lyft sedan ena benet över det andra. Andas in och vrid försiktigt överkroppen i motsatt riktning och placera armbågen på ditt böjda knä. Andas ut. Kanske känns det i ryggen precis som om du kramade ur en blöt handduk?

... Vi låter blickan vila över vår axel och vi ser oss om efter våra drömmar! Ibland kan de kännas långt borta och ibland ser vi dom inte alls. Det är helt okej. Vi byter ben och vrider ur handduken igen, fast från andra hållet. Det är modigt att våga följa efter sina drömmar och utforska världen, vi lär oss mycket bara genom att prova oss fram.

BUTTERFLY POSE / RABBIT BREATH (Baddha Konasana) / Shasangasana)

Nu är handduken torr igen och du blir sittande med fotsulorna mot varandra – precis som en vacker fjäril! Vi sitter här och hör hur vågorna fortsätter rullar in emot stranden... Plötsligt är det något som dinglar ner ifrån skyn och landar på din nästipp. Du öppnar dina ögon och ser att det är ditt efterlängtrade löv, det vackra kronbladet som symboliserar din dröm! Eftersom vi nu är fjärilar har vi inga händer att fånga drömmen med så vi behöver göra på något annat vis för att den inte ska flyga iväg. Vi funderar och kommer på att vi kan använda oss av vårt fantastiska andetag. Gör såhär; håll ner hakan och sniffa in genom näsan flera gånger direkt efter varandra. Andas ut ljudligt genom munnen – precis som en liten kanin! Prova också att försiktigt röra dina ben upp och ner.



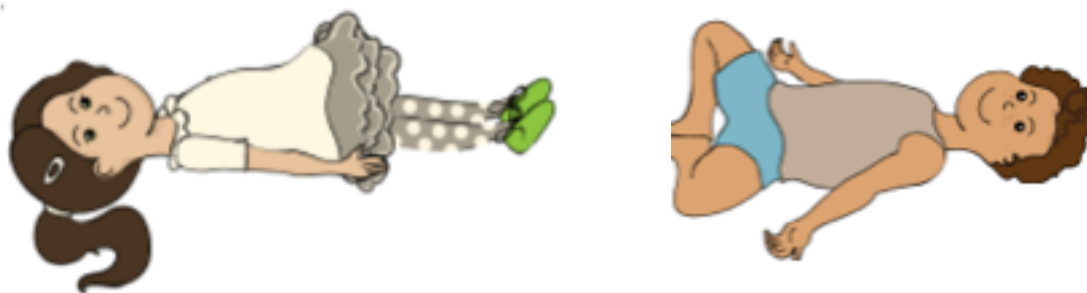
Rätt som det är faller det lilla lövet ner från din nästipp och du sveper dina vackra fjärilsvingar runt om det och för det mot din bröstorg. Trädet som du föreställde dig tidigare finns alltid inom dig och alla blad på det symboliserar fina minnen som blir fler och fler för varje dröm som går i uppfyllelse. Föreställ dig hur du kärleksfullt låter just det här lövet få hänga på en alldeles speciell gren i ditt hjärta. Det är modigt att följa efter sina drömmar, men modigast av allt är att våga tro på att de en dag kan bli verklighet...

Och på tal om verklighet så är det nu dags för oss att runda av det här yogaäventyret för den här gången och låta våra magiska mattor ta oss tillbaka till yogasalen...

CORPSE POSE (Savasana)

Lägg dig ner i en ställning som känns bekväm för dig att vila i. Du kan, om du vill, fortsätta blunda och tillåt dig nu bara vara – precis som du är! Slappna av i dina fötter, i alla dina tår och låt benen falla ut längs med sidorna. Slappna av i rumpan, magen och känn hur din rygg får chansen att vila tungt emot underlaget. Lägg märke till ditt andetag. Din kropp blir tyngre och tyngre och dina axlar börjar sakta röra sig bort ifrån ditt huvud. Prova att bita ihop för att sedan slappna av i käken. Skrynkla din panna en gång och slappna sedan av och känn hur ditt ansikte får bli mjukt och stilla.

Föreställ dig nu hur din matta sakta, sakta lättar ifrån marken och vaggar dig upp ibland de vitklädda molnen. Långt där under dig ser du hur träden i skogen blir mindre och mindre och ljudet ifrån havets mullrande vågor hörs snart inte mer...



Idag har du varit modig – på många sätt och vis. Mod kan handla om att våga ge sig ut i det okända, men det kan också handla om att våga stanna kvar på den plats du är. Mod kan vara att bryta sig loss, börja om eller fortsätta på samma sätt som förut. Mod är att tro på sig själv, men också att våga lita på andra. Du kan också vara modig då du gör det som du drömt om, men inte tidigare vågat prova på. Hur vi än väljer att vara är vi alla modiga då vi vågar ryta ifrån och säger nej – för det vi gör är då att säga ja till oss själva.

Om du någon gång känner dig rädd, vilsen, osäker eller ledsen – kom då ihåg det här yogaäventyret och alla du mött på vägen. Du har, precis som dom i sagan, allt det som krävs för att följa dina drömmar! Gör som Snellvis och låt ditt modiga lejonhjärta leda!

(Shanti spel)

...långsamt, lååååångsamt, kan du nu sakta börja röra på fingrar och tår igen. När du känner dig redo kan du sträcka ut dina armar över ditt huvud och sedan långsamt veckla ihop dig till en liten boll och ge dig själv den mest kärleksfulla kramen du någonsin gett någon...



AVSLUTANDE MEDITATIONSÖVNING

Ta dig sedan upp till sittande på ett vis som känns bekvämt för dig. Sätt dig med benen i kors eller på knä om du hellre föredrar det. Om du blundar kan du fortsätta ha dina ögon slutna. Vi har varit på ett yogaäventyr som både gett oss nya intryck och erfarenheter, men som också inneburit att vi gjort av med energi...

Innan vi avslutar den här yogastunden ska vi därför göra en må-bra-gryta till oss själva och du väljer själv vad du vill lägga i för ingredienser. Sätt dig med rak rygg och låt din överkropp föreställa slevens som sakta rör runt i grytan genom att vi gör cirklar runt vår egen axel. För varje varv lägger vi i något som vi känner att vi behöver för att må bra, just här och nu. Kanske behöver du fylla på med lite extra solsken att bära med dig hem? Kanske är några deciliter skratt vad du vill ha? Eller varför inte en rejäl dos av kärlek? Innan det är dags att smaka kryddor jag alla era må-bra-grytor med massor av tacksamhet. Tacksamhet över att ni är modiga som är här idag och yogar tillsammans och jag önskar att den här stunden ger er ny kraft och nytt mod att följa era drömmar.

När du känner att din gryta är färdig sträcker du upp dina armar i luften, tittar upp emot dina händer och håller sedan hela må-bra-grytan över dig själv så att du blir riktigt marinerad i allt sånt som får dig att må gott. Lägg sedan händerna över ditt hjärta.

Och precis som lejonerna gör då de berättar något viktigt för varandra så avslutar vi på samma sätt som vi började med att ljuda ett ylande "aoooum". Vi tackar oss själva för att vi varit här idag. Vi tackar alla här inne som varit med oss på det här äventyret. Och vi tackar alla där ute i stora vida världen, som också kan behöva bli påmind om att de är modiga och duger precis som de är.

Vi andas in – och när vi andas ut avslutar vi yogasagan med ett "aaaooooooooou(m)".

Tack!