

TomteYoga

För barn 4-8 år

Syftet med klassen är att få en mysig stund i väntan på tomten där barnen med hjälp av sin fantasi tar sig in i tomtenissarnas sovsal och upptäcker dagen i tomtens värld. Energirik och med en skön, guidad avslappning på slutet.

Mia Jelf

[mia@yogaandfriends.com](mailto:mia@yogaandfriends.com)

0704 – 410064

YOGASAGA med introduktion ✨

EN RESA IN TILL TOMTENS MAGISKA VÄRLD – skapad för yogastund med 8-11-åringar.

Introduktion:

Hej!

Mitt namn är Mia och först vill jag börja med att säga... TACK!

TACK för att jag får komma och yoga med er idag! Jag har längtat efter den här dagen och nu är den här!

Innan vi börjar yoga tillsammans vill jag berätta tre saker som jag tycker är viktiga när vi yogar tillsammans.

- Det första är att ALLA kan yoga. ALLA kan yoga och ALLA yogar utefter sina förutsättningar.
- Den här mattan som ni har fått låna av mig idag är er alldeles egna under hela yogastunden. När jag yogar med mindre barn brukar vi sätta upp ett magiskt finger och måla runt hela mattan... men ni vet ju, att vi respekterar våra kompisar och försöker hålla oss på vår egna matta under hela yogastunden.
- Och så andningen 🙏 wow så häftig vår andning är! Vi andas ju hela tiden, men under yogan uppmärksammar vi den lite mer. Känn efter hur det känns om du andas in som om du luktar på en blomma 🌸 och andas ut som om du blåser ut ljusen på en tårta 🍰... testa igen.

Känn också hur magen och hela kroppen växer när du andas in... och sjunker ihop när du blåser ut tårtljusen... underbart!

Det närmar sig jul och vi har blivit redo att hälsa på i tomtens magiska värld! ...men för att verkligen ta oss in där ska vi förvandla oss till små tomtenissar och tomtenissor. Håll händerna som en liten skål så ska jag strössla lite totemagi och tillsammans ska vi förvandla oss till små nissar och nissor

(jag går runt och strösslar lite shanti-spel i varje handskål)

Och nu... när jag räknat till tre så kastar vi upp magin i luften ✨ 1, 2, 3!

Wow! Kände ni?

✨✨✨✨✨

Har ni sett den där stora salen i Nordpolen där tomtenissarna sover...?  
Kan ni se det framför er?  
Där tomtenissarnas och tomtenissornas sängar står tätt, tätt ihop...  
I fantasin tar vi oss dit...  
Tänk er att ni ligger där i sängen.  
Vi lägger oss ner i **"barnets position"**  
Sätt ihop fötterna och skapa lite mellanrum mellan knäna...och vila mot mattan.

Det här är en position som vi alltid kan återkomma till. Om vi känner oss trötta under lektionen, eller om du bara vill vila en stund...

När vi ligger här kan vi känna hur ryggen nästan lyfts upp när vi **andas in**...och hur vi sjunker tungt mot mattan när vi **andas ut**... ( stanna här ca 5 andetag )

Nu vaknar nissarna och nissorna...  
Sätt er försiktigt upp och sträck på er som när ni vaknar på morgonen.  
Aaahhhh, vad skönt... ( **sträck och framkalla gäspning** )  
Se om ni kan **grimasera** och riktigt väcka varje muskel i ansiktet...  
Och gunga försiktigt, lite från sida till sida och stanna i mitten.

Bredvid dig i sängen vaknar också en liten katt,  
vi **ställer oss på alla fyra, trycker ner våra handflator i mattan och kutar ryggen.**  
Nu är det den lilla katten som vaknar och sträcker på sig och **vilar sedan i neutralt läge.** I yogans värld kallar vi den här rörelsen för **"Katt och ko"** men nu är det vår lilla katt-kompis som sträcker skönt på ryggen.

Vi ställer oss försiktigt upp, för nu ska vi hälsa på hos tomtens renar!  
För att komma i till renarna måste vi öppna den stora, stora stalldörren. Tänk er en sådan där bred stalldörr med rundade hörn upptill och längs ner sitter två stora lås som vi måste dra runt hela dörren.

**Vi tar tag i låsen och draaar hela vägen runt till andra sidan...och härifrån måste vi dra tillbaka igen. ( som när vi målar regnbågens färger i sagan om skatten. )**  
( gör detta tre gånger )

Nu är vi inne hos tomtens alla renar!  
**Vi ställer oss på alla fyra** och ser om vi kan ha rumpan rakt upp i luften. Den här positionen kallas **"hundens position"** men idag är det RENARNAS position. 😊  
Se om du kan trampa med en fot i taget... och när du andas in känns det lite som om ryggen blir längre. Kan ni känna det?  
Renarna, de blir så glada när de ser att nissarna och nissorna kommer och hälsar på.. så de **studsar och hoppar! (skutta och sparka med benen, men håll er på mattan)**  
Och sedan vilar de alldeles stilla... Hur känns det andas när ni står alldeles stilla?

Utanför renarnas stall står den magiska julgranen ✨🎄  
Vi ställer oss i **"trädets position"** och bildar en magiskt vacker julgran.  
Ställ dig med båda benen stadigt grundade i marken, lyft försiktigt upp ena benet och prova att **leka** med balansen... hur känns det om det svajar lite i julgranen?

Vi testar att hålla balansen på andra benet. Hur känns det här? Hur känns det om du provar att blunda?

I julgranen hänger alla vackra julkulor som speglar sig i snön, men det är något vi måste hjälpa tomten med!  
Att tända alla lamporna i julgranen!

Vi ställer oss lång fram på mattan, tar ett kliv bakåt med ena benet... sjunker försiktigt ner med överkroppen... och nu är ena handen automatiskt närmast främre benet...👍  
Ta tag i benet, vart som helst och vrid upp den andra handen upp mot taket.. Sträck armen uppåt och spreta och blinka igång lamporna! **( handen mot taket, knyts och sträcks om vartannat som att du blinkar med handen/ bildar en stjärna )**

Superbra! (det låter krångligare i texten mot vad det är, alla barnen klarade detta galant! Och många uttryckte... åh vad skönt det är! )

Vackert!

Vi kliver försiktigt fram igen med bakre benet och rullar sakta upp överkroppen.  
Och vi andas in... och andas ut...

Minns ni vilket ben ni klev bak med sist? Kliv bak med det andra benet nu... häng försiktigt fram och se om du kan ta tag i främre benet med handen... och vrid upp och blinka med handen... vi tänder alla ljusen i den magiskt, vackra julgranen.

( om det flyter på..gör det en gång till per ben )

Renarna är glada, julgranen står vackert framför dig med lampor som du hjälpt tomten att tända...❤️

Men vad nu!? Det är någonting som rör sig där under granen!

Tomtenissarna och tomtenissorna **sätter sig på huk** för att lättare kunna se vad det är!

**(sitt där och kanske gunga lite från sida till sida för att lättare kunna se under granen)**

Titta! Det är ju tomtemor som står där under granen! Nissarna och nissorna blir så glada! **De studsar och hoppar rakt upp i luften av lycka!**

Och sedan blir de alldeles stilla igen, sittandes på huk.... Nu har de fått syn på vad det är tomtemor gör... Kan ni se vad hon gör?

**( nästan alla i kör, i alla klasser, ropade HON GÖR TOMTEGRÖT! )**

Just det! Tomtemor gör tomtegröt! Vi hjälper henne!

På huk börjar vi röra i den stora grytan.... Och vi rör åt andra hållet... Underbart!

Nu har vi hjälpt henne att koka tomtegröt åt alla nissar och nissor!

Vi sätter oss ner på mattan.. och vi skapar en skål som vi kan äta gröten i! **(båtens position)**

wow!

Bra jobbat, vi sätter ner händer och fötter i mattan igen.

Sätter ena handen på motsatt knä och tittar försiktigt bakåt.

Tittar fram och sätter andra hande på motsatt knä och tittar åt andra hållet!

Och gör oss redo för en andra portion tomtegröt! **(sätter oss i båtens position igen)**  
**Och nu spänner vi både ben och armar så hårt vi bara kan... spänn, spänn, spänn**

**...Och så lägger vi oss ner på mattan! Fantastiska ni! Bra jobbat!**

**Och vi bara vilar.... vi lägger oss så skönt vi bara kan...**  
**blundar om vi vill... bara ligger alldeles stilla... och alldeles tysta...**

Jag kommer runt och ger en filt till er allihopa, lägg er under den om ni vill... eller bara låt den ligga på mattan. För nu behöver ni inte göra någonting alls, lägg er bara så skönt ni kan och det enda ni behöver göra just nu är att bara lyssna till min röst... 

Tomten har precis spänt för sina renar...  
Och bakom renarna kan du se den mest fantastiska släde...  
Den är förgylld av guld och det glittrar om den!

Tomten vinkar till dig och frågar om du vill följa med på en magisk slädtur?  
Han vill tacka dig för att **du är den du är..** och för att **du har skapat glädje hos både renarna och dina nissevänner.** Han vill tacka dig för att du **hjälpte honom att tända alla lampor i den vackra julgranen...**

Du tittar glatt på den vackra släden och tar ett stort kliv upp i den mjuka och varma filten som ligger i släden. Det känns varmt... och mjukt... Du sitter där i den mjukaste filten du någonsin upplevt...  
Du känner dig **lycklig...** och ett **leende sprider** sig i ditt ansikte..

Tomten berättar för dig att den här magiska släden rymmer alla du tycker om och han berättar för dig att du får ta med dig alla du önskar ha med dig på slädturen!  
Så medan du sitter där... i den mjuka filten.. bjud in alla du kommer på!  
Låt dem få kliva upp och sätta sig tillsammans med dig... **i den mjuka filten!**

Det kan vara din pappa, din mamma, dina syskon, vänner... djur.. mor och farföräldrar... eller någon annan som bara betyder mycket för dig! Alla som du tycker om.  
Bjud in dem... allihopa i släden!

Den här släden blir aldrig full... **den blir bara större och större ju fler du bjuder in!**  
Och tomten tar med er allihopa på en magisk resa...

( TYSTNAD – lite shantispel )

Släden landar sedan precis där ni startade...

Börja försiktigt röra på fingrar och tår...

Släpp försiktigt in lite ljus i rummet...öppna ögonen om du har blundat... och sätt dig försiktigt upp på mattan.

Vi andas in tillsammans...och sträcker upp våra armar ovanför huvudet... vi andas ut och hämtar ner den vackra släden och håller den till vårt hjärta....

**Ditt vackra hjärta fungerar precis som den vackra släden.**

**Ju fler du bjuder in, desto större blir ditt hjärta.**

Och vi tar ett djupt andetag tillsammans igen... för dig... andas ut... vi tar ett djupt andetag in för alla oss här inne... andas ut... och vi tar ett djupt andetag in.. för alla som vi bjöd med på slädturen... och vi andas ut...

TACK 🙏

Efter klasserna har vi reflekterat över om någon hört att man säger "han har så stort hjärta /hon har så stort hjärta" och vad det betyder... så fint att höra barnens reflektioner kring det och koppla samman till att de själva har ett stort hjärta. Från att man bjöd in få, men stora och betydelsefulla personer till att vissa bjuder in hela världen!

Efter yogasaga och avslappning har det varit härligt att få skapa lite kreativitet i form av lekar/ pyssel.

Följande lekar har varit speciellt uppskattade:

Vi lekte att en uppblåst ballong var en vacker julgranskula och färdade den med fötterna runt om i gruppen. ( sittandes i cirkel )

Utmanade oss sedan att färdade den från fot till fot men liggandes på rygg och gunga över till nästa..

Vi skapade ett litet hopp på mitten av yogamattan och blåste en "pompom" som fick agera snöboll/ julkula med hjälp av vår andning.

Tomten som klättrar genom skorstenen. Alla stod i "hundens position" och en och en kröp igenom. Fint att se hur kamraterna hjälper varandra genom att skapa utrymme och tillit.

Skapa egna yogapositioner med hjälp av piprensare och sedan göra positionen själv.  
( här lade jag fram yogakorten som inspiration )

Yogakorten har använts flitigt även de och jättekul med parövningarna.

En mandalateckning i form av tomte med sin släde skickades med för att de själva kunde skapa "sin magiska släde" från avslappningen vid senare tillfälle.

Och så några gemensamma andetag innan vi tackade varandra för en fin yogastund ❤️

