

## Sannas yogasaga: En härlig dag i skogen (om att övervinna sin rädsla)

Börja med att lägga dig ner på din matta en liten stund. Om du vill kan du blunda och lägga händerna på din mage och känn hur du andas.

Ibland blir vi rädda. Det kan vara något vi blir skrämda av eller att vi är rädda för mörkret när vi ska sova. Ibland blir vi rädda för att inte få vara med eller att vara utanför. Eller att någon ska försvinna för oss. Då kan det vara bra att ta några djupa andetag. Det kan hjälpa att tänka på något som gör oss glada istället. Ibland kan vi behöva hjälp och då kan man be om hjälp och kanske prata om det vi är rädda för med någon vi tycker om.

Nu ska du få gnugga dina händer mot varandra så att de blir varma. Lagg dem sedan över dina ögon och där i mörkret öppnar du försiktigt ögonen. Lagg dig på ena sidan och ta dig upp till sittande och sedan till stående.

**Idag ska du få ta en promenad till skogen!** Du **går fram och tillbaka på mattan** med stora, bestämda steg och armarna pendlandes utmed sidorna. Det är skönt att andas in den friska luften och **du tar några djupa andetag** samtidigt som du går – aaah (andas ut med stor, ljudlig suck)!

När du kommer in i skogen så känner du hur skönt det är att bli omsluten av alla höga träd, det blir liksom alldeles tyst. **Ställ dig som ett träd** med tyngden på ena foten och den andra foten mot underbenet, eller ha kvar tårna i mattan, veckla upp armarna som grenar och sträck dem mot himlen och vaja som ett träd i vinden.

**Andas in den härliga doften** av mossor och fuktig skog och lyssna till vinden. Byt ben och gör samma sak på andra sidan.

Plötsligt hör du något som prasslar till, det är en hare som skuttar iväg minsann! Ställ dig på alla fyra, vik in tårna och lyft rumpan mot himlen och **sparka med benen upp mot himlen** som en skuttande hare.

Nu ser du vad som fick haren att skutta iväg. Där är ju en hund som kissar mot ett träd! Ställ dig på **alla fyra och lyft benet rakt uppåt med böjt knä och tån mot himlen**. Byt ben så att hunden verkligen får kissa ordentligt!

Men nu bli du faktiskt så sugen på den där mossan att du inte kan låta bli att lägga dig **raklång i den gröna, mjuka mossan**. Kanske vill du lägga armarna över huvudet och sträcka ut kroppen. Ta några andetag och känn efter hur det känns att ligga här omgiven av skogen. Blunda och tänk dig att du inom dig ser trädtopparna mot den blå himlen ovanför dig.

**Krama in dina knän** när du ligger där i mossan och sedan låter du **knäna falla åt ena hållet** och om du vill låter huvudet falla åt det andra hållet, och armarna peka rakt ut från kroppen. Du kan blunda om det känns bra. Och när du känner att mossan kittlar för mycket på kinden så byter du håll och låter dina böjda **knän falla åt andra hållet** och så vänder du på huvudet.

Och bäst du ligger där hör du plötsligt något prassla igen! Vad är det? Du öppnar ögonen och får syn på en gullig igelkott som raskt rullar ihop sig till en liten boll när den upptäcker dig. **Rulla ihop dig** som en igelkott du också och ta några långsamma andetag!

Du går vidare in i den härliga skogen (**gå fram och tillbaka på mattan och pendla med armarna**) och nu är det du som blir skrämmd! För bakom ett träd dyker det nämligen upp en björn. Sätt dig på knä och lagg händerna på låren. Titta upp mot himlen, stick ut tungan och **vråla som en björn** tre gånger.

– Kvack, kvack, hör du när du precis ska lägga benen på ryggen och springa därifrån. Du vänder dig om och ser en groda!

– Nu får det vara nog med rädsla! säger grodan. **Sätt dig som en groda och hoppa upp och ner.**

– Vad menar du? säger du förvånad medan grodan fortsätter att hoppa upp och ner. Björnen kanske äter upp mig om jag inte springer!

Nu reser sig björnen på sina bakben. **Ställ dig upp och lyft armarna över huvudet, skaka på dem och på huvudet.**

– Alla springer ifrån mig! säger björnen ledset. Jag hinner knappt säga hej innan ni springer ifrån mig. Jag känner mig så rädd och ensam.

Men, känner sig björnen som är så stor farlig också rädd?!

Nu kommer kaninen nyfiket skuttandes. Ställ dig på alla fyra, vik in tårna och lyft rumpan mot himlen och [sparka med benen uppåt](#) som en skuttande hare. Och där är hunden! Kom till alla fyra och lyft rumpan mot himlen och [vifta med den som en svans](#). Och där kikar igelkotten fram, sätt dig ner och [titta fram mellan fingrarna](#). Vi sätter oss så att vi är vända mot varandra så gott det går.

– ALLA är rädda ibland, säger grodan. [Sätt dig som en groda](#). Till och med björnar är rädda ibland! Fast de egentligen bara ville säga hej och vara med. Ibland kan det vara bra att bara stanna upp en liten stund och ta några andetag istället. Det hjälper om man känner sig som förstelnad och inte får fram ett ljud, om man har gömt sig eller om man har sprungit iväg för att man har varit så rädd.

Ta ett andetag och ge varenda en här idag ett leende.

---

Nu ska du få komma ner på mattan igen. Du kan lägga dig på rygg med en filt över dig och under ditt huvud, kanske ha en ögonkudde, du kan lägga dig på sidan eller på magen om det känns skönare.

(Du läser – det här är från känslokorten:)

Ibland är jag RÄDD. Jag kan plötsligt bli skrämmd av något och då blir jag som förstelnad, jag vågar inte andas och jag får inte fram ett ljud.

Ibland är jag rädd för mörkret, fast jag vet att det inte är någonting att vara rädd för. Då börjar jag fantisera om vilka monster som finns därute i natten. Fast jag vet att det inte finns några monster överhuvudtaget! Och ibland är jag rädd att någon ska försvinna från mig. Då brukar jag tänka på att det är tankarna inne i mitt huvud som spelar mig ett spratt. Om jag istället börjar tänka på mitt bästa och roligaste minne, känner jag att rädslan börjar lämna min kropp och mina hjärtslag bli långsammare. Eller så är jag nära någon jag tycker riktigt mycket om och som jag kan prata med.

Efter det känner jag mig inte lika rädd längre.

---

(Efter en stund, kanske shanti)

Du ska få börja väcka kroppen litegrann genom att röra på tårna och fingrarna.

Rulla lite med fötterna och händerna åt ena hållet. Och andra hållet. Sträck händerna mot taket och sedan över huvudet och kanske gäspa. Sträck ut kroppens båda sidor och sedan kanske du lägger dig på sidan och kommer upp till sittandes.

Sätt dig som du vill och gnugga händerna mot varandra. Lägg dina varma händer över hjärtat och slut ögonen.

Ta ett andetag för att du har yogat idag.

Ta ett andetag för alla du tycker om.

Ta ett andetag för alla oss som har yogat tillsammans idag.

## Sannas redogörelse

### 1. Vuxenyogapass med barnglasögon

Jag har gått på ett par yogapass på Sats, och gjort flera olika yogapass online.

Instruktionerna är väldigt specifika. Steg för steg. Jag bör följa dem ganska exakt för att det ska bli rätt. Jag får också veta hur jag ska och inte ska göra. Det är många "inten"!

Det känns som jag ska veta vad positionerna heter, och att jag ska pressa mig själv att komma djupare in i positionerna.

Yogaledaren kommer fram till mig och rättar till min kropp när jag inte utför positionen rätt. Vid ett tillfälle lutar sig läraren över mig när jag gör en liggande fjärl och pressar ner mina knän mot mattan. Det känns inte bra alls.

Musiken är ganska hög och "plinkigt asiatiskt", jag tycker inte om plinkande och blir störd av den.

Jag tänker att flera positioner skulle kunna användas i barnyoga.

#### Sammanfattning

- Lite utrymme för fri tolkning av positionerna
- Många "inten"
- Måste kunna positionerna redan
- Läraren rättar mig fysiskt i position
- Störande musik
- Inspirerande positioner

### 2. Tre barnyogapass

Jag har sedan utbildningen i september yogat med mina egna barn, som är 10 och 12 år, flera gånger i veckan. Jag tog fram mattor och körde ett pass utan att ens byta om direkt efter utbildningens sista dag! Barnen älskar det, också min snart-tonåring som egentligen är lite för stor för barnyogan.

Jag har kört alla passen i häftet med mina egna barn flera gånger. För min dotter som är lång och stel och har dålig uthållighet är ponnybock, glada hundar och positioner i nedåtgående hunden med bakåtpark och engagera rumpan (hundsvansvift) ansträngande. Hon kan inte få nog av meditationerna (tonårsyogan kommer att bli så bra här!).

Jag bjöd in till två barnyogapass, 4-7 år och 8-11 år, via Facebook och min sida Sannas Yoga. Jag fick bara napp hos de äldre barnen. Det beror säkert på att jag inte har så många kontakter med föräldrar och barn som är yngre längre, utan mer med barn i mina barns ålder.

Det var en 8-åring, två 10-åringar och två 12-åringar på yogapasset en söndagseftermiddag. Jag valde yogasagan om bondgården där alla djuren är lite besvikna, ledsna och deppiga. Jag tycker så mycket om budskapet i den och det märktes att mina yogisar också gjorde det, den landade väl även hos den som jag misstänkte skulle gå och sätta sig i soffan (men som aldrig gjorde det).

#### Sammanfattning

- Den röda tråden i yogasagan känns viktig
- Bra variation att varva lugna och mer energifulla asanas
- Med variation känns det också som att barnens fokus ökar
- Härligt att se barnen omfamna andningsövningar (som björnandning) och meditationerna

## Reflektion och Feedback

### Åsa Åberg

Tack för en jättefin redogörelse om din upplevelse med barnyogan. Tycker du har fått ihop en jättefin summering och jag känner igen mig i mycket av det du skriver. Måste säga att din beskrivelse av din egen upplevelse med assistering inte låter så skoj 😊 Hade jag varit du hade jag gett feedback tillbaka till yogaläraren. Det är jätteviktigt att ge uttryck för din känsla där så du kan hjälpa denna person att inte göra om detta på fler... Yoga ska verkligen inte vara en obehaglig upplevelse.

Ord som pressa mig själv är inte ord som ska vara i yogasammanhang och där är det ju verkligen viktigt att förmedla just det enkla och att barnen inte kommer i prestation utan har fokus på upplevelsen och får en kroppsmedvetenhet som är kärleksfull. Glädjen att hitta andetag och hitta en skön känsla av att komma i rörelse på ett roligt och nyfikat sätt, släppa taget om prestation och jämförelse och bara kunna ligga still och komma till en plats där lugn och ro får ta över helt och hållet på slutet av varje klass.

Din reflektion att mixa lugna och mer energifyllda asanas gillar jag – tror också det är ett bra sätt att hålla kvar koncentrationen. Att barnen får en känsla av att uppslukas av själva sagan och gå all in – här tror jag att tempskillnader hjälper till att hålla sagan i fokus och att barnen inte tröttnar... zoomar ut...

Ett tips för att få prova yogasagorna på mindre barn är att ta kontakt med förskolor och fråga om du kan få komma på besök och testa på en liten grupp. Bjud med fröknarna och varför inte föräldrarna?

Jag blev själv väldigt förtjust i meditationen med trädkojan i yogasagan och har använt den på mina yogaklasser med vuxna.

Det hade varit intressant att höra vilka meditationer du provade på barnen som de omfamnade och varför de tyckte om dem?

Superbra jobbat!

### Tora Güssow

Trevligt uppställt och lätt att läsa och förstå. Intressant att ta del av.

### Sofie Collin

Intressant hur du hittat både saker som är bra och dåliga med "vuxenyoga", det behöver ju inte bara vara de bra sakerna som man tar med sig. Reflektionerna över vad som inte kändes bra är ju lika viktiga! Så vill man ju inte att barnen ska känna under dina yogaklasser, så det är ju bra att komma ihåg.

Vad roligt att dina barn gillar yoga! Då har du ju extra barn att öva på!

Jag tyckte också till en början att sagorna kändes korta. Jag tror det var för att jag är van att prata snabbt och att jag hastade igenom introduktionen lite första gången och kanske inte gjorde så lång avslappning. Senare satte jag upp en klocka att hålla koll på bakom barnen för att dela upp passet så som Angelica rekommenderade och då blev den lagom lång (fast jag fick anstränga mig att prata långsamt och göra övningarna långsammare).

Det ska bli kul att läsa allas sagor sen!

### Sara Sánchez

Jag undervisar även i hatha yoga för vuxna där jag lägger fokus i teknik för att finna stillhet och lära känna kroppens möjlighet till utveckling. Tycker det är väldigt trist när jag läser att uppfattningen efter ett vuxenyogapass gav känslor av prestation och prestige. Att assisteringen blev obekväm. Jag tror det därför är så viktigt att pröva olika lärare och olika yogaformer tills man hittar den/det rätta! Vill också poängtera vikten av att vi alla

ser olika ut i varje position även om vi gör "rätt". Och med rätt menar jag hur vi engagerar rätt muskler och inte belastar kroppen fel. Allt för att undvika skador.

Håller med dig om att det finns flera positioner i vuxenyogavärlden som kan tillämpas på barnyoga. Kul att dina barn uppskattat yogan så mycket! Fin observation vad gäller din dotter.

Jag har också noterat att med äldre barn så vore det bra att utveckla sagorna.

Tar med mig "den röda tråden" för framtida yogasagor, men även in på mina vuxenklasser. Komma ihåg syftet med det man vill dela.

Blev lite nyfiken på att höra vad du använde som "meditation" för barnen?

#### Therése Sigsjö

Inten:a och tillrättavisandena gillar inte jag heller och framförallt inte speglar, man vill ju bara veta hur man ska göra och känna att man duger som man är. Hoppas du hittar någon bättre yogaplots.

Vad spännande att yoga olika åldrar och att du känner att du kan lägga in fler asanas, smidigt att det går att anpassa yogasagorna J Lycka till med tonårsyogan. Roligt att du har prövat björnandning osv, det funderar jag på att ha som pauser under lektionerna i mitt klassrum.