

- Yogaklassens namn: På promenad i naturen
- För vilka åldrar den vänder sig till: ålder 5-9
- Syfte med klassen: Känna värme och snällhet till sig själv, till andra och till naturen.
- Ditt namn: Sara Gunnarsson
- Din e-post: saragunnarsson@gmail.com
- Ditt mobilnummer: 0761-619158

Introduktion

Hej alla yogabarn!

Jag tycker det ska bli så kul att yoga med er idag!

Okej, nu ska vi yoga! Och då har vi ju några viktiga regler för att alla ska få en lugn och härlig stund tillsammans.

Jag har med min vår yogakompis Grodan som älskar när barn yogar, men han gillar inte när det stökigt och pratigt. Och han är ju här för att påminna oss om att vi ska stanna på våra egna mattor och försöka vara tysta, hela tiden.

Vi kan ta fram våra magiska fingrar och rita runt mattan så att den blir din hela denna yogaklassen.

Och sen det viktigaste av allt - vi ska andas. Gnugga händerna samman och skapa värme. Sätt dina händer på din mage och känn hur magen blir stor som en ballong när du andas in och sjunker in när du andas ut. Ta upp händer igen och skapa värme. Sätt händerna på ditt hjärta och känn hur det pickar. Vi ska ta tre andetag här. Vi börjar med ett andetag för dig själv. Sen tar vi ett andetag för de vi tycker om. Och sist tar vi ett andetag för alla som är här idag. Lägg ner handen och blunda en stund. Känner i er lugna? Öppna långsamt ögonen. Då ska vi börja dagens yogasaga.

På promenad i naturen

Idag ska vi gå på upptäcktsfärd i naturen.

Vi börjar med att sätta oss på mattan, som om vi precis vaknat, och sträcker ut kroppen åt alla håll. Ta armarna upp över huvudet, sträck dem åt ena hållet och sedan åt andra hållet. Sen tar vi och sakta tittar bakom oss åt ena hållet och sedan åt andra. Så, nu är vi redo att stiga ur sängen.

Vi kommer sakta upp till stående och tar på oss våra skor (framåtfällning). Fäll kroppen framåt och ta på ena skon och sedan den andra. Nu ska vi ut i solen. För att värma kroppen hämtar vi energi från solen (mini solhälsning). Vi sträcker armarna upp över huvudet och tar med värmen genom hela kroppen ner till våra tår. Vi gör så en gång till. Nu känner vi oss riktiga varma och redo att gå på äventyr. Vad kul vi ska ha! (börja gå fram och tillbaka på mattan).

Vi kommer fram till en skog. Här finns så många stora träd, men vi lägger speciellt märke till ett stort högt träd med gröna hjärtformade löv. Trädet sträcker sig stolt och starkt mot himlen. Vi vill också känna oss starka och stolta. Ställ dig på båda fötterna och lyft en fot mot ankeln, sträck händer upp över huvudet (trädets position). Vaja lite på händer och känn efter hur det känns att andas när du står här. Kanske känner du vinden i ansiktet eller solen som värmer dig.

Visste du att träd och växter ger oss syre så att vi kan andas. Vi lägger oss ner som en sten (Barnets position) och känner hur det känns att andas. Vi känner hur vår mage blir stor som en ballong när vi andas in och sjunker ihop när vi andas ut.

När vi samlat energi är vi redo att gå vidare på vår promenad och kommer fram till en sjö. Vi måste gå över en bro (Bron position). Vi lägger oss på rygg på mattan och skjuter upp rumpan i luften. Vi känner hur det känns att andas här, magen blir stor som en ballong när vi andas in och sjunker in när vi andas ut. Kom tillbaka med rumpan på mattan och känn efter här en stund hur det känns i kroppen. Krama benen mot magen och sedan rullar vi upp.

På andra sidan sjön ser vi ett par grodor som glatt hoppar upp och ner. Det ser så roligt ut, så vi sätter oss först ner med fötterna i mattan och händerna ihop sen börjar vi hoppa flera gånger upp och ner (Grodans position), så mycket vi bara orkar. Vi sätter oss sedan ner och känner hur hjärtat pickar. Slut ögonen och ta några lugnande andetag och känn efter hur det känns.

Med all ny energi och går vi vidare på vår promenad genom skogen och kommer fram till en stor vit sandstrand. Havet glittrar så fint och vi sätter oss i en båt (Båtens position) och paddlar ut i det blå vattnet. Sitt på rumpa och ta upp ett ben, sedan det andra och börja ro med armarna. Vill man så kan man höja upp seglet genom att sträcka på benen. Kanske kan man få fram ett litet leende på läpparna. Känn hur det ger dig styrka att ro lite till när du är glad och ler.

Sätt dig upp och känn efter hur det känns i kroppen.

“Visste du att ett leende smittar av sig och gör att andra blir glada och man orkar mer. Tänk på hur du kan le nästa gång någonting är jobbigt, eller hur du kan göra någon annan glad som har det jobbigt”.

Nu vill vi tillbaka på land, så vi hoppar på en surfbräda och surfar tillbaka på havsvågorna. Känn efter hur vinden susar där du surfar.

På vägen tillbaka går vi förbi en stor äng med hästar. Vi ser en ponny som gör glada bocksprång. Den är så glad för att solen skiner och han får vara ute hela dagen. Vi vill också vara glada och hoppa som en ponny, så vi ställer oss på alla fyra, skjuter rumpan upp i luften och sparkar med benen. Gör det ett par gånger, sen sätt dig ner och ta några andetag. Känn hur glädjen sprider sig i kroppen.

När vi tittar vidare ser vi flera blommor som börjar slå ut så vi ställer oss som en knopp som är på väg att slå ut. Ställ dig på båda fötterna, lyft ena foten och ta en över ditt ben. Gör samma sak med dina armar (Örnen). Och när du står här kan du ge dig själv en stor, varm kram.

“Visste du att kramar är jättebra för att det gör oss varma och glada i hela kroppen”.

Nu känner vi oss fyllda med energi. Och eftersom solen skiner lägger vi oss ner på ängen som är fylld med blommor. Lagg dig långsamt ner på mattan, blunda om du vill och känn hur du slappnar av i hela kroppen. Vi tänker på allt det fina vi sett och mött under vår promenad. Träd och blommor, sjö och hav, en glad groda och en ponny, hur vi åkt båt och surfat på vågorna. Vi tänker på solen som gett oss värme, på träden och blommorna som ger oss syre och energi, på havet som glittrar och på alla djur som har fått oss att le. Vi blir tacksamma och glada för vår dag i naturen och tänker på hur vi kan skicka ut lite extra energi och glädje till dom som behöver det just idag. Och vi tänker på att vi ska vara lika stolta som ett träd som sträcker sig upp mot solen och att det är okej att ge sig själv en kram.

Sakta börjar vi röra på våra fingrar och våra tår. När vi är redo kommer vi upp till sittandes på vår matta. Slut ögonen om det känns bekvämt. Vi värmer vår händer och lägger dem på hjärtat. Upprepa tre gånger för dig själv “jag är bra precis som jag är, jag är bra precis som jag är, jag är bra precis som jag är”.

