

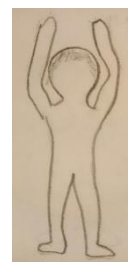
Yogasaga "Regnbågståget"

Sitt ner på din matta, blunda och andas. Denna saga innehåller en hemlighet och för att få höra den måste du vara beredd att hjälpa andra, så känn efter inuti om just du är redo. Öppna sen ögonen.

Vi ska nu ut och åka tåg, var sitt tåg mot en lugn och härlig dag!

MEN först måste vi packa!

Plocka från hyllorna och lägg grejerna på golvet (*sträck på dig så långt du kan medan du andas in och böj sedan fram medan du andas ut, upprepa lutad åt höger och vänster*).



Nu ska vi lägga grejerna i väskan så vi sätter oss ner (*andas in och fäll framåt medan du andas ut, upprepa*)



Väskan framför dig blir så full att den behöver pressas igen, ställ dig på alla fyra med rumpan upp och med all kraft och tyngd på händerna (*stående hund, stå kvar en stund och andas in och ut några gånger*)



Res dig nu upp, vi behöver hitta rätt plats på tågplattformen (*gå fram och tillbaks*). Här är rätt ställe. Men för att kliva ombord på just det tåg som ska ta DIG mot en lugn och härlig dag behöver du göra dig beredd.

Sätt dig ner, blunda, andas och lyssna. Tänk nu (tyst, långt inne i dig själv) på en plats som just du tycker mycket mycket om. Tänk på hur när solen skiner en regnig dag och en stor regnbåge visar sig över just denna favoritplats. Av regnbågens alla färger (; röd, orange, gul, grön, blå, lila) väljer du den färg du tycker om bäst. Tänk nu på denna färg, kanske ser du den inom dig. Från regnbågens rand i just din favoritfärg kommer nu ditt tåg farande, som på en räls. Du kan höra det och se det fast på mycket långt håll. Öppna dina ögon!

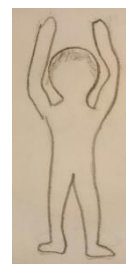


Nu ska vi kliva på i farten!!

Rulla bak på rygg, ta tag i dina stortår. Gunga fram och tillbaka, andas, släpp sedan tårna och rulla upp till sittande. Phu! Du är ombord!!! Sträck lite på dig där du sitter, andas och känn hur det känns.



Lägg upp packningen, uppe på hatthyllan (*andas in, böj dig framåt medan du andas ut, sträck dig sedan upp och andas in medan du sträcker på dig åt höger först, sen böj fram igen och sen sträck upp åt vänster*).



Sätt dig nu tillrätta, sätet är mjukt och skönt och det är härligt att vara ombord. Gnugga dina händer mot varandra tills du känner värme. Lägg händerna på din mage och blunda, kan du känna händernas värme sprida sig? Någon kommer och serverar varm choklad. Framför dig står nu en kopp. (släpp händerna från magen och) Ta upp koppen i dina händer, kanske känner du chokladens doft och värme sprida sig i kroppen? Vi sitter här en liten stund och andas medan tåget skumpar skönt genom vår vackra (årstid?) värld.



Tåget behöver stanna till vid en stoppsignal. Vi ställer koppen ifrån oss och öppnar ögonen. Sträck fram benen, när tåget bromsar rycker du till lite (framåtfällning) du andas in och ser dig omkring ut genom tågfönstren medan du andas ut, först och höger och sen åt vänster (vridning).



Vi reser oss upp och upptäcker en orm (*lägg dig på mage och sträck upp ormhuvudet med händerna*) ormen väser och känner sig jätterädd (*andas in och väs högt som ormen*), den har slingrat sig bort från några som jagade och skrek högt åt den.



Sätt dig tillrätta på mattan igen

Ormen skulle verkligen behöva sitta och vila lite på tåget mot en härlig dag. Och vi vet ju hur. Vi blundar, andas in djupt och berättar på ormens väsande vis tills luften vi andats in tar slut.

Ormen tackar oss och vi vinkar glatt hejdå



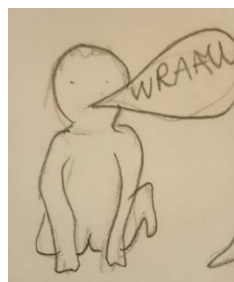
Kliv nu på ditt tåg igen. Rulla bak till barnet, gunga, rulla upp till sittande



Det dröjer inte länge förrän tåget tvingas stanna igen. Sträck fram benen, när tåget bromsar rycker du till lite (framåtfällning). Ett stort träd har blåst ner framför rälsen och vi hör höga rytanden. Du tittar dig omkring ut genom tågfönstren (vridning).



Ett lejon ryter eländigt (*ställ dig på knä med händerna i mattan framför dig och vråla*). Lejonet har inte lyckats flytta på trädet och är så arg så arg. Vi reser oss upp och hjälper till att flytta undan stocken, ställ dig på alla fyra med rumpan upp och med all kraft och tyngd på händerna (*stående hund, stå kvar en stund och andas in och ut några gånger*). Vi lyckades!!! Men lejonet är fortfarande upprört.



Lejonet skulle också behöva sitta och vila ett tag på ett tåg mot en härligare dag. Tur att vi kom, vi vet ju precis hur en bär sig åt.

Vi sätter oss ner, blundar, andas in djupt och kurrar försiktigt så att lejonet förstår.

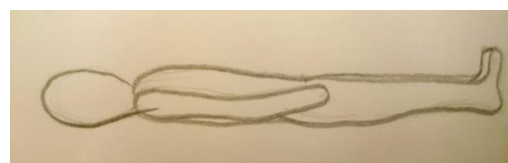
Lejonet tackar oss och vi vinkar glatt hejdå



Sen kliver du på ditt tåg igen, rulla bak i barnet, gunga fram och tillbaka, släpp stortårna o rulla upp till sittande, samla benen vikta framför dig, denna gång upptäcker du att du fälla sätet genom att luta ryggen lite (båten), kanske lyfter dina fötter från mattan.



Sen fäller du sätet ännu mer så att du kan ligga skönt skönt och riktigt sjunka ner i det mjuka tågsätet. BLUNDA nu och lyssna.



Du kände dig på ett vis när du kom in i denna magiska tågsaga. Med din hjärnas fantastiska minnesmagi kunde du tänka på ett ställe du tycker mycket om och med din fantasi kom den allra vackraste av regnbågar fram just där. Från din favoritfärg i den regnbågen kom tåget som alltid är

Yogaklass: Regnbågståget
Åldersgrup: ca 4-8

Sofie Johansson
Eivor.sofie@gmail.com
0733227475

påväg mot en lugn och härlig dag och du lärde dig att kliva på i farten. Tåget tog dig sedan i lagom takt framåt genom vår vackra (årstid?) värld medan du drack en kopp lagom varm och underbart god choklad. Du fick chansen att hjälpa en olycklig orm ombord på sitt magiska tåg. Ormen är dig väldigt tacksam och kommer att minnas dig för din omtanke. Lejonet som röt så argt hittade också ro ombord på sitt tåg tack vare din hjälp! Tänk vad saker blir lättare när en hjälps åt och vad bra det känns inuti. Om du nån gång skulle behöva åka en stund i ditt magiska tåg så vet du nu hur du gör för att kliva på. Kanske har du också blivit bra på att upptäcka när andra omkring dig behöver ta en lugn stund?!

Jag kommer nu att gå runt med magisk olja till din panna. Oljan får dig att kunna ligga still en stund till och bara känna hur din kropp känns mot mattan som du nu är tillbaka på efter sagans slut.

Du kan försiktigt börja röra på fingrar och tår, sedan händer och fötter. När du är redo så sätt dig upp lugnt och stilla. Passa på att känna efter hur det känns i kroppen, i hjärtat och hjärnan.

Vi ska nu ge kroppen signalen att yogastunden är slut. Det gör vi på samma sätt som vi startade fast med bara ett "mmm". Vi tar ett djupt andetag med luft ända ner i magen och släpper ut luften medan vi formar ljudet "mmm"

Tack för att just du ville yoga tillsammans idag =)