

Yogasaga Vi växer

Ålder: 5-11 år

Syfte: Att alla duger som de är samt att det är bra att vi är olika.

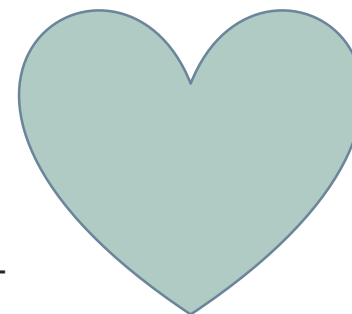
Namn: Camilla Bergman

Mail: icabengtsson@hotmail.com

Mobil: 0702275789

YOGASAGA VI VÄXER

- EN KLASS FÖR SJÄLVKÄNSLA/TRYGGHET



av Camilla Bergman

2021

Hej alla barn!

Idag ska vi vara med om en fin **saga om att växa genom olikheter**.

Jag har med mig min yogakompis (idag en katt) som är min bästa vän och som älskar yoga. Min kompis vill gärna att vi är tysta och inte pratar så mycket under yogastunden.

Yogamattan som du sitter på ska bli din när du har spridit ut **magiskt sagoglitter** på den. Vi tar upp våra händer framför våra ansikten och blåser med våra munnar in i händerna. Det gör vi tre gånger. (andas in) Ta armarna längs sidorna lyft upp dem och forma armarna som en sol upp över huvudet och spreta med fingrarna. När armarna går neråt blåser vi ut glitter med händerna genom att rotera händerna i cirklar samtidigt som du blåser med munnen. (3 gånger) Jag ser att glittret har lagt sig så fint och magiskt och nu är mattan din.

Yogakompisen vill ha hjälp med **andningen, så nu får vi hjälpas åt genom hela sagan!** Vi provar med ballongandning sittande och när vi andas in blir magen som en ballong och när vi andas ut så sjunker magen ihop. Fortsätt några gånger men blunda. Vi lägger oss ner och gör ballongandningen liggande. Hur känns det nu? Vi sätter oss upp.

För att vår saga ska börja måste vi **ljuda** tre Mjau tillsammans. Detta är vår gemensamma startsignal, precis som ett lopp ska börja och någon blåser i pipan när matchen ska börja. Så andas in (Mjau)

-----, -----, -----

Nu kan sagan börja

I dag ska vi ut till ett land som vi aldrig har varit och besökt. Vi har hört talas om att i detta land är alla olika men behöver varandra på olika sätt för att växa och ha det bra.

För att ta oss dit måste vi först ställa oss upp för att **gå** . Vi går fram och tillbaka på mattan. Vi får **klättra** över buskar. Och till sist **hoppa** över stockar.

Det är en härlig dag **solen** värmer skönt. Ställ dig upp med fötterna ihop Och dra upp armarna ut åt sidorna och vänd handflatorna uppåt och lyft armarna uppåt till händerna möts, som en solhälsning. *Andas in* när armarna lyfter och *andas ut* när armarna går neråt. Vi gör det tre gånger.



Nu har vi kommit fram till en **backe**.

Ställ dig på alla fyra spreta med fingrarna sätt i tårna och lyft rumpan upp mot himlen. *Andas in* och *andas ut* tre gånger.

Hur känns det nu? Vi trampar med våra fötter precis som att gå först upp för backen och sedan ner.



Nedanföör backen står en **katt**. Ställ dig på alla fyra. Vifta på rumpan och rör hela kroppen.

Katten är glad och vill berätta något för oss. Hen mjauar.....låt som en katt.

Katten lägger sig ner.

Lägg er ner på rygg med armarna längs sidorna.

När ni ligger där så föreställ er att ni är **jord** som

ligger tungt på marken. Ni är varma av solen. Andas in och andas ut. Tre gånger.

Men nu när ni ligger där känner ni något som sakta flyger runt er....Ni sträcker upp armarna för att känna efter vad det är. Spreta och knyt ihop händerna ett antal gånger.



..och så *plötsligt* kommer en

fjäril med många olika färger. Sitt på rumpan och för ihop fotsulorna. Sträck på ryggen och vifta med vingarna(benen).

Blunda. Hur ser din fjäril ut?



Fjärilen säger:

"Välkommen till landet Växa tillsammans"

Vet du varför det är bra att vara olika?

Fjärilen svarar:

" Om inte vi var olika så hade vi inte varit unika så som vi är, vi behöver varandra för att känna att vi växer och att vi lär av varandra".

"En gång såg jag ett **frö** som landade i jorden." berättar fjärilen.
Sätt dig ner luta fram mot dina ben och håll händerna på benen. *Andas in och andas ut* tre gånger. Nu är du ett litet frö.



"Jag såg att fröet började växa och det blev en blomma"
Fjärilen tar med oss till en **blomma**. Sätt dig på huk med händerna framför bröstet.
Fjärilen berättar:
"Utan blomman hade jag inte varit jag på mitt sätt för jag älskar blommor."
Låt blomman blomma ut med armarna uppåt. Res dig sakta till hela kroppen står upp med armarna uppåt. Det finns många olika färger på blommor. Vilken är din? Blunda.



På gräset bredvid blomman står en **stätlig fågel**. Ställ dig på ett ben och ta armarna ut från kroppen. byt ben. Hur känns det nu?



Fågeln berättar: "Det är så varmt och skönt nu men jag älskar att bada i vatten för att svalka mig och jag hittar inget vatten." Vi ser att vi kan hjälpa fågeln för på gräsmattan finns en **slang** med vatten. Vi säger att vi ska hjälpa fågeln med vattnet.

Vi ställer oss på alla fyra och reser upp vår rumpa och börjar sparka med benen. Nu kommer det massor av vatten som vi blir en pöl. "Tack så mycket" säger fågeln. Nu har jorden, frön och blommorna fått vatten och nu kan de växa. Fågeln kan också känna sig trygg för nu kan den svalka sig.

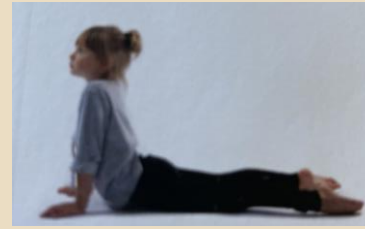


....så hör vi en liten röst som säger "*Jag gillar också vatten*" Det är en liten groda. Sätt dig på huk med händerna i golvet och låt som en **groda** Kvack , kvack , kvack. Men vattnet är slut i slangen. Sch....jag hör något!!

Lägg dig på magen, ta händerna under axlarna och sträck på dig och nu är du en liten **vattenspridare** som låter sch...varje gång den reser sig upp. Grodan blir glad av vatten och berättar att utan vatten är hen inte trygg. Tänk så många olikheter som behövs för att vi ska växa och känna oss trygga.



Groda



Vattenspridare

Sakta tar vi oss upp till stående. Här blundar vi. Nu känner vi **solen** igen som värmer.

Ställ dig upp med fötterna ihop

Och dra upp armarna ut åt sidorna och vänd handflatorna uppåt och lyft armarna uppåt till händerna möts, som en solhälsning. *Andas in* när armarna lyfter och *andas ut* när armarna går neråt. Vi gör det tre gånger.



Där borta står ett fint ståtligt **träd**. Åhh...det är en fint äppelträd med röda äpplen i. Lyft din häl till ankeln och sträck armarna upp mot solen. Byt sedan ben. Hur känns det att andas som ett träd? Det börjar att blåsa. Vaja med armarna fram och tillbaka.

Plötsligt trillar ett äpple ner. Sträck upp armarna upp mot solen och forma händerna som ett äpple. Böj ner hela kroppen och äpplet trillar ner i marken. Flera äpplen faller ner. Fortsätt att sträcka upp och böja på kroppen. Vi gör det några gånger.



Rulla ner sakta och böj på knäna samtidigt så du kommer ner på golvet, fäll över med ryggen och lägg armarna ut med sidorna eller fram. Nu ligger vi där som små äpplen. Andas in och andas ut. Rulla nu över och lägg dig på rygg.

Äpple



Lägg dig raklång på mattan. Lägg armarna bredvid dig. Blunda om du vill.

Jag kommer runt och lägger en filt på dig (eller olja på pannan)

Nu ligger du under trädet på jorden som solen har värmt. *Lyssna..*



(Läs mjukt och långsamt)

Nu har vi träffat fröet, blomman, fjärilen , trädet, vattnet och äpplet. Alla dem tillsammans behövs för att de ska växa. Grodan och fågeln älskade vatten och trivdes med det för då var de trygga och mådde väl. Du behöver också känna dig trygg och må väl.

Du behöver också höra att du är fin, att du är unik och att du duger som du är. Det får dig att växa precis som i sagan. Vi växer av olika anledningar men mest av att få höra att du är bra som du är. Därför är vi så viktiga tillsammans när vi ser och kan säga till en vän, mamma, pappa eller någon annan att "du duger som du är". Och att vi ser på varandra som olikheter för vi är bra på olika sätt. och att vi kan lära av varandra precis som i sagan där de är olika, när fröet behöver jorden och fröet behöver vatten. (Shanti)

(efter en stunds tystnad):

Rör nu på fingrar och tår. Sträck armarna över huvudet. Andas in och andas ut. Dra upp knäna mot bröstet. Gunga lite från sida till sida. Ta dig upp till sittande och gnugga händerna mot varandra och lägg sedan händerna i knät.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett Mjau tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra.

