

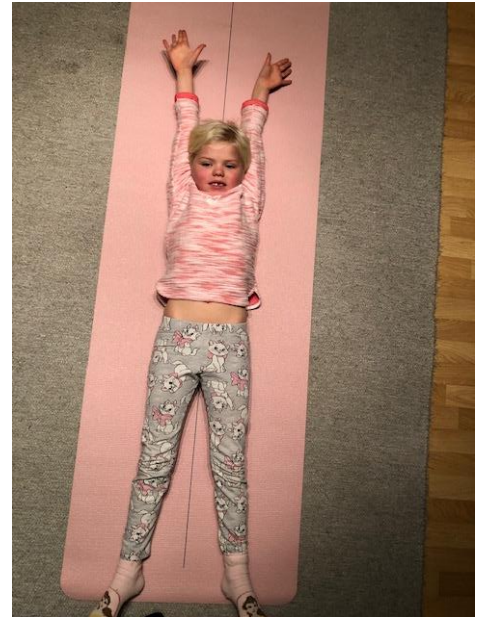
Yogasagan om den lilla larven, för 4-11 år, en klass om mod

Samla barnen sittandes och öppna klassen med din introduktion och upptäck andningen.

Vi börjar med att lägga oss ner på mattan och blunda. Lägg dina händer på magen. Vi andas långsamt och känner att våra magar blåses upp som ballonger. När vi andas ut så pyser vi ut ballongen. *Upprepa några gånger.*

En vacker morgon vaknade en trött liten larv i sitt trygga bo. Vi ska hjälpa honom att vakna skönt, så vi börjar med att sträcka på oss.

Vi ligger ner och sträcker våra armar över huvudet och tårna så långt ner vi kan. Pausa, slappna av och andas. Sträck en gång till så mycket ni kan. Slappna av och andas. Sträck nu en sista gång så mycket vi kan. Slappna av. Vi sätter oss upp på knä.



Den lilla larven hade det bra och trivdes med livet. Han kröp omkring och gjorde sånt som larver tycker om att göra.

Nu ska vi försöka röra oss som larver gör (katt & ko växelvis). Medan vi gör det lägger vi märket till hur det är att andas som en larv.



Larven drömde om att kunna flyga. Han ville kunna flyga högt uppe bland molnen och känna vinden i vingarna och bara glida omkring uppe i det blå.

Vi ställer oss upp och sträcker ut våra armar som ett T och sen flyger vi fram och tillbaka på våra yogamattor. Känn hur det är att andas luften här högt uppe i himlen. Känn om den känns varm eller kall.



Larven berättade om drömmen för sin kompis daggmasken. Men då började daggmasken skratta. *Sträck upp armarna mot taket och fäll sen ihop framåt samtidigt som vi skrattar. Upprepa flera gånger.*



Daggmasken sa att larvens dröm aldrig kommer kunna bli sann. Det vet ju alla, att larver lever på marken, det är bara djur med vingar som kan flyga. Larven blev ledsen när daggmasken sa så men bestämde sig för att strunta i det och fortsätta drömma om att lära sig flyga. *Vi sätter oss ner.*

En dag fick larven veta om att han skulle krypa in i någon sorts säck som kallades för puppa.



Ingen hade någonsin sett en larv komma ut ur en puppa efter att man krupit in i den. Larven blev rädd, jätterädd!

Vi ställer oss på alla fyra och skakar. Skaka loss och andas.

Men när han kände sig som mest rädd hörde larven en röst säga:

”Lita på mig, det kommer att gå bra! Om du vågar krypa in i puppan så kommer något magiskt att ända!”

Sitt på knä och klappa/smek dina armar som att du kramar om dig själv. Känn hur du blir lugn när du andas och klappar och krama om dig själv.



Larven lugnade sig och bestämde sig för att vara modig och krypa in i puppan. Därinne somnade han. *Vi kryper ihop som en boll, blundar och andas långsamt.*

Efter en stund i puppan vaknade larven och kröp ut ur puppan. Larven sträckte på sig. Han gäspade stort. *Vi sträcker armarna upp mot taket och ställer oss på tå och gör oss så långa vi kan. Vi gäspar stort.*



Larven tittar ner och ser till sin förvåning att han har fått vingar. Han ser inte längre ut som en larv. Han har blivit en fjäril!!
Vi sätter oss ner med fötterna mot varandra och rör sakta på benen/fjärilsvingarna.

Sitt och känn hur det känns att andas som en fjäril. Känn efter vad din fjäril har för färg, om den har någon färg.



Vi ställer oss upp. Larven som nu har blivit en fjäril och ska pröva sina vingar. Han ska äntligen få flyga, det som han alltid drömt om!

Vi ställer oss som ett T och flyger sen fram och tillbaka på våra mattor.

Fjärilen flyger upp mot himlen högre och högre. Vinden blåser i vingarna och det känns skönt att glida omkring. Känn efter hur det känns att andas här högt uppe i luften.

Fjärilen känner sig så glad och lycklig. Aldrig hade han kunnat tro att han skulle komma ut som en fjäril när han kröp in i puppan. Han strålar som en stjärna.

Vi ställer oss rakt upp med armarna över huvudet, som i ett kryss.

Fjärilen säger: Här är ja! Det var så här jag ville va! Nu känns allt så rätt och bra!





Vi sätter oss ned. Fjärilen landar ner på marken igen.
Vi ska röra lite sakta på våra fjärilsvingar.
*Andas in och för upp händerna mot varandra över
huvudet med sträckta armar. När vi andas ut så för vi
tillbaka armarna ner mot marken. Gör tre gånger.*



Vi lägger oss ner på mattorna. Lägg dig så
att du ligger riktigt skönt. Blunda och bara
andas.

Fjärilen kommer nu och hämtar dig, du får
åka med på fjärilens rygg. Ni flyger högt
upp i himlen. Fjärilen tackar dig för att du
hjälpit den att göra så att drömmen blev
sann. Fjärilen säger till dig att om du någon
gång har en dröm som någon annan skrattar
åt så ska du tänka på den lilla larven som
fick sin dröm att gå i uppfyllelse. Och om
du någon gång är rädd för att göra något du

aldrig gjort förut så kan du tänka på larven som vågade krypa in i puppan, trots att han var så
rädd, och förvandlades till en fjäril. Fjärilen tror på dig. Du kan klara vad som helst bara du
tror på dig själv. Du är unik och speciell precis som du är. Du är en stjärna.

Spela på shanti eller tyst paus i 1-3 minuter.

Långsamt flyger fjärilen ner med dig mot marken och lämnar dig på din matta. Känn hur du
andas. Rör lite på händer och fötter. Sträck på dig och kura sen ihop dig till en liten boll som
vaggar sida till sida. Öppna ögonen sakta och kom långsamt upp till sittande.

Den lilla larven var rädd för att göra en stor förändring. Men när han vågade göra
förändringen så blev han ännu mer lycklig än innan. Han fick chansen att leva sin dröm.
Om du någongång skulle känna dig osäker precis som larven och behöver känna dig modig så
kan du säga så är till dig själv:

Jag vill, jag kan, jag törs!
Jag rakt upp stå och framåt gå!
Jag talar högt med min vackra röst!

Vi gnuggar händerna mot varandra tills de blir varma och lägger dem på hjärtat. Vi tar ett andetag bara för din skull. Ett andetag för alla du älskar eller bryr dig om. Det sista andetaget tar vi för alla som var här och yogade med dig idag.

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