

- Yogasagan: Kattungens dröm
- För barn 3-7 år
- Syftet är att vidga fantasin och kunna tänka att det omöjliga är möjligt. Vi möter djur från helt olika miljöer i samma saga och katten frågar sig själv om upplevelsen var på riktigt eller bara en dröm.
- Nina Möller
- [konklavyoga@gmail.com](mailto:konklavyoga@gmail.com)
- 0723 29 19 82

Hej alla barn!

Nu ska vi läsa en saga med hela kroppen, en yogasaga.

Tillsammans ska vi blåsa upp en stor såpbubbla och inuti den ska vi yoga. Visst har alla blåst såpbubblor nån gång? Då vet du att såpbubblan är tunn och lätt spricker så inuti bubblan behöver vi vara tysta och lugna allihop.

Gnugga handflatorna mot varandra tills de blir varma och magiska. Rita sedan med ett finger runt dig och din matta. Nu är denna platsen bara din och ingen annan får komma in. Denna plats är din under hela yogasagan.

Nu ska vi blåsa upp en stor såpbubbla där vi alla får plats. Sträck på ryggen och känn hur dina mage fylls som en ballong när du andas in och hur naveln åker inåt när du andas ut. Fortsätt andas in och ut och forma dina händer som ett rör framför munnen. Andas in och blås ut genom munnen 3 gånger i röret (händerna).

(Jag ritar en stor cirkel med mina fingrar uppifrån och ner medan alla blåser sitt 3e andetag.)

Nu har vi vår stora fina yogabubbla och kom ihåg här inne ska vi inte busa.

Innan vi börjar yogasagan kommer vi att göra ljudet från det djur som sagan handlar om.

Djuret låter såhär, säg efter mig:

Mjau

Nu lägger du dig ner och slappnar av så börjar sagan om den lilla kattungen och hennes dröm.

Vad är det som ligger där på bänken innanför fönstret? Det är en liten kattunge som ligger och sover. Den lilla kattungen vaknar och sträcker på sig. Å vad gott det är att ligga i solen och sova. Och det är så skönt att sträcka på sig när man vaknar.

(vi sträcker på oss i fria former)

Men vilken knasig dröm jag har drömt tänker kattungen. Jag drömde att jag var ute i trädgården och plötsligt kom det en ko gående.

Muuu hälsade kon. Mjau svarade katten. Vill du hänga med på upptäcktsfärd frågade kon. Ja gärna, svarade kattungen. Och så började de att gå, katten och kon.

(Vi gör katt/ko växelvis)

De gick till en äng och på ängen stod en massa hästar och betade. Hästarna hälsade glatt när de gick förbi.

(Vi blåser ut luft genom munnen så läpparna fladdrar och sparkar bakut med benen)

En stund senare mötte de en hund längs stigen. Hunden var på bushumör och ville leka. Han försökte få kon och kattungen att leka med honom.

(Vi växlar mellan nedåtgående hund och uppåtgående hund)

Men så blev han så väldigt kissnödig (trebent hund)

Sedan fick hunden syn på en fjäril och sprang iväg efter den. (sittande fjäril)

Nu hade de kommit fram till en strand. Här vid stranden stod det höga ståtliga träd som vajade mjukt i vinden.

(Vi sträcker på oss med fingrarna mot taket och gungar från sida till sida)

Kattungen och kon kunde inte tro sina ögon, i vattnet stod en elefant och plaskade. (Elefantens position)

Kom och bada med mig, ropade elefanten till dem, vattnet är så varmt och skönt. Kon sprang ner till vattnet och lekte med elefanten men katter vill ju inte bli blöta så kattungen gick iväg längs stranden. Till sist såg katten några stora stenar (barnets position).

Där på de varma stenarna låg en orm och vilade i solskenet. Ormen tittade upp (liten kobra) och sa, Hej lilla kattunge vad gör du här vid stranden? Jag är på upptäcktsfärd svarade kattungen men jag ska nog börja gå hem för jag börjar bli hungrig. Den sa hejdå till ormen och vände hemåt. På vägen hem blev kattungen hungrigare och hungrigare, den jamade och klagade medans den gick. Då hör den ett surrande som blev högre och högre. Det var ett bi. Biet frågade, vill du ha en kopp honung? Ja tack gärna, svarade kattungen. Hon lapade i sig honungen som var så god och så mättande. När hon hade slickat upp varenda droppe i koppen sa katten Tack till biet. Nu kände hon sig trött och la sig ner på den mjuka mossan för att vila lite innan hon fortsatte hemåt och somnade snabbt. (Vi lägger oss ner och blundar)

Den lilla kattungen vaknar och sträcker på sig. Å vad gott det är att ligga i solen och sova. Och det är så skönt att sträcka på sig när man vaknar. Men vilken knasig dröm jag har drömt tänker kattungen. Eller hände det på riktigt?

Avslutning:

Sträck ut kroppen och lägg dig på rygg. Du får blunda om du vill.

Tror du att kattungen bara drömde om sin upptäcktsfärd?

Visst var det ett snällt bi som bjöd kattungen på en kopp honung när hon var så hungrig?

Tror du katten var glad och tacksam över att ha träffat så många snälla djur på sin upptäcktsfärd?

Nu får du sätta dig upp igen. Vi kommer att ljuda Mjau 3 gånger.

Säg nu efter mig:

Jag är älskad

Jag är trygg

Jag är stark

Jag kan klara av allt

Tack för att du var här och läste denna saga med mig! Namaste