



Fjärilens budskap: följ din egen väg

Linda Svanström, 0737264041, klipplinda@gmail.com

Syfte med klassen: Avslappning och ökad självkänsla

Vänder sig till åldrarna: 8-10 år

Introduktion:



Hejsan, Så himla roligt att just ni ville komma hit och yoga med mig och min kompis katten Maja.

Den här lilla katten är lite blyg av sig så hon får sitta här med mig och det är viktigt att vi är lugna när hon är det så hon inte blir rädd.

Idag så ska vi ha ett äventyr tillsammans och för att det ska bli så spännande och roligt för alla så har ni fått en egen matta att sitta på och nu ska vi förvandla mattan till en magisk matta så om du börjar med att gnugga dina händer mot varandra så de blir alldeles varma och så tänker du på din favoritfärg.

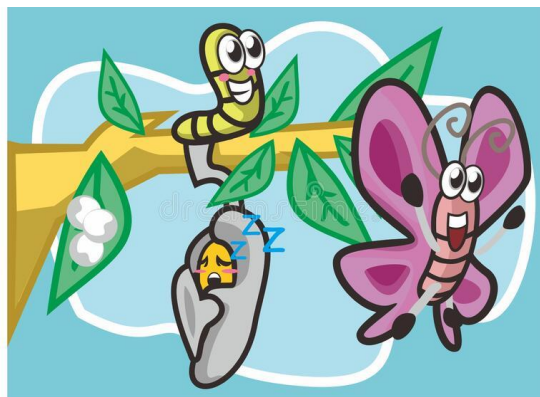
Sen målar vi mattan med den värmen och färgen, nu håller mattan på att förvandlas till en magisk matta..

Innan vi ska ge oss ut på vårt äventyr så tänkte jag att vi skulle prova att andas tillsammans. Visste du att om vi andas snabbt så får vi snabbt energi och blir uppe i varv men om vi andas långsamt och lugnt så slappnar kroppen av? Vi kan väl prova tillsammans, om vi börjar med den snabba andningen..... Känner ni hur det blir snurrigt i huvudet och det spritter i kroppen?

Om vi ska prova den långsamma andningen nu, kan ni ta ett långt djupt andetag ända ner i magen? och sen pustar vi ut luften. Kände du hur magen rörde sig och att bröstkorgen blir större? Vi gör det en gång till och nu tar vi ett ännu längre andetag så hela magen blir full med energi och nu ska vi blåsa ut luften långsamt och försiktigt som om vi blåser såpbubblor. Kände ni vilken skillnad det var?

nu ska vi prova att andas in och spänna hela kroppen knyt nävarna och när du andas ut slappnar du av i musklerna.

Du kan blunda ett ögonblick och känna hur din favoritfärg virvlar upp från mattan och bildar ett magisk moln runt dig.



Saga:



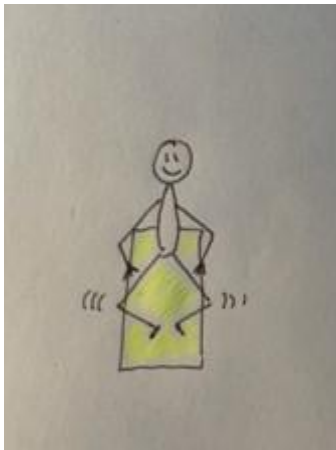
Nu ska vi ge oss ut på vårt äventyr.

vi börjar med att lägga oss ner på vårt moln, dra upp knäna mot bröstet och böj in huvudet och krama om dina ben och vips så har ni förvandlats till en liten fjärilslarv inuti en puppa.



Här inne är det varmt och skönt men lite trångt. Stora världen där ute känns lite läskig men ändå är du nyfiken på att se hur den ser ut.

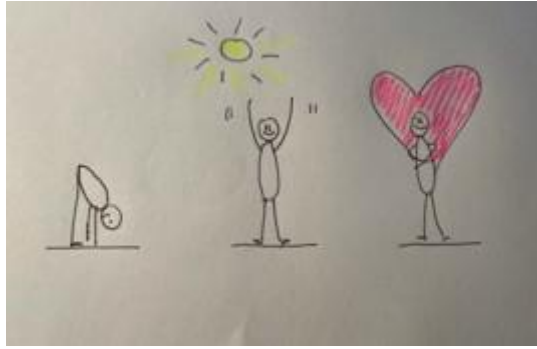
Vi rullar upp till sittande och sträcker ut benen på varsin sida om molnet och sträcker ut vingarna, armarna först uppåt och sen åt sidan så vi stretchar kroppen. Den här fjärilen har de vackraste vingarna men eftersom fjärilen legat inne i puppan så länge så tar det en stund att veckla ut sig.



Om vi böjer in våra ben så fötterna kan mötas mitt på molnet, det ser ut som en fjäril. Den vackra fjärilen nästan glittrar i solskenet, känner ni hur ni får kraft och värme inne i kroppen. Nu känns inte världen där ute så läskig längre, det pirrar lite i kroppen, nu är du nyfiken på vad som finns där ute.



Sätt i händerna framför tårna och sätt dig på huk, sen lyfter du först upp rumpan mot taket och sen överkroppen och sist armarna tills du står helt rakt upp.



Solen skiner på dig och du känner en varm vindpust som gör att du vajar lite sida till sida. Sträck dig upp mot solen och tänk 'hej världen, här är jag'

Om vi flyttar ut fötterna så de står en bit ifrån varandra och räcker upp armarna och tänker 'Jag lyser som en solstråle'

'Jag är bra precis så som jag är'

'Jag vill uppleva nya spännande saker'

'Jag är en fantastisk person'

Sen kan du blunda och ge dig själv en stor lång kram, du liksom håller fast solens strålar så de åker in i ditt hjärta.

Sakta kan du först sätta dig ner, och sen lägga dig ner på rygg. Jag kommer och lägger på en filt på dig och droppar en magisk olja i pannan.

Avslut:

När vi tänker på vad vi varit med om, upplevelsen vi haft, så förvandlar vi dom tankarna om upplevelsen till visdom. Det gör att vi kan ta ännu klokare beslut nästa gång.

Lägg handen på hjärtat, kanske känner du hur hjärtat slår där inne.

Har du något snällt ord att tänka på om dig själv? Jag vet att du har massor av kärlek och snällhet inom dig. Kanske har du någon snäll person som du tycker mycket om, någon som finns med dig där inne i hjärtat.

Finns det något som du är extra stolt över just nu? Något modigt som du vågade eller något svårt som du klarat, eller att du är en omtänksam kompis?

Jag är i alla fall stolt över att du ville dela den här stunden tillsammans med mig och katten Maja. Jag hoppas att du tar med dig fjärlens visdom om att du kan göra vad du vill i livet.

Nu ska vi väcka upp kroppen försiktigt, så börja röra på fingrarna och tårna, kan du vinka med tårna?

Du kan sakta rulla ihop kroppen som en puppa igen och krama om dina ben. Visst är det ganska skönt att kunna gömma sig i en liten puppa ibland men det härligaste är ändå när fjärlen brer ut sina vingar i solskenet.

Kom upp och sätt dig på molnet och ta ett djupt andetag, fyll hela lungorna med så mycket luft som det bara går och sen blåser vi bort molnet, phuuuuuuuu

och vips så förvandlades molnet till en yogamatta igen och fjärlen till en människa.

Tack så mycket för idag