* + Yogaklassens namn: En skogspromenad
	+ För vilka åldrar den vänder sig till: 4-7 år kanske också 8-11år
	+ Syfte med klassen: Vikten av att vara en fin vän och att ingen handling är för liten när någon behöver hjälp
	+ Ditt namn: Nickolina Hamrin Lönkvist
	+ Din e-post: nickolina@jonkopinglivsstilscenter.se
	+ Ditt mobilnummer: 0733-836106

Inledning

Hej,

Vad roligt att ni ville komma hit idag för att yoga med mig och min yogakompis. Innan vi börjar yoga vill jag bara berätta tre saker som jag vill att ni ska komma ihåg.

1. Jag har med min yogakompis, katten Maja. Maja älskar barn som yogar och andas men hon tycker inte om när det blir stökigt och pratigt. Så för att alla ska bli glada under yogasagan behöver vi tänka på att vara tysta och lugna.
2. Yogamattan som du lånar av mig är bara din under hela yogasagan. För att det verkligen ska kännas som bara din matta tar vi vårt pekfinger och genom att göra en cirkel blir pekfingret en magisk penna. Sätt din magiska penna på mattan och dra en linje genom att börja längst fram på mattan och dra den magiska osynliga linjen runt hela mattan. Den magiska och osynliga linjen ska vi hålla oss inom under hela yogasagan.
3. När vi gör våran yogasaga är det också viktigt att vi tänker på våran andning. Vi andas faktiskt lättare om vi sträcker upp ryggen och gör den lång och rak. Prova att göra din rygg lång och rak och känn efter hur det känns att andas när du sträcker på din rygg.

Vi lägger oss ner på rygg och så lägger vi våra händer på magen och om du vill får du gärna blunda. Andas in ett stort andetag som gör din mage stor, andas ut och låt magen slappna av. Tänk att du har en ballong under tröjan och nästa gång du andas in blåser du upp ballongen, känn hur den växer under dina händer. När du andas ut blir ballongen mindre igen, den krymper ihop och händerna sjunker ned, in mot ryggen. Andas såhär några gånger och känn hur dina händer åker upp när du andas in och åker tillbaka ner när du andas ut.

För att börja yoga startar vi med att tillsammans med Maja ljuda tre mjau

* Mjau
* Mjau
* Mjau

**Skogspromenad**

Idag ska vi gå på en härlig skogspromenad och det är ett fantastiskt väder för vår promenad. Solen glittrar mellan träden när vi startar våran vandring.

* Gå fram och tillbaka på mattan med stora och bestämda kliv.

På ett löv nere på stigen ser vi en liten nyckelpiga som har hamnat på rygg och hon verkar inte kunna ta sig tillbaka runt. Hon är ledsen och ropar på hjälp men ingen verkar höra henne.

Vi sätter oss ner på huk och frågar lilla nyckelpigan vad som har hänt.



Den lilla nyckelpigan svarar -åh jag trasslade ihop mina vingar och ramlade och nu kan jag inte komma runt.

Vi kan lära dig hur du ska komma runt, gör såhär (alla lägger sig ner på rygg och gör:

* Happy Baby – helt stilla först
* Happy Baby och rulla sida till sida
* Kom över på ena sidan och sedan upp till sittande



Den lilla nyckelpigan kommer runt och tillbaka på sina ben och strålar av glädje. Hon är så tacksam för att just du lärde henne hur hon ska komma runt när hon hamnar på rygg.

Hon fäller ut sina vackra prickiga vingar och viftar på dem helt lätt och säger, nu ska jag visa dig hur du ska flyga,

bara fäll ut dina vingar och lyft dem upp och ner – eftersom vi inte har några vingar låtsas vi att våra ben är vingar så vi sätter ihop fotsulorna gör fjärilen,



börja försiktigt att vifta på benen upp och ner

 långsamt först och sedan snabbare och snabbare och låtsas att vi flyger med fjärilen högt upp i luften bland träden. Vi saktar ner (gör rörelsen långsammare) och landar igen på marken. Vi säger hej då till nyckelpigan för nu måste vi fortsätta på vår promenad.

Vi fortsätter på stigen – glada över att ha hjälp den lilla nyckelpigan (gå på mattan). Ju längre vi går desto mörkare blir det och solens strålar verkar inte riktigt nå fram. Plötsligt hör vi något, vi stannar och där framme står en björn, vi går närmare och ser att det är ung björn. Björnen ser ledsen ut och vi frågar, hej björnen hur är det med dig? Björnen säger -jag kan inte låta som en stor och farlig björn och nu vågar inte jag vara med de andra björnarna och leka, jag är rädd att de ska reta mig för att jag inte kan:

* Sitt på alla fyra med händerna på knät och försök att låta som en björn



Hörde du, ingen av oss lät likadant när vi gjorde vårat björnvrål och det är inget konstigt, alla har sin unika röst. Den lilla björnen ser gladare ut och säger ja, det har du rätt i, ingen av mina vänner låter likadant. Tack för hjälpen nu ska jag leta upp mina vänner och leka med dem, björnen blir så glad att den hoppar och skuttar av glädje.

Vi ställer oss upp på alla fyra, går upp i hunden och skuttar av glädje, precis som björnen

* Hunden – språng i luften



Vi fortsätter vår vandring (gå på mattan igen) och ser en liten katt – katten darrar och skakar någon förfärligt och den ser så ledsen ut.

* Häng ut ryggen (någon som är ledsen)



Hej lilla katt hur mår du? Katten svarar, jag fryser så (vi vet ju att katter älskar värme) – jag ramlade ner i sjön där borta och nu kan jag nästan inte röra mig för att jag är så kall. Solens strålar når inte ända hit och jag vet inte vad jag ska göra, hur ska jag ta mig hela vägen hem, jag är ju alldeles stel av kyla?

Vi kan försöka hjälpa dig att blir varm och torr

* Ta ner solen – sträck upp armarna ovanför huvudet och gör dig lång. Dra ner solen med hjälp av dina armar och hela din kropp. Andas in när du sträcker upp och andas ut när du drar ner strålarna.



Till slut har vi lyckats få solen att landa på katten och hon mjuknar upp och börjar spinna och så gott och så nöjt, hon stryker sig runt våra ben och är så glad.

* Gör katten/kon – skjut upp ryggen mot taket och rör kroppen lite åt sidorna precis som nöjda katter gör.



Vi ställer oss upp och lyfter blicken och ser att skogen verkar ta slut (vi går på mattan) vi fortsätter fram till skogens slut och hittar en glänta med träd runt om, träden vajar så mjukt i vinden.

* Gör trädet, sätt tårna i mattan och låt hälen komma upp mot ditt ben. Vi vajar försiktigt i vinden som trädet och tar med oss andningen



Nu är vi äntligen framme. Vi känner oss lite trötta och tar fram vår lilla tekanna och häller upp en kopp rykande varmt te

* Tekannan åt båda sidorna. Andas in när du sätter handen i midjan och andas ut när du häller upp teet, lutar dig åt sidan. Andas in kom upp till mitten och byt sida.



Vi ställer tekoppen vid sidan av oss och bara lägger oss ner, blunda om du vill

* Lägg dig på rygg med armarna rakt ut. Benen lägger du åt ena sidan och så tittar du mot motsatt håll så att ryggen roteras, byt sida efter en liten stund.



Lägg dig precis som du vill med armar och ben, blunda precis som att du sov.

Hör trädkronornas sus högt upp i luften och känn doften från gräset som du ligger på. En vindpust kommer och rufsar till i ditt hår och kanske känner du skogens härliga dofter. Om du är riktigt tyst och stilla kanske du också hör vattnets kluckande mot stranden och någonstans långt borta hör du fåglarna kvitter.

Nu ska det bli gott med lite te, rör på händerna och fötterna, sträck på din kropp och gäspa om du vill. Det här var verkligen en underbar skogspromenad. Gnugga händerna mot varandra och lägg dem sedan över ditt ansikte. Dem flesta av oss är rädda för att be om hjälp, vi är också rädda för att vi inte ska vara som alla andra. Ingen är för liten (som lilla nyckelpigan) eller för stor (som björnen) för att hjälpa och tänk att för den som behöver hjälp, uppmuntran eller beröm så är inget för litet. Ett vänligt ord, en varm kram eller att bara vara en vän som finns där vid någons sida, är så värdefullt. Att hjälpa andra gör inte bara andra glada, det gör också oss själva glada. När du behöver hjälp och stöd, våga tro på att det finns andra lika fina vänner som du.

Vi sätter oss upp

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