

Yogasaga

Introduktion:

Hej och välkomna alla barn!

Idag ska vi yoga tillsammans i en spännande yogasaga.

Det finns några viktiga saker att tänka på:

- 1. Vi har en yogakompis med oss här idag, yogakatten. Yogakatten älskar att se barn yoga och andas, men blir lite rädd av för mycket prat och stök. Yogakatten är van med mig så mitt prat går bra. För att alla ska få vara glada och trygga under yogan så får vi vara tysta och lugna.*
- 2. Yogamattan som du sitter på nu är bara din under hela yogastunden. Och för att det verkligen ska kännas så kan du lyfta ett finger i luften, jag blåser lite magi till er alla och nu kan ni rita med fingret längs med din mattkant. Börja i ena hörnet och dra fingret längs hela kanten ända bort till nästa hörn, nästa hörn och nästa tills du kommit hela vägen fram till hörnet som du började vid. Så! Nu kan du sätta dig mitt på mattan igen och känn att den bara är din.*
- 3. Det är också viktigt att vi uppmärksammar andningen genom hela yogasagan som jag kommer att berätta. Andas gör vi lättare om vi förlänger våra ryggar genom att sträcka på oss.*

Andningsövning:

Sträck på ryggen, lägg en hand på magen och den andra handen på ditt hjärta. Andas in genom näsan och känn om dina händer rör sig. Andas ut genom munnen. Vi provar igen. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Stäng nu munnen och fortsätt andas.

Intoning:

För att börja yogasagan ska vi tillsammans ljuda tre Mijau. Dessa mijau fungerar som en startsignal för att kroppen och våra sinnen ska förstå att nu är det dags för yoga. Ungefär som ett startskott i en tävling. Så andas in ordentligt för att börja (andas in stort) Mijau, (andas in stort) Mijau, (andas in stort) Mijau.

”Att hjälpa en vilsen vän”

*Föreställ dig att det är natt.
Lägg dig ner på mattan,
kanske blundar du och låtsas
att du sover. Känn hur du
andas.*



*Känn hur solen går upp och lyser i ditt ansikte, det har
blivit morgon. Du vaknar. Sträck på din kropp, se om
du kan locka fram en gäspning genom att andas in
stort med öppen mun.*

*Vissa dagar vaknar en med ett leende på läpparna och
känner att idag kommer det att bli en bra dag. Såna
dagar kan en hjälpa andra.*

*Idag är det just en sådan dag. Prova att le så sprider sig
leendet i hela kroppen.*

*Dra upp dina knän mot bröstet och krama
om dem. Gunga sedan försiktigt sida till
sida och ge kroppen lite extra kärlek.
Gunga dig sedan upp till sittande.*



*Du hör ett ljud och vänder dig till ena sidan för att
försöka se vad det är som låter. Men du ser inget. Vänd
dig nu åt det andra hållet. Glöm inte att andas. Nu ser
du en ledsen zebra.*

Ställ dig upp för att gå fram till zebran, det är en bit att gå så ta stora steg fram och tillbaka på din matta. Nu är vi framme hos den gråtande zebran.

Ställ dig på alla fyra med rumpan upp mot himlen. Låt ditt huvud hänga tungt.



Vi frågar zebran varför hen är så ledsen.

Zebran berättar att hen hamnat vilse och därför inte hittar hem till sin familj. Vi frågar vart zebrans familj bor. Och zebran svarar att de bor på stäppen i Afrika.

Vi vet hur vi kan göra zebran glad och berättar att vi vill hjälpa hen hem.

Ställ dig i mitten av din matta. Det är lång, jättelångt

till Afrika. Därför måste vi förvandla våra mattor till flygande mattor.

Använd nu lite av magin som du fick i början av vår stund

och sträck armarna högt upp i luften och ladda magi i händerna.

Sväng nu ner armarna ner mot mattan, vrid dig sida till sida och låt magin sprida sig över hela mattan.



Så! Nu kan du sätta dig ner på mattan med benen rakt fram, tårna pekar mot himlen. Zebran sätter sig bakom dig. Ta tag i ratten och gasa med fötterna, sträck på en fot i taget. Säg BRRRRUUUUMM... En gång till BRRRRUUUUMM... Nu flyger vi.

Prova att svänga lite åt ena hållet och sedan lite åt andra hållet. Känn hur det blåser i ansiktet.

Nu flyger vi i över Afrika. Känn värmen från den varma solen. Andas långa djupa andetag.

Det har blivit dags att landa. Bromsa hårt med fötterna.

Överkroppen faller framåt och händerna når långt ner på benen. Sitt kvar så och andas tre andetag innan du sätter dig upp igen. Ett...Två... Tre...



Vi ser en vacker fågel.

Ställ dig upp på ett ben och korsa det andra benet över.

Fläta nu ihop armarna så att fingrarna pekar upp mot himlen.

Fågeln har många vackra färger. Tänk tyst för dig själv vilken färg din fågel har. Andas och byt ben. Kanske byter fågeln färg nu.



Vi frågar fågeln om hen vet vart zebrans familj bor. Fågeln svarar att vi kan fråga apan.

Fäll kroppen framåt, greppa tag om tårna och gå fram och tillbaka på din matta. Känn hur det är att andas när du går som en apa.

Vi frågar apan om hen vet vart zebrans familj bor. Apan svarar att vi kan fråga lejonet.



Sätt dig på knä och lägg händerna på låren.

Titta upp mot himlen, gapa stort och sträck ut tungan och vråla Aaaaaaargh!! Vi gör det en gång till. Aaaaaaargh!!

Känn hur det känns att andas med stort öppet lejongap.



Vi frågar lejonet om hen vet vart zebrans familj bor. Lejonet svarar att vi kan fråga giraffen.

Ställ dig upp med benen brett isär, lyft armarna rakt upp och forma händerna till ett giraffhuvud. Gör dig riktigt lång.

Böj dig ner och låt händerna komma så långt ner som det går. Stå kvar så och andas långsamt. Fortsätt att andas långsamt.



Vi frågar giraffen om hen vet vart zebrans familj bor. Giraffen sträcker på sig och kikar sig omkring. Ställ dig upp som en giraff igen och vänd dig om åt ena hållet och sedan åt andra hållet. Giraffen svarar att vi kan fråga tigern.

*Ställ dig på alla fyra på knä.
Lyft ena benet med böjt knä så
att tårna pekar uppåt som en
tigersvans. Andas och se om
ryggen blir längre. Byt till det
andra benet och andas.*



*Vi frågar tigern om hen vet vart zebrans familj bor.
Tigern svarar att vi kan fråga kobran.*

*Lägg dig på mage, sätt
händerna under axlarna och
lyft försiktigt upp hjärtat mot
himlen. Prova att lyfta
händerna från mattan. Väs
som en kobra på utandningen.
En gång till. Prova nu att
andas med ormtunga.*



*Vi fråga kobran om hen vet vart zebrans familj bor.
Kobran svarar att fjärilen vet.*

Sätt dig med fotsulorna mot varandra.

*Vi frågar fjärilen om hen vet vart
zebrans familj bor.*

Fjärilen svarar Ja, följ efter mig.

*Vifta nu med vingarna, dina ben, som
en fjäril som flyger.*



Plötsligt ser vi en hel flock med zebror. Vår vän zebran kramar om sin familj.

Dra upp dina knän mot bröstet och krama om dem.

Zebrorna är nu så glada och tacksamma över att vi hjälpt deras saknade zebra hem, de sparkar bakut av glädje.

Ställ dig på alla fyra med rumpan upp mot himlen.

Prova att ta små bocksprång. En gång till. Och en gång till.

Känn hur du andas och hur bra det känns att ha gjort zebran så glad igen.



Sätt dig tillrätta på mattan med benen rakt fram, tårna pekar mot himlen. Vi kan nu flyga hem igen. Så fatta ratten och starta motorn genom att gasa med fötterna. Sträck på en fot i taget och säg Brrruuum två gånger.

På resan hem blir du trött.

Du ställer in autopilot och lägger dig sedan ner skönt på mattan.

Blunda om du vill. Gnugga händerna mot varandra tills de blir varma. Värmen är magisk.



När du lägger händerna över ansiktet så vill hela kroppen ligga still. Gnugga lite magi på punkten mellan ögonbrynen och känn hur hela du slappnar av. Lägg armarna bredvid dig. Fortsätt blunda och bara lyssna. Känn hur flygande mattan gungar dig skönt.

Vissa dagar vaknar en med ett leende på läpparna och känner att idag kommer det att bli en bra dag. Sådana dagar kan en hjälpa andra. Och det har vi gjort idag.

När en känner sig vilsen, ensam och ledsen är det skönt att få hjälp av en vän. Omtanke och hjälpsamhet leder till tacksamhet och glädje. När du hamnat i en svår och ledsam situation är det viktigt att våga be om hjälp.

Zebran och zebrans familj tackar dig för att du hjälpt dem idag. Nu är de också glada och kan hjälpa andra.

(Tystad, Shanti)

Rör lite på fingrar och tår. Lyft dina armar mot himlen och vidare ner mot golvet bakom ditt huvud. Sträck ut den ena armen och sedan den andra armen. Andas in genom öppen mun och se om du kan locka fram en gäspning.

Dra upp dina knän mot bröstet, krama om dem och rulla lätt sida till sida. Gunga sedan över på ena sidan och kom sedan långsamt upp till sittande.



Blunda och sitt helt still, så minns vi dagen tillsammans. Det var skönt att vakna av solen i ansiktet och leendet på läpparna. Vi kände oss glada och kunde därför hjälpa andra. Den ledsna och vilсна zebran blev så glad och tacksam av vår hjälp. Och tänk vad många vilда djur vi fick träffa; den färggranna fågeln, apan, lejonet, giraffen, tigern, kobran, fjärilen och hela zebra flocken.

Den här dagen sparar vi i våra hjärtan.

Gnugga händerna mot varandra så att de blir varma. Genom att lägga händerna på hjärtat sparar vi denna härliga dag. Om vi någon dag inte är så glada så kan vi blunda och lägga händerna på hjärtat och minnas denna dag. Då kommer vi att må bättre igen.

Uttoning:

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett Mijau tillsammans. Andas in och ut MIJAU. Tacka dig själv för att du deltagit i denna yogastund och tacka varandra.