

Yogasagans namn: Vi åker på safari
Ålder: 7-9 eller som familjeyoga
Syfte: en yogaklass om att hjälpa andra
Anna Ökvist
annasmindfulness@gmail.com
0702125952

Yogasaga - Vi åker på safari

Hej, Anna heter jag och varmt välkommen till yogan idag. Här ska vi tillsammans utforska vad yoga kan vara just för dig. Idag ska vi åka på safari till en magisk savann. Vi är alla olika och det är ok. Vi yogar tillsammans men i våra egna kroppar och då kan det se olika ut. Vi kan lära oss av varann och vi kan hjälpa varann. Men innan vi börjar så vill jag berätta 4 saker.

1. Du yogar precis som du är. Så känn efter hur du mår just idag, just nu. Behöver du vila så sätt dig ner en stund och blunda gärna.
2. Din yogamatta är bara din. Stanna gärna på den under yogan. Ibland om vi gör saker tillsammans så kan du bjuda in den du har med dig eller en kompis som yogar bredvid dig.
3. Med oss här har vi yogadjuret - Lotus - som älskar yoga och vill höra och se vad vi gör så när jag pratar och visar försöker vi vara tysta.
4. Om du har en vuxen med dig så behöver vi göra en sak. För det är ju bara barn som kan följa med på vår yogasaga. Så ta fram ditt magiska finger - som om det vore en trollstav viftar du med den - och simsalabim är vi alla barn. Påminn mig bara att vi ska trolla tillbaka dem sen när vi är klara.

Så är du redo? Sätt dig tillrätta, kanske på dina underben så hälarna möter din rumpa eller med benen i kors som en skräddare på en filt under rumpen om du vill. Lagg dina händer på magen någonstans vid naveln på varann eller bredvid varann. Blunda och bara lyssna till ditt andetag och om du känner en rörelse under dina händer. Kan du andas in och ut genom näsan? Kan du andas in genom näsan och som sucka ut genom munnen? Tänk sedan att din mage är som en ballong som fylls på med luft när du andas in och tömmer sig när du andas ut. Kan du göra ballongen större med hjälp av ditt andetag? Och på vilket sätt tömmer sig ballongen/magen snabbast? Långsammast? När du andas ut genom näsan eller munnen? Testa om du vill. Det finns inget rätt eller fel. Det är bara olika sätt att andas på. Tar några ballongandningar till innan du öppnar ögonen och låter händerna landa på dina knän eller där det passar dig.



Ballonganding

Idag ska vi på safari och utforska savannen som är en magisk plats då alla kan prata. Vi ska åka luftballong dit så vi behöver fylla på med luft innan vi flyger iväg. (andas som en ballong) Varje matta får vara din plats i en stor luftballong. Och precis som när vi andades och fyllde på en ballong så gör vi det nu tillsammans. Sitt på dina underben, hälarna möter din rumpa. Andas in och res dig upp på knö, låt armarna göra en cirkel upp mot taket där händer möts ovanför ditt huvud. Andas sedan ut som att du har ett sugrör mellan dina läppar och kom ner sittande igen. Vi fortsätter så några ggr andas in, fyller på med luft och andas ut genom ett sugrör för att luftballongen kan lyfta och vi kan ta oss iväg. Tänk vad fint att vi kan hjälpas åt.



Nu lyfter vi och vågar vi kika över kanten? Vad ser vi under oss? Vi flyger över bergstoppar, floder och städer för att komma till savannen. Hur känns det att flyga? Vad händer om vi alla andas in genom näsan och sen suckar ut?? Låter det som en luftballong då? Vi tar fram våra kikare och spanar om vi kan hitta ett ställe att landa på. Ser ni där borta finns en öppen plats, dags för landning. Vi tar hjälp av vårt andetag och suckar ut luften och sakta sjunker ballongen ner mot marken.



Tadasana/Berget

Vi tar oss ur korgen försiktigt och ställer oss på marken, trampa/gå på stället med dina fötter och känn hur marken tar emot dina fötter. Prova att komma upp på tå, kan du balansera där? Kom ner igen och prova sen att gå på dina hälar. Hur känns det? Stanna sen stilla med fötterna mot marken, blunda gärna, lyssna, kan du höra dig andas? Kan du känna solen som lyser starkt mitt uppe på den blå himlen? Kan du känna marken och kanske hur gräset kanske kittlar under dina fötter.



Solhälsning

Vi ska hälsa på solen så sträck upp armarna mot solen, vinka, fäll sen framåt och ner med överkroppen och hälsa på marken, gräset med dina händer. Kika upp litegranna, låt händerna landa under dina knän. Kanske ser du någon du kan hälsa på. Kom ner igen med händer till marken. Hur känns det om du gungar lite sida/sida och låter händer och armar följa med? Hur känns det när du andas? Rulla sen upp mot stående och vi tar det igen, cirklar upp dina armar och hälsar på solen, sträcker på oss, fäller fram/ner för att hälsa på marken, kikar upp och hälsar på dem du ser.

Rulla sen sakta upp och stanna stilla. Blunda gärna, lägg händerna på magen och lyssna, hur känns ditt andetag nu? Kan du fylla på magen som en ballong när du står? Hur känns det?

Vi ser oss omkring där vi landat och börjar att gå (fram och tillbaka på mattan) först försiktigt, smygande, sen med allt större kliv. Vi spejar ut över savannen och längre bort ser vi ett stort ensamt träd. Vi går dit för att söka lite skugga. Vi känner den varma vinden och provar att stå som ett träd. Ditt ena ben blir stammen och foten dina rötter. Din andra fot kan landa med hälen mot din trädstam och tårna ner i marken som extra rötter som ger balans och stabilitet. Sträck på dig, kan du bli lite längre? Sträck upp armarna ovanför dig, låt händerna mötas. Hur känns det när du andas? Låt sedan dina armar och händer bli som grenar som följer med i vinden. Vad händer då? Kom ner med dina armar och byt ben som du står på och gör samma sak igen. Kanske försöker du stå så stilla som bara du kan, eller så låter du vinden ta tag och dina grenar följa med. Kom ihåg att andas.



Trädet

Här under trädet har vi fått sällskap av en elefantunge och vi frågar:

- Vad gör du här alldeles själv?

Elefanten svarar (för här på den magiska savannen kan alla prata)

- Jag har tappat bort min mamma och min flock



- Så ska vi leta efter dem? Kan vi ropa efter dem?
- Ja gärna, vill ni hjälpa mig, svarar elefantungen
- Såklart vi hjälper till

Så hur låter en elefant? Måste vi inte ha en snabel? Vi ställer oss med benen lite bredare isär, sträcker armarna rakt framför oss, låter en arm krama om den andra armen och så nyper vi oss lätt i näsan. Vips har vi fått en snabel. Hur känns det att ha snabel? Hur andas man med snabel? Vad kan du göra? Men just ja vi skulle ju hjälpa elefantungen att ropa på sin mamma och flock. Så vi hänger ner med snabel mot marken, kanske böjer vi på benen för att sedan sträcka på oss och låta som en elefant. Vi provar en gång till. Sen provar vi att byta arm och ropar igen. Sen lyssnar vi, kan vi höra om någon svarar? Vi lägger ett öra ner mot marken och lyssnar. Hör vi bättre med andra örat? Sen hör och känner vi ett mullrande ljud (händer klappar snabbt på stället) och här kommer mamma elefant och flocken.

- Tack för att du hjälpte oss att hitta varann igen. Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du!

Elefanterna tar sig vidare och vi spejar och ser vatten så vi går dit för att upptäcka att det är en del av en flod som rinner genom savannen.

Å där i vattenbrynet står en ensam flodhäst.



Barnets position

- Hej på dig, hur är det fatt?

Flodhästen tittar upp, tar ett djupt andetag in och suckar:

- Jag vågar inte ta mig över till andra sidan själv och där väntar mina vänner
- Kanske kan vi hjälpa dig?

Vi tar oss ner till vattenbrynet och kurar ihop oss som en boll liggandes på våra ben och armarna längs sidan av kroppen. Låt pannan vila ner mot stranden. Vi tar oss sakta ner i vattnet och kikar upp över vattenytan för att se vart vi ska innan vi dyker ner och glider fram. Kikar upp igen och hämtar luft, kraft och energi att fortsätta framåt. Några gånger till tills vi är framme på motsatta sidan och där väntar flodhästens vänner:

- Tack för att du hjälpte vår vän över floden. Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du!

Vi ser hur flodhästarna tar sig vidare sakta och då vi ändå är här vid vatten så kan vi passa på att ta hjälp av floden. Så vi sätter oss i varsin båt, hittar våra åror och låter floden ta oss framåt mot nästa äventyr. Floden svänger lite åt höger lite åt vänster och vi får parera med våra åror så vi inte välter. Sakta mynnar floden ut till ett stort hav och där stannar vi på en sandstrand. Vi lägger oss ner, sträcker ut kroppen så mycket vi bara kan för att sedan slappna av en stund. Vi känner solens strålar som värmer och hör vågornas skvalpande. Där liggandes på stranden, kan du höra dina andetag?



Båten

Plötsligt hörs ett ljud från havet. Vi sätter oss upp och där en bit ut leker delfiner. De hoppar, busar och dyker. De ser oss och ropar:



- Vill ni vara med?
- Visst vill vi det?

Så vi ställer oss på alla fyra, låter tårna få vara i sanden. Sätter ner underarmarna i sanden och knäpper händerna om du vill eller handflator ner. Tänk sedan att du trycker från tårna och rätar på benen och vips har du fått en fena (rumpan). Känn efter hur det känns att stå såhär. Kan du röra på din fena? Om du går framåt lite vad händer då? Om du går bakåt? Bara utforska vad som händer. Hur känns det när du andas? Kom ner en liten stund och vila innan vi gör det en gång till.

Vi sätter oss på stranden och vinkar till delfinerna som fortsätter sin lek. Tack för påminnelsen om att vi ska leka och ha kul. Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du.

Bakom stranden ser vi stenar och träd och vi hör ett himla tjattrade därifrån. Vad kan det vara för? Ska vi kolla? Vi hittar ett gäng apor i träden som hoppar runt. Hur rör sig en apa? Hur låter en apa? Finns det olika apor? Hur känns just din apa?



Apa dig :-)

- Vill du hjälpa oss ropar aporna som nu upptäckt oss.
- Med vad?
- Lyssna säger aporna.

Nere på marken hör vi något som väser. Kan det vara en orm som aporna är rädda för.



kobra

Vi lägger oss ner på magen, huvudet på dina händer. Känn dig lång och stark. Sätt händerna i mattan vid dina axlar och kika upp och se dig omkring. Väs som en orm. Där på marken ligger kobran och retar aporna. Vi fortsätter att väsa och kanske försöker vi göra oss längre genom att sträcka på våra armar och hela överkroppen. Vi landar ner igen med huvudet på dina händer, stilla, kan du höra ditt andetag. Kobran har slingrat sig iväg och aporna har tystnat. Sen hör vi:

- tack, tack, tack, tack från alla aporna som nu vågat sig ner från trädet. Nu kan vi ta oss vidare och leta efter mat. Tänk att tillsammans är vi starkare. Tack för all hjälp. Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du.

Sen fortsätter aporna vidare, hoppandes och tjattrandes, såsom apor gör.

Bakom träden breder savannen ut sig och vi hör ser en flock lejonungar som leker. Så sätt dig på knä, lägg händerna på dina ben. Runda ryggen lite och kom sen fram med bröstkorgen och sträck ut tungan så långt du kan och vråla som ett lejon. Stor och stark precis som ett lejon!



Lejon

Det börjar bli dags att återvända till vår luftballong. Men först måste vi ju hitta tillbaka. Vi tar oss upp på ett berg och ser oss omkring. Vi sätter oss ner och pustar ut. Kanske in genom näsan och ut genom munnen.



Vi ser lejonen, aporna, kobran, delfinerna, båten, flodhästarna, elefanterna, trädet och vi ser hur solen strålar över allt på savannen. Tänk att här på savannen hjälper vi varann och tar hand om varann. Där borta ser vi vår färggranna luftballong, likt en regnbåge, som väntar på oss. Det är en bit bort men då denna savann är magisk så om du blundar lägger händerna på din mage och lyssnar så knäpper jag snart med mina fingrar och luftballongen är här. (vänta ngt andetag sen knäpp med fingrar)

Vi tar oss i korgen igen, tar några andetag tillsammans så luftballongen lyfter, kommer vi ihåg hur man gör? Sen sköter den sig själv och hittar hem så lägg dig ner och om du vill blunda. Tänk på den magiska savannen du nyss besökt, djuren du hjälpt och vad glada och tacksamma de blev för att just du varit där. Att när vi hjälps åt så skapar vi en bra känsla inom oss och runt om oss. Och att vi kan be om hjälp när vi behöver, att be om hjälp är en styrka. (vila en stund)

Vi är nu tillbaka och luftballongen har landat själv. Genom magi så är du tillbaka på din matta. Så fyll kroppen med kraft, mod, energi och kärlek. Rör försiktigt på händer och fötter. Kanske vill du sträcka på dig, bli lång och kanske gäspa. För att kura ihop till en boll, krama om dina ben och gunga försiktigt sida/sida.

Ta dig upp till sittande och sitt som du vill. Lägg händerna vid ditt hjärta, kanske kan du känna hur det slår.

Kom ihåg att du är värdefull precis som du är! Tacka dig själv, din kropp och sinne för att du yogat idag. Vi tackar varandra för att vi yogat tillsammans och skapat yoga - precis som vi är.

Tack för här, tack för nu, tack för allt som är du!