

Hela Bockarna bruse

Från 3-6 år

Att göra en gammal saga till en uppdaterad yogasaga, med yogarörelse och glädje

Eva Bruhn

Brev17mail.com

Tele; 07035165478

Hej och välkomna till dagens yogasaga!

(intro) Men innan vi börjar sagan ska vi gå igenom några punkter.

Nu när alla satt sig på en matta ska vi ta fram det magiska fingret och med det rita en osynlig kant runt hela mattan, så du vet att idag är detta bara din matta. Runt mattan kanske det flyter forsande vatten, som i en bäck.



Med mig idag har jag denna lilla katt, som älskar yoga. Kisse tycker inte om en massa prat och trams men vill gärna vara med oss idag.

Vi kan prova på att andas lite. Sitt med rak rygg så får andetaget plats, vi kan lägga en hand ovanpå magen och fylla magen med luft, precis som en ballong. Vi provar med tre andetag.

Och för att starta den här resan så sitter vi med ryggen rak och andas in ett djupt andetag med händerna ihop mot hjärtat.

Vi andas in och säger 3 långa Mjauuu, med inandning inför varje. Om man vill kan du prova att stänga ögonen när du mjauar.

Nu är det så dags att börja sagan, som idag är om de tre bockarna bruse vi ska besöka.

Det är tidigt på morgonen, solen har precis stigit upp. De tre bockarna bruse ska idag gå till ängen för att äta sig tjocka och feta.

1. Vi ställer oss upp på mattan, då bockarna precis har vaknat börjar de med att sträcka på sina trötta kroppar, gäspar stort, du kan prova dra in luft i näsan och ut genom öppen mun, vi

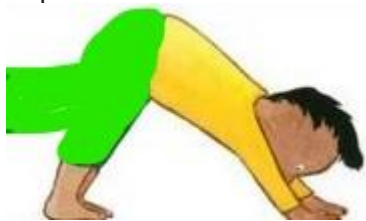


sträcker oss från sida till sida.

2. Vi går ner på alla 4 och Lilla bocken bruse, han är rädd, så rädda att han börjar att skaka. Vi skakar på hela kroppen. Men när han tänker på det gröna gräset på ängen, blir han plötsligt modigare och slutar skaka.



3. Då tycker han till de andra två, att det är dags att gå. De tre bockarna börjar då gå mot skogen (Vi står på alla 4a och går med fötterna, ingen bra bild) som de behöver passera för att komma till bron och ängen på andra



sidan.

4. I skogen finns stora träd, de svajar lätt för vinden och om ni vill kan ni susa med munnen, dra in ett andetag och blås ut med rundad mun.



5. De kommer fram till den gamla bron. Först trippar den lilla bocken fram, och plötsligt ryter det gamla trollet



Vi sätter oss på huk och är trollet med sin mullrande röst frågar -VEM ÄR DET SOM TRIPPAR PÅ MIN BRO?

Det är bara jag svarade lilla bocken bruse. – DÅ KOMMER JAG OCH TAR DIG - Nej, nej nej svarar bocken, ta den som är efter mig, ta mellan bocken som är stor fet och tjock. – Ja, ja svarar trollet då och låter bocken passera.

Mellersta bocken trampar, men vill också att han väntar och tar STORA bocken bruse, som kommer efter honom.

6) Då klampar den STORA bocken bruse upp på trollets bro. Trollet ryter – Vem är det som klampar på min bro?



- Det är jag säger bocken.

– Ha, då kommer jag och tar dig.



6. - KOM an du bara säger den stora bocken bruse.

Och när det stora stygga trollet kommer upp , FRUSTAR stora bocken bruse (frusta med häftig andning, ställ dig på fötterna med händerna i mattan) och med sina horn sänkta stångar han trollet ner i den forsande bäcken.

7) Sitt ner och luta kroppen bakåt, spänn magen och händerna och sparka lätt med benen som en forsande fors.



lyft

Och sen syns trollet aldrig mera.

Den stora bocken förenas med de andra bockarna som hurrar över att den stora bocken räddat dom från trollet.

8. Fjärilarna flyger och dansar på ängen och är glada för bockarnas skull.



Tacksamma och glada över att ha sluppit det förfärliga trollet kan nu bockarna gå till ängen varje dag för att äta sig tjocka och feta.

Dags att lägga sig ner på din matta

Avslappning

Då är så sagan slut och efter all mat på ängen lägger sig så alla bockarna ner på ängen och du på mattan. Ta ett djupt andetag och lägg gärna handen på magen, dra in luft som en ballong och släpp sen långsamt ut luften. spänn så hela kroppen och sen slappnar du av. och nu känns armar, ben och rygg tunga mot mattan. stäng gärna dina ögon, då detta är din vilostund.

Ett gulligt moln kommer så svävande och plockar försiktigt upp dig i sin famn.

tillsammans lyfter ni upp mot skyn/himlen.

Du tittar ner och får syn på bockarna bruse som vilar nere på ängen, du ler

känner dig tacksam och glad över att trollet nu inte längre finns.

(ev lite klangspel)

Nu åker så sakta molnet tillbaka med dig till din plats, (liten paus) och nu är du så tillbaka på mattan. Nu känner du att du vill börja röra armar och ben, sträcker på dig. när du känner dig vaken, så tar du tag i dina ben och dra dem in mot magen, rulla fram och tillbaka som en köttbulle för att massera din rygg.

Kom så upp och sätt dig på mattan. försiktigt klappar vi igång kroppen lite lätt.

Och nu ska vi avsluta yogan med att ta ett djupt andetag, sätt händerna mot hjärtat och på utandningen säger vi så Mjauuu. vi böjer huvudet och tackar för idag.

Låser upp vår matta och tar på oss strumporna igen.