

Att aldrig ge upp - en yogasaga för självmedkänsla

Barnyogasaga för barn i åldern 7-11 år

Introduktion:

Hej på er alla barn!

Jag bad er idag att sätta er på en yogamatta vid samlingen. Det är för att vi idag ska yoga tillsammans på våra yogamattor.

Men innan vi börjar är det 3 viktiga saker som ni måste tänka på när vi yogar här idag.

1. Det är viktigt att vi är lugna och tysta när vi yogar och att vi inte pratar när vi har startat. Jag kommer att prata och berätta den här yogasagan för er och ni ska bara följa med och göra rörelserna.
2. Yogamattan du sitter på just nu är bara din under den här yogaklassen. Ingen annan får sätta sig eller ställa sig på din yogamatta. Vi kommer nu tillsammans att lyfta upp ett pekfinger och göra en magisk rörelse så det blir en magisk penna. Den här pennan som du har i din hand ska nu rita en linje runt din egna matta. Börja framme på mattan, följ en sida och fortsätt hela vägen runt. När du är klar sätter du dig på din matta.
3. När vi yogar är det viktigt att tänka på att vi andas. Genom hela yogasagan som vi ska göra idag ska du tänka på din andning. Prova nu att förlänga din ryggrad där du sitter och känn att det blir lättare att andas när du har en lång rygg istället för att sitta framåtlutad. Testa det nu med rak rygg, gör ett djupt andetag, in genom näsan och ut genom munnen. Testa sedan att göra det när du är framåtlutad. Visst var det skönare och lättare att andas när man hade ryggen rak och förlängd?

Nu ska vi starta yogasagan så tänk på dessa tre saker jag nyss gick igenom och följ med in i sagans värld!

Att aldrig ge upp - en yogasaga för självmedkänsla



Lägg dig ner på rygg på din matta och blunda.
Idag ska du få göra något som du aldrig har gjort
förut. Föreställ dig att du öppnar upp dina gardiner i
ditt rum och tittar ut - utanför ser du ett stort berg i
horisonten. Uppe på toppen står din bästa vän och
vinkar till dig. Ta ett djupt andetag, andas in genom
näsan och ut genom munnen.
Öppna dina ögon - nu börjar vår resa.



Sträck ut armarna så långt du kan och känn hur din kropp fylls med energi. Dra upp knäna mot magen och krama dina knän runt dina armar. Vi gör det en gång till: vi sträcker ut benen, sträck upp armarna så långt du kan och känn hur din kropp fylls med energi. Vi tar sedan in benen mot magen och kramar om dem.

När du känner dig redo sätter du dig sedan upp och tittar framåt. Nu ska du få ta nästa steg mot toppen av berget.



Berget ser högt ut och vi kommer behöva klättra upp tillsammans. Dra upp armarna mot taket och sträck upp de så långt du kan. Försök att verkligen dra dig upp för berget. Nu ska vi göra det här tre gånger på varje sida. 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. Vi är inte framme än. Vi måste försöka en gång till. Tre gånger på varje sida. 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.

Berget är för brant och
vi behöver ta oss upp på något annat sätt.



Vi ställer oss upp med båda fötterna på golvet.
Plötsligt börjar det blåsa, det är en stark vind som kommer mot oss. Vi måste böja på kroppen framåt för att orka hålla oss kvar och vi börjar gunga från sida till sida. Sida till sida. Nu är det dags för oss att gunga i mitten mellan benen. Fram och tillbaka, fram och tillbaka, fram och tillbaka.



Vi testar att sträcka på oss igen och försöker stå så stilla vi kan med båda fötterna på golvet. Det har slutat att blåsa och vi kommer kunna ta oss vidare på vårt äventyr. Vi lyfter långsamt upp ena foten och lägger den på det andra benets insida och balanserar som ett träd. Ta ett djupt andetag och försök att blunda medan du balanserar. *Vad ser du framför dig? Varför vinkade din bästa kompis till dig från toppen av berget? Fundera själv utan att svara.*

Vi öppnar ögonen och byter ben. Ta ett djupt andetag in genom näsan och ut genom munnen.

Försök att blunda.



Plötsligt börjar det blåsa igen och trädet som vi har balanserat som tappar sina två grenar. Dina armar fälls med din kropp framåt.



Vi behöver ta en paus och fundera på hur vi ska ta oss upp för berget. Vi lägger kroppen och huvudet ner mot golvet på våra mattor och vilar. Vi blundar och tar ett andetag in genom näsan och ut genom munnen. Vi gör det en gång till, in genom näsan och ut genom munnen. Sista gången nu - vi andas in genom näsan och ut genom munnen.



Varför kommer vi inte upp för berget? Vi tittar upp
och ser en fågel framför oss.

En fågel har landat framför oss och berättar att vi
måste tro på oss själva att vi klarar det.

Vi sätter oss sakta upp och sätter oss med benen
ihop och rör de upp och ner. Vi tänker att den här
rörelsen är den som fågeln gör när den flaxar med
sina vingar högt upp i luften. Flaxa upp och ner som
en fågel. Vi stannar nu rörelsen och sträcker på
benen framför oss.



Ja men varför har vi inte tänkt på det innan? Vi har ju redan vad vi behöver för att ta oss upp på berget! Vår yogamatta!

Det är dags att använda det magiska pekfingret igen och förvandla våra yogamattor till en magisk flygande matta. Vi har nu sträckta ben framför oss och lägger händerna på den magiska ratten som ska hjälpa oss att styra. Vi styr först åt vänster och sedan åt höger. Vi testar en gång till, först till vänster och sedan till höger. Vi behöver göra det en gång till! Till vänster och sedan till höger.

Men det är ju upp vi måste! Vi böjer oss bakåt och styr med ratten uppåt.



Vi styr mattan och till slut har vi kommit upp för berget. Vi är så glada att vi äntligen har kommit upp att vi måste hoppa av glädje! Vi ska hoppa fem gånger upp och ner. 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

Vi tittar oss omkring på berget och inser att vår bästa kompis inte är på berget längre! Vi blir lite ledsna för att vi ville ju träffa vår kompis som vi kämpat så länge att ta oss till.

Vi börjar känna oss trötta efter resan så vi lägger oss ner på våra mattor.



Vi lägger oss på rygg, blundar och tar ett djupt andetag. In genom näsan och ut genom munnen. Vi låter kroppen bara andas och vila.

(Läs texten långsamt och mjukt)

Du har nu tagit dig tillbaka från berget och det är dags att återhämta sig från resan. Du ligger nu i din säng och funderar på varför du har gjort den här resan.

Du ville så gärna ta dig upp och du fortsatte hela tiden att försöka även fast det fanns hinder på vägen, det blåste, det var brant och du känner att du inte hade vad som krävdes. Men du vågade hela tiden fortsätta! *Din bästa vän* som stod på toppen av berget som du såg i början när du vaknade var DU. Du tittar tillbaka på dig själv hur du vågade göra något som du aldrig har provat förut. Va modig du var som aldrig gav upp!

I livet kommer vi att möta motgångar, det kan betyda att vi inte alltid kommer ha en rak väg att gå på och att vi måste hitta andra sätt för att ta oss fram och lyckas med det vi vill i livet. Ett sätt att ta sig dit är att aldrig ge upp. Våga lita på dig själv och hur duktig du är! Om du vill bestiga ett berg, då kommer du att hitta ett sätt att göra det! Vill du flyga till månen, börja då på yogamattan och blunda och tänk att du redan står där från början. För en dag är det du som lyckas med det för många omöjliga uppdraget!

I din takt vill jag nu att du långsamt börjar röra på kroppen, rör på armarna och benen och sätt dig sedan långsamt upp till sittandes och öppna ögonen.

Jessica Lublinn
j_lublinn@hotmail.com
0736953085

Avslut:

Det är dags att avsluta yogasagan. Sätt ihop händerna till ett hjärta framför ditt hjärta. Tacka dig själv och tacka varandra. TACK för den här yogastunden!