

En hundpromenad i skogen

Syftet med sagan är att känna olika känslor, och att föreställa sig hur andra (i det här fallet en hund) kan känna sig. Lämplig ålder: ca. 4-7 år.

Introduktion

Hej!

Och välkomna till en stund med yoga tillsammans! Visst ser ni vad jag har med mig för något. Just det, en apa! Apor kan ju vara alldeles tossiga, och hoppa runt från träd till träd. Men dom kan också konsten att andas, och att slappna av och ta det lugnt. Precis så är det ju i barnyoga, så apan är min yogakompis och kommer vara med oss den här stunden. Han gillar när barn yogar och andas tillsammans. Men han gillar inte när det blir för stökigt, så för att alla ska trivas och ha en härlig stund ihop så får vi vara tysta, lugna och följa sagan. Han får sitta här framme och titta på.

När vi yogar tillsammans så har vi varsin yogamatta som ni får låna den här stunden. För att det verkligen ska kännas som din matta så kan du ta ditt finger som ett trollspö och dra det runt hela mattan som en linje. Så, nu är det din matta! Och vi stannar på vår egen matta under den här stunden.

Precis som apan som kan andas och sträcka ut kroppen så är det viktigt att även vi andas genom hela yogasagan. Det blir lättare att andas med en lång rygg, så testa att sträcka ut ryggen där du sitter och ta ett djupt andetag.

Andningsövning, andas som en ballong.

Sitt ner, låt händerna vara på magen. Tänk att du har en ballong under tröjan och när du andas in så blåser du in luft i ballongen. När du andas ut så krymper ballongen och händerna åker inåt mot ryggen. Vi andas så några gånger och känner hur ballongen blåser upp när vi andas in och hur den pyser ut när vi andas ut.

Och så för att köra igång med yogasagan så tar vi hjälp av apan och gör som en startsignal för kroppen. Vi låter som apan samtidigt som vi andas. Vi andas in och säger oooh oooh och så andas vi ut och säger aaaaah. Vi gör det tre gånger tillsammans. Oooh oooh aaaah, oooh oooh aaaah, oooh oooh aaaah.

Idag ska vi gå ut på en hundpromenad och se vad som kan hända då! Men vi ska inte vara den som håller i kopplet, utan vi föreställer oss att det är vi som är hunden. Så ställ dig på alla fyra, vik in i tårna och lyft upp rumpan. Känn hur det är att andas som en hund. Vad härligt det är att få komma ut!

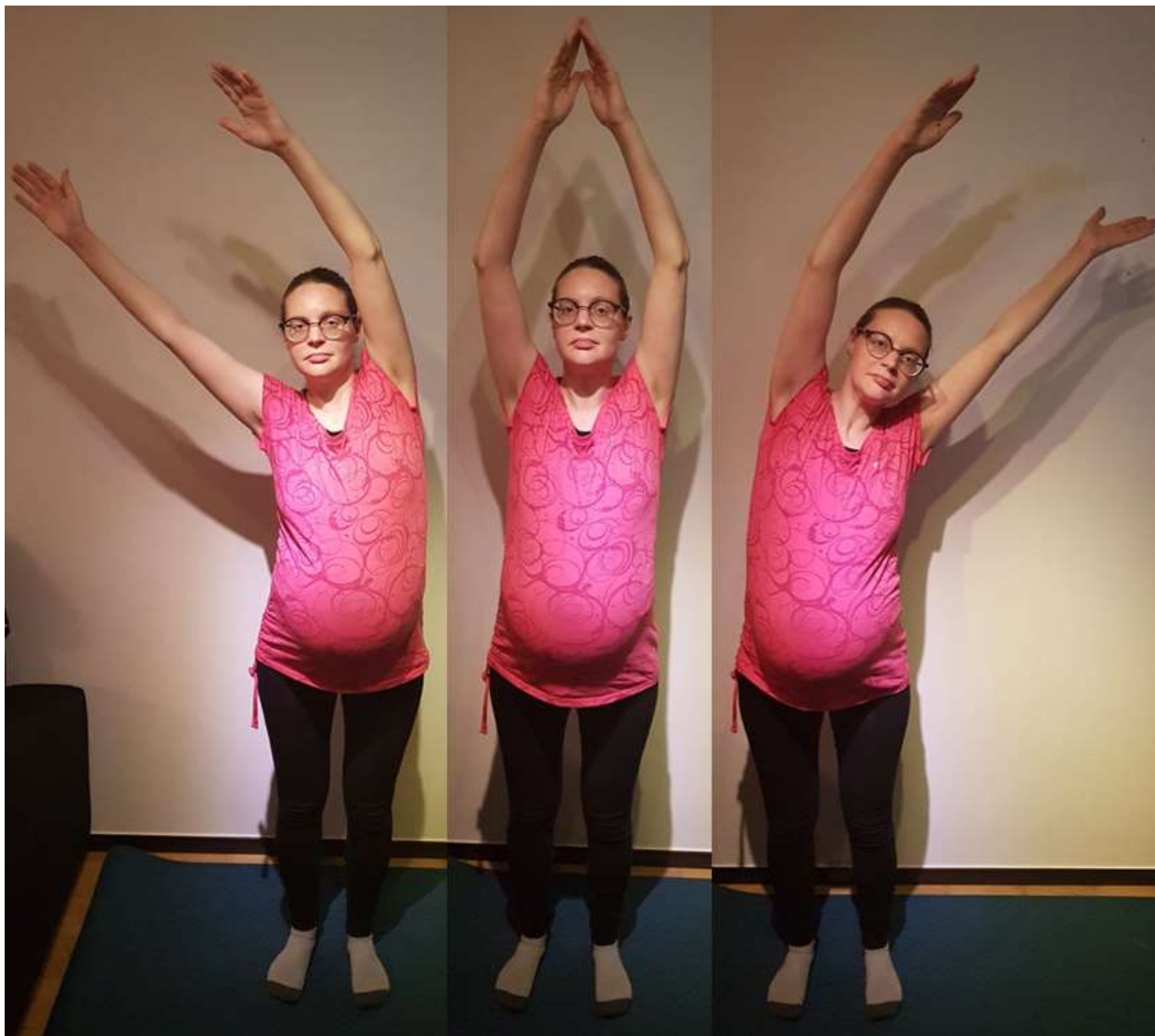


Ojdå, nu känner du hur kissnödig du är. Hundar får ju inte kissa inne och nu har den här hunden hållt sig läääänge. Lyft upp ena benet och känn hur det lättar, lyft nu upp andra benet och sträck ut det. Det är lika bra att ta en skvätt till, ta en gång till med varje ben. Det var skönt!



Vi fortsätter promenaden och kommer ut i en stor skog där det är fullt med höga träd.

Ställ dig upp och sträck armarna uppåt. Känn hur grenarna i trädet sträcker sig upp mot solen. Känn hur vinden blåser, armarna sträcker sig som grenar först åt ena sidan och sedan mot andra sidan. Känn hur det är att andas som ett träd.



Hundar har ju bra luktsinne, vi kommer ner på alla fyra och vädrar i luften. Svanken nere och huvudet uppåt. Vad var det?! Något stort och läskigt djur? Du blir rädd, kryper ihop och försöker gömma dig. Du andas in när du svankar och andas ut när du skjuter rygg.



Då får du syn på djuret som du kände doften av. Det var ju bara en hare, och inget alls att vara rädd för! Du sätter dig på huk med fötterna lite utåt. Lägg armbågarna mot dina knän och sätt ihop händerna framför bröstet. Förläng ryggen och känn efter hur det är att andas som en hare.



Hundar har ju även bra hörsel, vi lyssnar en stund. Plötsligt hör vi ett läskigt ljud! Vi blir först lite rädda men tänker sen, näej! Nu vill jag inte vara rädd, jag vill vara modig som ett lejon! Vi sätter oss på knäna och lägger händerna på benen. Luta dig framåt, sträck ut huvudet, ut med tungan och så gör vi ett riktigt lejonvrål! Vi gör det några gånger.



Men så får vi syn på vad det var för något, det var ju bara en liten fjäril! Sätt dig ner med fotsulorna mot varandra. Med rak rygg lutar du dig lite framåt. Känn hur det är att andas som en fjäril. Sitt så en stund, och känn hur lättad du blev att det inte var något farligt djur.



Nu ropar matte att det är dags att gå hem, så vi säger tyst inom oss hejdå till skogen och djuren.

Lägg dig sedan sakta ner på rygg. Spänn kroppen, armarna och benen. Känn hur hela du blir stel som en pinne. Sedan slappnar du av och blir tung i hela kroppen. Benen och armarna känns alldeles sladdriga, som kokt spaghetti. Ligg sedan kvar så alldeles stilla och blunda.



Nu när du ligger där stilla och blundar, föreställ dig att du ligger på en bädd av mjuk mossa i skogen. Solen skiner in mellan träden och gör så att du känner dig alldeles varm och lugn. Vi tänker tillbaka på hundpromenaden. Tänk efter hur hunden kände sig på promenaden. Hur härligt det var att få komma ut, hur skönt det var att få kissa när du var sådär kissnödig. Hur det kändes att bli rädd, och sedan nästan lite arg för att bli modig som ett lejon. Och hur det kändes när du märkte att det inte alls var något farligt djur du stötte på. Du kanske skämdes lite. Alla blir rädda och arga någon gång, alla skäms ibland och alla kan vara modiga. Ibland kan det därför vara bra att tänka efter hur någon annan kan känna sig, även en liten hund. Ta med dig från den här stunden att alla känslor är okej! Våra känslor gör att vi lättare förstår varandra.

Rör lite på armar och ben och sätt dig sedan sakta upp.

Avslutning:

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett "ooh ooh aaaah" tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra för den här stunden.