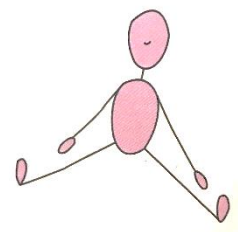


## ”Den magiska solrosskogen”

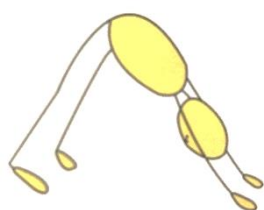
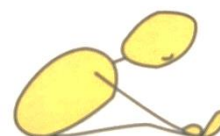
Denna yogasaga riktar sig till barn i åldrarna ca 6-10 år, går också att använda i familjeyoga.

Idag ska vi flyga till den magiska solrosskogen, en magisk skog som bara barn kan resa till. Vi ska flyga dit på våra magiska mattor.

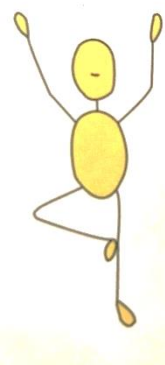
Sitt på mattan med benen rakt fram, tårna pekar mot himlen. Vår magiska matta vill komma iväg och ibland kan det gå fort. Håll hårt i mattan och nu starta vi.



Sväng åt vänster och sedan sväng åt höger. Vi åker upp, vi sträcker upp armarna och vi åker ner, vi tar ner armarna, vi bromsar till och lägger överkroppen framåt. Vi åker lite till och svänger vänster och höger. Nu bromsar mattan, lägger överkroppen framåt igen och andas tre gånger. Äntligen är vi framme i den gyllene solgula skogen som är fylld av ståtliga blommor.



Vi ställer oss upp och vandra på mattan, vi stannar och tittar ut över solrosskogen. Det är en knallgul skog fylld av solrosor. Nu ser vi en hög kulle. Ställ dig på alla fyra, sätt i tårna och lyft rumpan mot himlen låt ryggen bli längre när du andas.

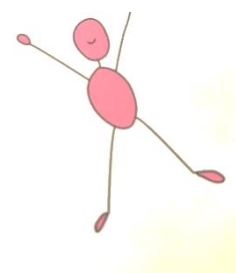


Uppe på kullen står en fin ståtlig solros, den svajar lite i vinden. Res dig upp och ställ dig på ett ben och sätt andra foten mot ankeln och, lyft upp händerna som en ståtlig gul solrosblomma mot himlen. Känn hur du andas och prova att lyfta tårna och balanserar. Prova först ena benet och sedan andra benet. Känn hur du andas.

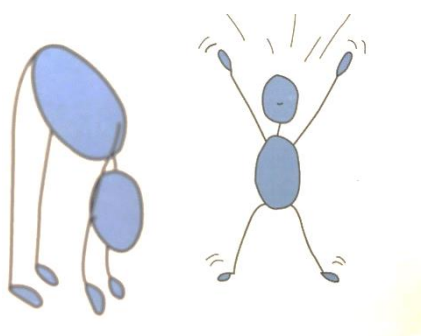
Vi stannar till och sedan går vi nerför kullen och in i solrosskogen. Vi hör ett ljud och stannar till och lyssnar.

Det bor många fina djur i skogen och det första djuret vi träffar på är en fågel som har många fina färger som skimrar i solen. Ställ dig på ett ben, luta dig framåt eller åt sidan, sträck armarna ut åt sidorna, tänk dig att armarna är vingar.

Föreställ dig att fågel ändra färg. Ta två djupa andetag och se om fågel kan ändra färg igen. Prova byta ben och stå på andra. Ta två djupa andetag och se om fågel kan ändra färg igen.

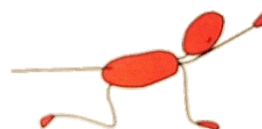
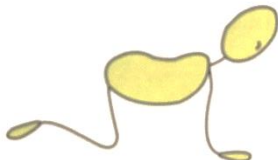
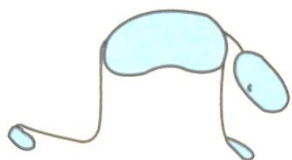


Vi fortsätter nu att gå in längre in i skogen. Vi kommer fram till en bäck. Vi stannar till och lyssnar på vattnet som rinner. Vattnet är kristallklart och vi tar ett stort kliv ner i bäcken, vi känner vattnet rinner mellan tårna. Vi lyfter tårna och står på hållarna, lyft hållarna och stå på tårna. Vi tar två andetag och ser en groda i vattenkanten. Sätt dig på huk och kika ut över vattnet. Prova hoppa som en groda och säg Kvack i varje hopp. Groda stannar upp och sitter och tittar ut över vattnet.

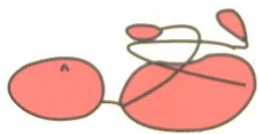


Vi spanar bort mot samma håll som grodan och ser en elefant längre bort mot vattnet. Ställ dig upp med benen brett isär. Lyft upp armarna rakt upp och forma händerna som en snabel. Fäll från höften och låt händerna, försök komma så långt ner som det går. Elefanten sprutar vatten 3 gånger och sedan sträcker han sig och tar ett långt andetag. Sträck dig så du blir jättelång.

Längre bort vid vattnet ser vi ett nyvaket lejon, han står och dricker vatten i bäcken. Han står och sträcker sig nyvaket. Ställ dig nu på alla fyra och lyft ena benet bakplåt sträcker dig så långt du kan, andas och ser ryggen bli längre, vid nästa andetag så svanka ryggen. Andas och prova sedan andra benet också.

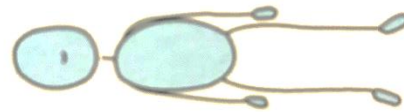


Lejonet gäspar och ryter högt. Sätt dig på knä igen och lägg händerna på låren och ryt som ett lejon. Gör det flera gånger.



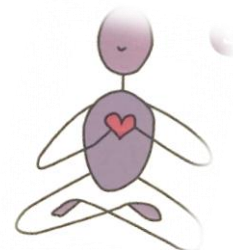
Vi går nu långsamt tillbaka in i solrosskogen och träffar nu en sköldpadda och skalet skimrar i vackra färger. Lägg dig på rygg, dra upp knäna till bröstet och kramar om dina knän. Gunga från sida till sida och massera ryggen mot mattan. Andas med djupa andetag och ser sköldpaddans färg skimrar i olika färger.

Vi reser oss upp och går mot vår magiska matta och vi blir lite trötta, vi lägger oss raklång på mattan, låt dig nu förvandlas till en tung mask. Vi rullar ihop oss till en boll och sträcker ut och blir så långa som vi kan. Armarna och benen blir tunga och avslappnade, de blir mer och mer mjuka som en mask. Du känner dig tung och mjuk. Ligg kvar så, helt stilla. (om barnen vill lägga jag ett mjukt hjärta på magen eller ögonen) Blunda och andas sakta.



Vila på mattan och känn hur mattan lyfter sakta från marken och flyger upp mot himlen. Du kan nu se den gula fina solrosskogen. Den lyser gyllengul i solen och du ser den fina bäcken som ringer fram genom den gyllengula skogen. Nu ser du alla djuren som du träffat, sköldpaddan, fågeln, lejonet, elefanten, masken och grodan. Alla djuren ler mot dig och viskar: ” tack för du kom och hälsade på oss, glöm aldrig att du är värdefull, hoppas vi ses snart igen. ” Du blir varm i hela hjärtat och du vet att du närsomhelst kan återkomma till den gyllengul solrosskogen. Sakta sjunker mattan till marken.

Nu kan du röra på fötterna och händerna, öppna sakta dina ögon och kom långsamt upp till sittande.



Vi avslutar med en pippi gest och påminner oss om att vi är betydelsefulla och viktiga precis som vi är.

Skriven av:

Linett Johansson

[Linett.vhaghult@gmail.com](mailto:Linett.vhaghult@gmail.com)

0709700779