

Dinosaursafari

Syfte: En yogasaga om vänskap och tacksamhet

Ålder 4-7år (ev mer, du får prova dig fram 😊)

Skriven av: Maria Malmberg,

Email: maria.malmberg74@gmail.com

Mobil: 073-9346940

Introduktion

Hej alla yogabarn! Vad roligt att se er alla här. Vet ni, idag ska vi resa tillbaka till dinosauriernas tid och yoga tillsammans. Men först är det *3 viktiga saker att tänka på*.

1. Jag har med mig *min yogakompis Dino* som älskar barn och att se när ni yogar och andas. Men Dino gillar inte när det är stökigt och pratigt, då blir han lite rädd och gömmer sig. Så för att vi alla ska vara glada under klassen får vi vara tysta och lugna allihop.
2. Den *yogamattan* du sitter på har du fått låna av mig och den är bara din under den här klassen. För att du verkligen ska känna att den är din så ska du få måla en ram runt den. Lyft upp din hand och med en magisk rörelse blir handen till en magisk pensel, tänk inom dig vilken färg det blir. Måla nu en linje runt din matta. Börja längst fram, följ en sida och fortsätt hela vägen runt. Sedan sätter du dig mitt på mattan. Känn nu att detta är din alldeles egna matta.
3. En tredje sak som är så viktig är *vår andning*. Vi ska ha med oss andningen genom hela yogaklassen. Vi provar tillsammans. Vi sätter oss tillrätta, gärna med benen i kors. Att andas känns även lättare om vi har långa ryggar, så prova att räta upp din rygg, tänk dig att någon drar dig lite lätt i håret uppåt, uppåt och du blir längre och längre. **BALLONGANDNING:** Nu ska vi tänka oss att vi blåser upp en ballong. Lägg dina händer på magen. Blunda om du vill och andas in genom näsan ett stort andetag och känn hur magen blir stor. Andas ut och slappna av i magen. Tänk nu att du har en ballong under tröjan och nästa gång du andas in blåser du upp ballongen, känn hur ballongen växer under dina händer. När du andas ut, krymper ballongen och dina händer sjunker in mot ryggraden. Gör detta 3 gånger.

Nu ska vi snart börja vår yogaresa men först ska vi ljuda 3st ljud tillsammans. Vi ska skrynkla ihop vårt ansikte och tillsammans ljuda ett stort dinosaurskrål **GRRRAUUUW!!!** Det är en signal för att tala om för kroppen att nu är det dags för yoga. Så vi andas in för att starta.

Yogasagan

Idag ska vi åka på dinosariesafari och vet du vad, din matta har nu förvandlats till en **JEEP**.

Sätt dig med benen rakt fram. Fatta tag i ratten, vrid om nyckeln, tryck ner en fot för att gasa och BRRRRR så kör vi i väg. Du kör över stenar och stockar så jeepen börjar skumpa först lite lätt till att sen skumpa ännu mer. **Hela kroppen skakar, axlarna går upp och ner.** Andas, andas, andas...

Vi svänger åt ena hållet och andra.

Det stänker upp lera på bilrutan så för att kunna se någonting sätter vi igång **VINDRUTETORKARNA**. Fötterna i mattan, händerna bakom rumpan och gunga benen från sida till sida.



Framför oss ser vi nu en stor palm så vi **bromsar in**.

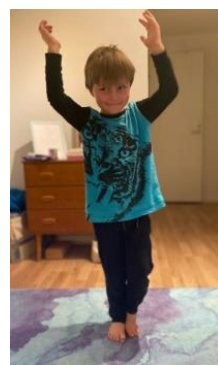
FRAMÅTFÄLLNING. Överkroppen fälls framåt och vi andas här tre andetag och kommer sedan upp igen med överkroppen.



Vi kliver ur vår jeep för att titta närmare på **palmen**. Det är en enorm stor palm som sträcker sig upp mot den blå himlen.

TRÄDET: Vi ställer oss upp, sätter den ena foten mot det andra benet och sträcker upp armarna mot himlen och vecklar ut palmbladen. Prova att andas som en palm. Hur känns det? Prova att byta fot att stå på.

Plötsligt känner du hur palmen börjar **vaja från sida till sida**. Sträck dina armar från den ena till den andra sidan. Du tittar ner på palmens stam och ser en Triceratops som fastnat med sina horn i stammen så palmen skakar.



– Hjälp, jag sitter fast! gråter Triceratopsen

Du tycker så synd om honom och vill gärna hjälpa honom.

NEDÅTGÅENDE HUND: Ställ dig på alla fyra sätt i tårna och lyft din rumpa mot himlen.

Tillsammans med Triceratopsen vrider du och skakar på huvudet, nickar med huvudet för att få loss hornen. Du sparkar bakåt med först den ena foten och sedan den andra. Prova även att andas så får du lite mer energi.



POFF!! säger det och Triceratopsen kommer loss med sina horn och kommer ner på sina bakben.

Sätt dig på dina knän med händerna på låren.

- Tack snälla, säger Triceratopsen. En sån fin vän du är! Sedan springer Triceratopsen glad därifrån.

Du sitter kvar, ryggen blir lång, du blundar, andas och känner en värme spridas i din kropp, i ditt hjärta och kanske får du fram ett litet leende på dina läppar.

Nu känner du att det kommer en vindpust ovanför ditt huvud och tittar upp mot himlen och ser en flygödlan, en Pteranodon, komma mot dig och landa precis bredvid med sina stora vingar utbredda.

FJÄRILEN: Sitt på rumpan och sätt ihop fotsulorna. Sträck än en gång på ryggen. Benen är flygödlans vingar så prova att fladdra med vingarna lite långsamt. Du ser att flygödlan gråter och frågar vad det är.

- Jag har skadat mig i vingen säger flygödlan så jag kan inte längre flyga långt eller dyka ner och hämta mat.



Även detta djur vill du hjälpa och tittar i din ryggsäck om där kan finnas något som kan vara till hjälp. Du hittar nål och tråd och med detta syr du ihop flygödlans vinge.

NÅL OCH TRÅD: Ställ dig på alla fyra, händerna spretandes i mattan, lyft upp din ena arm mot himlen och dyk sedan ner med den, in under den andra armen. Gör detta några gånger precis som att du syr med din tråd. Prova även att andas, andas in när du sträcker upp din arm och andas ut när du kommer ner. Byt sedan sida. Kom sedan upp och sitt på dina knän.



Flygödlan blir så glad för att du hjälpt honom och säger

- Stort tack, en sån fin vän du är! Han och breder ut sina vingar och flyger iväg.

Sträck ut dina armar och flaxa med armarna några gånger och andas.

Lägg händerna på dina knän, gör ryggen lång, blunda, andas och än en gång känner du en värme spridas i din kropp, i ditt hjärta och ett leende sprids över ditt ansikte.

Du ställer dig upp för att fortsätta äventyret. Framför dig hänger det ner lianer från träden och det är snårigt så det gäller att gå försiktigt. **Du går fram och tillbaka på din matta** och tar stora höga kliv över buskar och duckar även för lianerna.

Tillsist känner du dig lite trött i benen och det skulle vara skönt med en paus. Framför dig ser du en stor sten och du tänker:

– Undrar hur det känns att vara en sten?

BARNET: Du kommer ner på alla fyra, rumpan ner mot dina fötter, huvudet rullas ihop och du sätter pannan i mattan. Kryper ihop som en liten boll. Andas här några gånger och känn hur det känns att vara en sten.



Plötsligt börjar stenen röra på sig. Du **gungar från sida till sida** Stenen, som tydligen inte är en sten börjar rulla upp med ryggen mot himlen.

KATT/KO: Du kommer upp på alla fyra och rundar ryggen. Det vecklas ut en svans och ett huvud rullar upp och du ser att detta är ju en Tyrannosaurus Rex!! Rumpan går upp mot himlen, ditt huvud tittar framåt.



T-rexen står här och rör på kroppen upp och ner. Han öppnar munnen och ger ifrån sig ett vrål! Du gör dessa rörelser några gånger och andas samtidigt och på utandningen **ryter du som en dinosaurie!**

Du blir först lite rädd när du hör T-rexen vråla för du har ju hört att det är den farligaste dinosaurien och dessutom köttätare. Tänk om han tänker äta upp dig. Men så ser du att han även gråter när han ryter och snyftar fram:

- Snälla hjälp mig, jag är så hungrig och har så ont i magen! Men ingen vill hjälpa mig, alla är rädda för mig, ingen vågar ta steget och lära känna mig så jag känner mig så ensam.

Även om du är lite rädd så vill du gärna hjälpa även denna dinosaurie. Så du tittar i din ryggsäck och hittar en skinkmacka som du delar med dig av till honom.

- Åh tack så mycket! En sån fin vän du är! Säger T-rexen och skuttar glatt iväg

Du sätter dig på dina knän, händerna på låren. Gör ryggen lång, blunda, andas och än en gång känner en värme spridas i din kropp, i ditt hjärta och ett leende över ditt ansikte.

- Tänk, den där T-rexen var ju inte alls farlig, han var ju bara hungrig och det känns bra att ha kunnat hjälpa honom.

GÄÄÄSP, nu känner du dig väldigt trött efter alla möten med djuren. **Du lägger dig ner på din matta**

BOLL: rullar ihop dig som en liten boll och gungar från sida till sida och masserar din rygg.



Avslappning



SAVASANA: **Sträck nu ut dig** på din matta titta upp i himlen. Det har hunnit bli mörkt och du ser både månen och stjärnorna. Precis när du känner att du börja frysa lite kommer någon och lägger sig bredvid, först är det Triceratopsen, sedan kommer flygödlan och tillsist T-rexen. Blunda, du känner värmen från djuren och du slappnar av mer och mer i kroppen. Tänk dig att du ligger i gräset intill en sjö. Du känner lukten av gräset, lyssnar till vattnets kluckande mot stenarna, lyssnar till andetagerna från dina vänner bredvid dig. Ligg kvar, helt stilla, blunda. Jag kommer och lägger en varm hand på din panna, så att du ska slappna av lite, lite till och få en stunds vila.

Värmen sprider sig till ditt hjärta. Det sprider sig en känsla av tacksamhet och kärlek i din kropp.

Läs för barnen: Jag känner **Tacksamhet** för att jag är den jag är och för att jag är en helt fantastisk liten människa. När jag tänker på alla jag tycker om, var jag gillar att vara och på allt roligt jag får vara med om, ler jag med hela kroppen och känner mig nöjd. TACK för att det känns så bra!

Du känner tacksamhet över att ha fått så många nya vänner och glädje över att du lyckats få T-rexen att inte känna sig så ensam längre. Alla är vi olika men det hindrar oss inte från att bygga upp en **Vänskap**. Vi har alla behov av omtanke och kärlek. Det är en fin känsla att ha vänner. Dessutom tänker du att det är lite extra coolt att vara kompis med så många dinosaurier!

Avslut med shanti

Börja nu röra på fingrar och tår, sträck på dig, gör dig så lång du kan. Rulla sedan ihop till en liten boll och gunga från sida till sida, öppna dina ögon. Rulla över på sidan och kom långsamt upp till sittande. **Gnugga händerna mot varandra** tills de blir varma. **Lägg händerna över ditt hjärta** och känn värmen. Slut dina ögon och vi tar nu **tre djupa andetag** tillsammans.

-  Det första för bara för din skull.
-  Det andra för alla du tycker om som finns i ditt hjärta.
-  Det tredje andetaget för alla som var här och yogade med dig idag.

Öppna ögonen.

Avslut

För att avsluta vår yogasaga idag så ska vi ljuda tillsammans igen ett dinousarie GRRAAAUW. Så andas in och ljud GRRRAAAAUW! Tacka dig själv och tacka varandra!

slut

