

Den flygande mattan

Ålder ca 4-7 år

Syfte: Att ge varje barn en möjlighet till:

- Att få känna, att de duger precis som de är och att de är värdefulla.
- Att använda sin motorik och röra sig, utan krav på prestation.
- Att med hjälp av sagans värld skapa en magi och en möjlighet för barn att stimuleras och använda sin fantasi, där ingenting är rätt eller fel.
- Att redan som barn få upptäcka sitt andetag, för att ges möjlighet att så småningom kunna påverka känslan av stress och oro.
- Att uppleva känslan av avslappning

I den flygande mattan belyses empati och medkänsla, men även att alla uppmärksammas och får känna sig sedda och viktiga genom att använda "du", "din" och "dig", men även uppmärksamma hur bra och hur härligt det är, att kunna hjälpas åt och göra saker tillsammans.

Marie Bratt

pyttelunden@gmail.com

mobilnr: 0733936130

Introduktion: I dag ska vi yoga tillsammans! Vi ska lyssna på en yogasaga.

Jag ser att ni tittar på katten, som sitter här framme. Det är katten Mollis, som vill vara er yogakompis. Vi kan säga hej till Mollis!

Mollis tycker det är roligt att röra sig och skönt att andas, och känna att kroppen mår bra, allt det där som man gör, när man yogar.

Mollis vill att det ska vara lugnt och skönt på yogan. Han tycker INTE om i fall det är stökigt eller om någon skriker på yogan. Nu när vi ska yoga tillsammans med Mollis, ska vi ha det mysigt och härligt, så blir både Mollis och du och jag glada och tycker det är skönt att yoga.

- Titta på mattan som du sitter på! Det är en yogamatta.
- Sträck upp ett pekfinger i luften. Nu ska jag nämligen trolle så att ditt finger blir en magisk penna! Hokus pokus, ta da!

Ta nu din magiska penna, och låtsas att du ritar längs med kanten hela vägen runt din matta. Så bra, nu kan du sätta dig på mattan igen. I dag på yogan låtsas vi att detta är *Din magiska yogamatta!*

- När vi ska börja yogan vill Mollis att vi tillsammans säger MJAUUU, MJAUUU.
- I slutet av Yogasagan ska vi ha lite avslappning. Då ligger vi bara stilla och slappnar av.
- När Yogan är slut, tackar vi för att just Du ville vara med på yogan med att säga MJAUUU, MJAUUU

Den flygande mattan

Nu börjar vi yogasagan! Lägg dig ner på din matta. Blunda.



Ta några lite djupare andetag. Försök att andas genom näsan och att ha munnen stängd. Du bara ligger här på din matta just här och nu.

Vi börjar väcka vår kropp! Rör på dina fingrar och dina händer lite grann, rör på tårna och fötterna. Nu kan du öppna dina ögon. Kanske vill du sträcka på dig litegrann, då gör du det.



Böj upp dina ben och ta tag under dina knän och försök rulla upp så att du sitter på mattan.

Ta dina händer och gnugga dem mot varandra för att få upp lite värme i dem. Lägg händerna på ditt bröst och känn att ditt hjärta slår. Gnugga dina händer en gång till. Lägg sedan händerna på din mage för att känna att du andas. Nu kan du ta ner dina händer om du vill.

Idag skiner solen och det känns som att det kommer bli en bra dag. Vissa dagar känner man sig glad och stark. Då kan man ibland hjälpa andra.

Nu ska vi trola så att alla yogamattorna här i rummet blir magiska flygande mattor! Men då behöver vi hämta lite magisk kraft!



Då ställer vi oss så här, upp med armarna och hämta kraft uppifrån och från ena sidan och lite kraft från andra



sidan. Vi klappar ner lite magisk kraft i vår matta, lite framför oss. Sen så hämtar vi lite till och klappar ner vid ena sidan på mattan, och sen klappar vi ner vid andra sidan. Och en sista gång hämtar vi kraft lite rakt uppifrån och lite från ena sidan och lite från andra sidan. Sen klappar ner den magiska kraften under våra tår. Så nu är mattan en magisk matta som kan flyga!



Sätt dig ner med fotsulorna mot varandra så lyfter vi. (eller i skräddarställning, om barnen föredrar det, helt ok) Vi kan hjälpa till lite och flaxa lite (vi flaxar lite med våra ben) så ja, vi flaxar lite lite fortare. Nu är vi uppe! Vi flyger med vår matta!

Oj nu börjar det blåsa lite i mattan, vi får fälla ut våra ben så här, så vi



inte tappar balansen. upp med ena armen, Oj mattan åker först åt ena hållet och sedan åt andra. (uppmanna att Byta arm och sträcka åt andra hållet) En gång till åt ena hållet och åt andra hållet. Puh

nu verkar mattan ha lugnat sig. Ni kan ta ner era armar igen och bara



sitta alldeles stilla. Känn hur skönt det blev, när det blev stilla på mattan. Kanske kände du att det killade lite i magen innan, när det blåste i mattan. Men nu är det alldeles lugnt och skönt...

När vi tittar ner för mattan ser vi en bondgård. Det ser ut som om



någon är ledsen där nere. Någon står så här. Kan ni ställa er så här?

Vi landar med vår matta och ser att det är en tupp som står där. Varför står du här och är ledsen? **Tuppen** reser sig lite grann och tittar på oss. Vi sträcker också på oss lite.

Han gal lite konstigt och ledsamt. Kuckelikjuuie. Kan ni gala lite ledsamt? Kuckelikjuuie, en gång till.

Tuppen berättar att det är så länge sedan, det regnade ute. Marken på bondgården är jättetorr och ingenting kan växa. Det finns inte så mycket vatten i brunnen heller, där man annars hämtar vatten. Tuppen kan inte gala mer, för han är hes och torr i halsen och väldigt törstig.

Stackars tupp, vi kanske kan hjälpa honom. Vi provar att använda vår



magiska kraft! Vi ställer oss så här och så hjälps vi åt att hämta kraft, andas in kraft! Andas in och ut ett par gånger.

Ställ dig på båda fötterna igen. Vi hämtar en vattenkanna och ja minsann, vi lyckades med hjälp av kraften ha trollat fram vatten i kannan!



Vi håller upp vatten till tuppen. Vi håller i den ena skålen och sen vänder vi oss och håller i den andra skålen också. (håll först åt ena hållet och sen byt sida och håll åt andra hållet)

Tuppen dricker av det goda vattnet. Sen sträcker han på sig lite. Vi



ställer oss som tuppen. Plötsligt kan han gala klart och vackert! Vi gal tillsammans med tuppen allihop! Kuckelikuu! En gång till! Kuckelikuu!

Tuppen är så stolt och glad och tackar för hjälpen. Så skönt det känns, att ha gjort tuppen glad!

Men då hör vi någon som grymtar ledset lite längre bort. Vem är det?



Vi sätter oss ner på golvet.

där och gömmer sig? Jo det är en **gris**, som är så ledsen så tårarna rinner ner för hans smutsiga kinder.

Vem är det som sitter

Ni kanske vet att grisar tycker om att rulla sig i lera, men nu är leran hård och torr, eftersom det inte regnat på länge, så det är inte ens skönt att rulla sig. Det gör så ont att rulla sig i den. Oj stackars gris. Vi kanske kan hjälpa grisen!



Vi hämtar vår magiska vattenkanna

och håller

upp vatten så att leran blir mjuk och härlig att rulla sig i igen. Vi håller lite åt ena hållet och sen byter vi och håller lite åt andra hållet. Sen lägger vi oss ner. Vi kan rulla oss tillsammans med grisen! Ta tag i



dina tår

och så rullar vi oss i leran först åt ena sidan och sen åt andra sidan, en gång till.. Härligt!



Ta tag under dina knän och gunga

upp så att du

sitter. Titta bak på ryggen. Först på ena sidan. Där kom det lera. Titta sen på andra sidan. Oj jag missade lite på den sidan. Lägg dig ner



igen och ta tag i tårna eller fötterna

och rulla åt ena

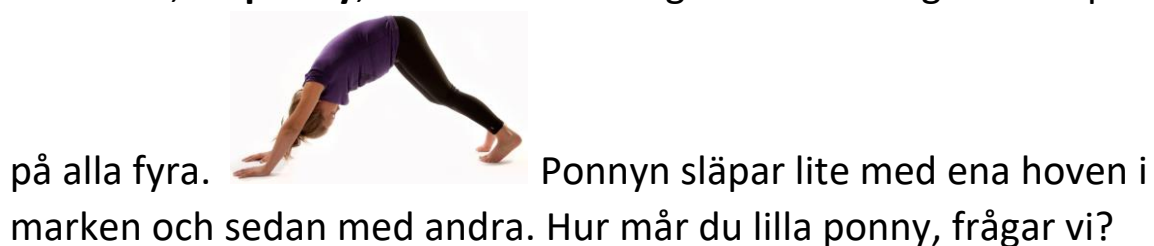
sidan och sen åt andra. Bra, ta tag under knäna igen och gunga dig



Vi tittar först på ena sidan av ryggen-lerig, och sen på andra sidan. Jaa lerig där också. Nu är vi såå härligt leriga.

Grisen är så glad av att äntligen kunna rulla runt i lera. Och faktisk kan vi människor också tycka, att det är ganska roligt och häftigt att få rulla runt och leka i lera! Så bra det känns att ha gjort grisen glad!

Nu hör vi någon som gnäller på något konstigt sätt och som står och bankar med sin ena fot i det torra vissna gräset. Då ser vi att det är en liten häst, en **ponny**, som inte alls ser glad ut. Ställ dig som en ponny



Nu kan du ställa dig upp.

Ponnyn är ledsen och hungrig för att gräset inte kan växa, när det är så torrt i marken och att den älskar grönt gräs. När man är hungrig, blir man trött och ledsen och då orkar man inte springa runt och ha roligt.

Men vi kan använda all vår magiska kraft och prova att hämta ner regnet till Alla på gården! Då kan allt börja växa igen och alla kan dricka. Och om någon vill rulla sig i lera, så går det jättebra.



Ställ dig upp

och fånga regnet, hämta ner det till marken



Vi hämtar en gång till alla tillsammans!! Fånga regnet och dra ner det till marken!

Så starka och så mycket magisk kraft och energi vi fick tillsammans!
Så bra att vi kunde hjälpas åt.

Plötsligt börjar det ösregna! Ponnyn blir jätteglad. Han ställer sig och



sparkar bakut, som glada ponnyhästar brukar göra. Han viftar på sin svans. Prova att röra på höfterna och rumpen så att svansen svänger av glädje. Bra!!

Tuppen, grisen och ponnyn är så glada och tacksamma, för att just du har kunnat vara med och hjälpa dem.

Så bra det känns att ha hjälpt djuren på bondgården.

Nu är det dags att åka vidare på vår flygande matta. Innan vi säger hejdå, lämnar vi en magisk liten låda på bondgården. Om de någon gång känner sig ledsna eller ensamma eller bara vill att vi kommer tillbaka till dem på bondgården, så kan de öppna magiska lådan och



ställa sig så här ta upp lite glitter ur lådan och kasta upp



det i luften.

Vi kastar upp i luften först åt ena sidan och sen åt andra. Vi hämtar ännu mer glitter och kastar upp det först till ena sidan och sen till andra sidan. Det är fullt med glitter överallt.

Vi är vänner för alltid nu och vänner hjälper varandra! Kom ihåg att slänga ut lite glitter om ni behöver oss igen!

Vi säger hejdå till djuren.

Precis som växter, djur och människor behöver vatten för att må bra, så behöver vi alla någon som tycker om oss och som kan hjälpa oss ibland.

Lägg dig nu på din flygande matta. Rulla ihop dig som en boll, håll



om dina ben och krama dig själv för att det känns så bra i din kropp att ha kunnat hjälpt alla på bondgården, så de blev glada och kunde må bra igen.

Landa nu med din flygande matta nere på marken igen. Sträck ut din kropp, så du ligger skönt på rygg. Ligg kvar på mattan och slappna av. Blunda.



AVSLAPPNING: Tänk dig att din matta landade på en härlig sommaräng full med blommor i olika färger. Kanske kommer det en liten fjäril flygande och sätter sig på en blomma. Det luktar gott från blommorna och gräset. Det är alldeles lugnt och skönt. Himlen är blå. Solens strålar skiner på dig, kanske kan du känna värmen från solen på din kropp. I dag har du åkt med din flygande magiska matta till djuren på bondgården. Djuren mådde inte så bra och du förstod det och ville hjälpa dem. Du kände medkänsla.

Tuppen, grisen och ponnyn blev glada, när du och vi tillsammans hade hjälpt dem. Vi hämtade ner regnet till slut och djur och växter mådde bra igen.

Vissa dagar känner man sig glad och stark, när man vaknar. Då kan man ibland hjälpa andra. När man hjälper andra, kan man känna, att man själv också mår bra.

(Upprepa gärna meningen från tidigare, för barngruppen, om det passar, ork mm: ”-Precis som växter, djur och människor behöver vatten för att må bra, så behöver vi alla någon som tycker om oss och som kan hjälpa oss ibland.”)

Ta nu dina händer och gnugga dem mot varandra tills de blir varma. Lägg händerna över ditt hjärta och känn värmen. Låt dina ögon vara stängda och ta 3 djupa andetag. Det först är för din egen skull. Det andra är för alla oss här inne i rummet. Det tredje är för alla andra där ute

Tacka dig själv och varandra och vi avslutar yogan med att ljuda Mjauu, Mjauu.

Tack!
