

Fantasinidra för balans

För åldrar: Barn 3-6 år

Syfte: Övningen är tänkt att genomföras dagtid och kan både användas i grupp där det lätt kan bli stökigt, till exempel på förskola, eller hemma för att ge barnen eller barnet en lugn stund och hitta energi till resten av dagen.

Landa

Om en liten stund så skall vi stifta bekantskap med en liten sagofigur som heter Nidra och som skall hjälpa oss att slappna av och få ny energi. Du kan inte se Nidra framför dig men hon finns i din fantasi. Kanske har du hört talas om Nidra innan men det kan också vara första gången ni möts.

Men först så skall vi sträcka våra armar och göra dem så långa vi kan. När vi gjort det sänker vi armarna tillbaka ner mot golvet. Lyft upp dina knän och krama benen in mot dig så du blir som en liten boll. Håll den omfamningen en kort stund och låt sedan benen landa tillbaka ner i golvet. Öppna händerna så att fingrarna blir långa och sträck ut fötterna för att se om du kan vifta lite på tårna. Bli sedan helt stilla. Känn efter hur det känns i kroppen. Du skall strax ta ett långt andetag in. När du gör det så föreställ dig att luften du andas in är varm så att du blir mjuk i hela kroppen. Andas in nu, föreställ dig hur det varma andetaget gör dig mjuk så att du när du nu andas ut smälter lite mot golvet och kan ligga kvar lugnt och stilla under hela övningen.

Nu när du ligger alldeles stilla kan du föreställa dig Nidra som bor i din fantasi. Nidra har en fantastisk förmåga som är att hon kan se ut hur som helst men idag ser hon ut som en liten lila dinosaurie med en liten hårtofs mitt på huvudet och små stjärnor över hela kroppen. Vilken färg på stjärnorna just din Nidra har vet bara du och de kan också byta färg under övningens gång.

Kroppsscanning

Nidra tycker så mycket om din livliga fantasi. Om du ligger riktigt stilla nu så kanske du kan känna hur Nidra med ett mjukt litet skutt landar på toppen av ditt huvud och höra hur hon säger ”Hej! Jag är här för att hjälpa dig att slappna av. Du behöver inte göra något mer än att ligga alldeles stilla och lyssna medan jag flyttar mig runt på din kropp”.

Nidra börjar med att mjukt skutta från toppen av ditt huvud till öronen, pannan, ögonen, näsan, munnen, kinderna, halsen, nacken, axlarna, hjärtat, ena armen, handen och varje litet finger i tur och ordning. Hon rör sig tillbaka till hjärtat, andra armen, handen och den handens fingrar en efter en.

Nidra skuttar tillbaka till hjärtat och därifrån till magen, höften, ena benet, foten och varje liten tå. Andra fotens tår, foten, benet, upp till andra höften, magen och till hjärtat igen. Där stannar Nidra, och står kvar alldeles stilla.

Andning

Medan Nidra står kvar vid ditt hjärta försök känna hur luften blåser ut ur din näsa när du andas ut. Kan du ta ett långsamt andetag in genom näsan och ett lika långsamt andetag ut så

att luften du andas ut kanske når hela vägen fram till Nidra och blåser lite i hennes hår. Det tycker Nidra är roligt, hon fnissar lite och vill att du skall pröva en gång till. Så du andas in precis lika djupt och gör utandetaget riktigt långsamt så att luften får hårtofsen på Nidras huvud att fladdra.

Sedan går Nidra ner och ställer sig på din navel. Pröva att med nästa andetag göra din mage stor så att luften lyfter Nidra upp som med en liten hiss. Och när du andas ut töms magen på luft och Nidra åker med hissen ner igen. Du andas in en gång till så magen fylls och Nidra åker upp med hissen och andas ut igen så hissen går ner.

Motsatser

Nidra frågar dig ”Du, kan du känna efter om någon del av kroppen känns tung, nästan lite som ett ankare på en båt som håller resten av kroppen stilla?” Ge dig själv en liten stund att känna efter. Det kan hända att det inte alls känns så och då gör det ingenting. Kanske kan du då slappna av i nacken och låta huvudet landa tungt mot golvet eller välja någon annan del av kroppen och låta den bli lite extra tung.

Nu hör du Nidra igen, hon frågar ”Kan du nu känna om någon del av kroppen känns lite extra lätt, ungefär som ett vackert höstlöv som bara väntar på att vinden skall lyfta det?” Kanske känner du ingenting nu heller och i så fall gör det fortfarande ingenting. Då kan du kanske föreställa dig att ditt andetag gör vilken del som helst av din kropp lika lätt som lövet.

Gå tillbaka till din tunga plats och sedan till den lätta igen. Nidra följer med och tar tag i den lätta känslan för att leda den vidare genom kroppen till platsen som känns tung. När hon kommer fram knyter hon ihop det lätta och det tunga med en fin rosett så att de fördelas jämnt över hela kroppen och den hamnar i balans.

Bilder och flöda fritt

Nu vill Nidra ta med dig på en liten resa i din egen fantasi. Föreställ dig en blomma i en färg som gör dig glad. Vilken färg det är eller om det är en annan än den som brukar vara din favoritfärg spelar ingen roll, det bestämmer bara du. Det viktiga är att det är en färg du blir glad av att se. Du ser blomman växa på marken och när du vänder dig om så märker du att du står på en äng som sträcker sig hur långt som helst och som är fylld av precis likadana blommor i samma glada färg. Lite längre bort på ängen står det ett stort träd som sträcker sig långt upp mot himlen och i trädet hänger en gunga. Ni sätter er bredvid varandra och utan att ni behöver göra något börjar den ta fart och gunga högt mot himlen.

”Vet du”, säger Nidra, ”jag tror jag hör glad musik men eftersom det här är din fantasi kan jag inte vara säker. Lyssna du också”.

Efter en stund hör du Nidra igen; ”Nu tror jag att musiken är slut och det är alldeles tyst. Men det är ju fortfarande din fantasi så jag är inte säker. Hur låter det när det är alldeles tyst? Försök lyssna så kanske du hör”.

Avslutning

”Vet du vad?” viskar Nidra. Nu har vi gjort dig avslappnad och laddat kroppen med fantasi och det börjar bli dags att lämna övningen för den här gången men först är det något jag vill att du skall veta. Du och din fantasi är viktiga och betydelsefulla och värda att vara rädda om. Och behöver du så kan du alltid komma till mig för att slappna av och släppa loss fantasin”.

När gungan stannar i trädet kliver ni ur och ser en rutchkana alldeles bredvid den. Ni sätter er i den och åker iväg, tillbaka mot rummet ni kom ifrån.

Ta ett djupt andetag och känn att du är tillbaka här i rummet. Vicka lite sakta på tårna och rör lite på fingrarna. Sträck armarna långsamt och gör hela kroppen lång. Rulla åt ena sidan och ligg stilla där en liten stund. Fortsätt blunda när du sakta sätter dig upp. Andas in genom näsan och blås snabbt ut luften genom munnen. Och gör samma sak en gång till. Om du inte redan har öppnat ögonen kan du göra det nu. Tänk på vad Nidra sa, du och din fantasi är viktiga, betydelsefulla och värda att vara rädd om. Lyft sedan upp båda armarna i en "Pippi-gest".