

SAGONIDRA FÖR EN PAUS I VARDAGEN (4-6 ÅR)

TIDSÅTGÅNG: 16 MINUTER

SYFTE

SagoNidra för en paus i vardagen vänder sig till barn mellan 4 och 6 år och syftar till att få en stunds vila under dagen med hjälp av övningen SagoNidra. Exempelvis på förskolans vilostund, hemma efter en lekstund/utflykt eller bara när energin behöver bli påfylld. Denna SagoNidra passar särskilt bra för nybörjare.

ATT LANDA

Nu ska du få prova en övning som heter SagoNidra. Nidra betyder sömn på yogans språk. Tillsammans ska vi ta en paus och ge oss själva en vilostund. Lagg dig ner så bekvämt och skönt du bara kan. Kanske har du en filt i närheten som du kan använda och kanske har du en kudde du kan vila huvudet på. Om du inte har det, eller inte vill ha en filt eller kudde går det bra också. Det viktigaste är att du ligger så bekvämt och skönt du bara kan där du är just nu. Du kanske är på förskolan, hemma eller någon annanstans.

Under övningen behöver du bara lyssna du på min röst. Du ska försöka ligga så stilla som möjligt och bara vara. Om du känner att du behöver röra på dig är det helt okej, gör det då så långsamt och tyst som du bara kan. Sedan kan du lägga dig tillrätta igen och fortsätta att lyssna på min röst. Ibland behöver man röra på sig och ibland börjar man tänka på andra saker. Det är helt okej.

Under en SagoNidra kan man känna alla olika slags känslor och det är ingenting som är farligt, men om det känns för mycket kan du öppna dina ögon och försiktigt röra på dina händer och fötter. Sedan kan du fortsätta igen, om du vill.

Nu är vi redo att börja. Vi kommer få hjälp av fjärilen Aurora från den magiska sagovärlden. Fjärilen Aurora har magiska krafter och kan se ut precis som du vill. Aurora kan se olika ut varje gång du gör övningen. När fjärilen Aurora rör på med sina vingar sprids ett magiskt glitter som kan hjälpa dig att bli avslappnad. Aurora berättar att du också kan skapa magi.

Prova att gnugga dina händer emot varandra. Gnugga fram lite magisk värme och lägg dina varma händer över ansiktet. Känn hur värmen sprider sig i hela kroppen. När du tar bort händerna från ansiktet ser du att dina händer, med hjälp av magi, har förvandlats till fjärilar. Prova att långsamt flyga upp och flyga ner med dina fjärilshänder.

Låt dina fjärilshänder försiktigt, försiktigt landa på din mage. Fjärilen Aurora kommer flygande och landar också försiktigt på din mage. När Aurora rör på sina vingar sprider sig det magiska glittret och förvandlar tillbaka dina händer till dina egna.

Låt dina händer ligga kvar på magen. Föreställ dig att din mage är som en ballong som blir stor när du andas in och som blir liten när du andas ut. Kanske känner du att ballongen blir stor när du andas in. Kanske känner du att ballongen blir liten när du andas ut. Andas in och känn hur magen blir stor. Andas ut och känn hur magen blir liten. Lägg dina armar längs med kroppen. Om du vill kan du blunda. Annars kan du titta på en punkt framför dig och låta ögonen vila där.

KROPPSSCANNING

Fjärilen Aurora tycker du är helt fantastisk precis som du är och vill hjälpa dig att få en skön vilostund. Medan du ligger alldeles, alldeles stilla kommer Aurora att flyga från kroppsdel till kroppsdel och sprida sitt magiska glitter över din kropp. Det magiska glittret kan ta bort alla spänningar och all oro som kanske finns där, och gör istället plats för avslappning och vila. Aurora kommer att flytta sig runt på din kropp, och du behöver inte göra någonting annat än att följa med i ditt huvud.

Fjärilen Aurora landar försiktigt på din näsa. Kanske kan du känna Aurora röra på sina vingar där på din näsa. Kanske, kanske inte. Det spelar ingen roll. Du behöver bara följa med när vi går igenom din kropp. Del för del.

Fjärilen Aurora flyger upp och landar på ditt huvud. Det magiska glittret sprids mjukt ut över ditt ansikte och gör plats för vila och avslappning. Aurora flyger vidare och landar försiktigt på din ena axel. Det magiska glittret landar mjukt på din axel, arm, hand och fingrar och gör plats för vila. Fjärilen Aurora fortsätter till din andra axel och även där landar det magiska glittret mjukt på din axel, arm, hand och fingrar och gör plats för vila. Sedan flyger Aurora till din mage och landar med försiktiga vingslag medan det magiska glittret sprids över dig och gör plats för vila.

Fjärilen Aurora fortsätter ner till ditt ena ben, knä, fot och tår. Kanske känner du hur Aurora landar på en av dina tår medan glittret mjukt landar över hela ditt ben och gör plats för vila. Sedan flyger fjärilen Aurora vidare till ditt andra ben, knä, fot och tår. Kanske känner du hur Aurora landar på en av dina tår medan glittret mjukt landar över hela ditt ben och gör plats för vila. Tillbaka till magen, fortsätter fjärilen Aurora att sprida sitt magiska glitter över din rygg. Aurora flyger upp till ditt huvud igen och rör på sina vingar så att det magiska glittret mjukt landar över hela din kropp och gör plats för vila. Fjärilen Aurora går försiktigt ner till din näsa och stannar där. Aurora blundar och andas mjukt och långsamt.

ANDNING

Kanske kan du andas tillsammans med fjärilen Aurora. Prova att andas in genom näsan och ut genom munnen med en suck. Andas in genom näsan och ut genom munnen med en suck. Vi provar en gång till. Andas in genom näsan och ut genom munnen med en suck. Kanske känner du hur din mage blir stor när du andas in. Kanske, kanske inte. Det spelar ingen roll. Kanske känner du hur din mage blir liten när du andas ut. Kanske, kanske inte. Det spelar ingen roll.

MOTSATSER

Nu har fjärilen Aurora spridit sitt magiska glitter över hela din kropp och gjort plats för vila. Kanske kan du känna att kroppen är tung som en sten. Du vilar tungt och tryggt där du är. Kanske kan du känna att benen är tunga som en sten. Kanske kan du känna att armarna är tunga som en sten. Kanske kan du känna att huvudet är tungt som en sten. Kanske kan du känna att hela kroppen är tung som en sten. Eller kanske inte. Vad du än känner är det precis så som det ska vara.

Fjärilen Aurora rör försiktigt på sina vingar och kanske du kan känna hur kroppen blir lätt som en fjäder. Du är lätt och fri där du är. Kanske kan du känna att benen blir lätta som en fjäder. Kanske kan du känna att armarna blir lätta som en fjäder. Kanske kan du känna att huvudet blir lätt som en fjäder. Kanske kan du känna att hela kroppen är lätt som en fjäder. Eller kanske inte. Vad du än känner är det precis så som det ska vara.

BILDER/FLÖDA FRITT

Fjärilen Aurora vill berätta och visa några bilder för dig, som kan göra plats för ännu mer avslappning och vila i din kropp. Kanske kan du med din fantasi se bilderna Aurora berättar om. Blunda, så kanske du kan se bilderna i ditt huvud. Kanske kan du se dem, kanske inte. Det spelar ingen roll.

Fjärilen Aurora vill visa dig:

- Solen som värmer
- Vita moln på himlen
- Fåglar som flyger vart de vill
- Träd med frukt på
- Blommor i olika färger

Kanske kan du med din fantasi se att du ligger på en mjuk gräsmatta. På en plats där du känner dig trygg. Kanske kittlar ett grässtrå dig mellan tårna. Fjärilen Aurora landar bredvid dig och undrar om du kan höra någonting som är långt, långt borta. Bara lyssna en liten stund. Kanske kan du höra någonting, kanske inte. Det är helt okej.

Fjärilen Aurora undrar om du kan höra någonting som är väldigt, väldigt nära. Bara lyssna en liten stund. Kanske kan du höra någonting, kanske inte. Det är helt okej.

AVSLUTNING

Tillsammans med fjärilen Aurora och det magiska glittret har vi gjort plats för avslappning och vila i hela din kropp. Nu är det snart dags att avsluta den här övningen, så att du kan fortsätta med din dag, men först vill Aurora påminna dig om att du är alldeles fantastisk precis som du är. Fjärilen Aurora finns här för dig när du än behöver, för att hjälpa dig att göra plats för avslappning och vila i din kropp.

Nu ska vi försiktigt, försiktigt börja väcka kroppen från vilostunden. Andas in genom munnen och andas ut genom munnen. Kanske kan du locka fram en gäspning. Vi provar igen. Andas in genom munnen och andas ut genom munnen.

Börja långsamt, långsamt röra på händer och fötter. Kanske kan du sträcka armarna upp över huvudet och göra dig så lång som du bara kan. Om du blundar, kan du nu långsamt öppna ögonen. Sätt dig försiktigt och långsamt upp.

Sätt dig på rumpan med benen i kors framför dig. Gnugga dina händer emot varandra. Gnugga fram lite magisk värme och lägg dina varma händer över ansiktet. Känn hur värmen sprider sig i hela kroppen. När du tar bort händerna från ansiktet ser du att dina händer, med hjälp av magi, har förvandlats till fjärilar.

Lägg dina fjärilshänder på dina knän. Titta på din ena fjärilshand. Låt den långsamt flyga upp och långsamt flyga ned. Låt din fjärilshand försiktigt landa på ditt knä. Titta på din andra fjärilshand. Låt den långsamt flyga upp och långsamt flyga ned. Låt din fjärilshand försiktigt landa på ditt knä. Nu rör Aurora försiktigt på sina vingar och sprider det magiska glittret över dig så att dina händer förvandlas tillbaka till dina egna.

Innan vi säger hejdå för den här gången vill fjärilen Aurora påminna dig om att "Du är alldeles fantastisk precis som du är".