

Dags för natt på den magiska bondgården

För barn mellan 3-6 år

Det här är en kvällsklass som lämpar sig att göra innan läggdags. Det är en enkel berättelse som vi kan göra med familjen hemma. Syftet är att komma till ro, landa i kroppen och förbereda sig inför en god natts sömn. Den innehåller enkla andningsövningar som ger oss några medvetna andetag ihop med enkla positioner som tar oss igenom kroppen. Sagan kan gärna hållas i pyjamas med borstade tänder och få bli en mysig stund innan det är dags att krypa ner i sängen. Dämpa gärna belysningen i rummet för att förstärka signalerna av skymning och att natten närmar sig.

Av: Anna Dahlberg

andas.fyra@gmail.com

0739909124

Vi inleder klassen med att sätta oss en bekväm position, känna att vi kan släppa ner hela kroppen mot underlaget. Snart ska en spännande berättelse börja och vi kan skaka lite varsamt på hela kroppen, armarna, huvudet för att känna att vi verkligen är här. Så, nu tror jag att alla har kommit hit och landat på sina mattor.

Ikväll ska vi få följa med på en god natt saga som tar oss till en magisk bondgård som är belägen högt ovan molnen. Under den här sagan är det viktigt att vi alla stannar på vår egen matta och försöker vara så tysta som vi kan, alla djuren vi träffar på är väldigt trötta och ska snart sova. [Viskande röst] Så då får vi försöka vara så tysta som möjligt, så att vi inte skrämmar djuren.

Innan vi börjar tar vi ett djupt andetag in genom näsan och blåser ut luften genom munnen när vi andas ut. Två gånger till. Se om du kan känna att magen blir stor som en ballong varje gång du andas in.

Nu är vi redo att låta sagan ta sin början.

För att ta oss till den magiska bondgården måste vi klättra upp på en lika magisk och jättestor uggla, som kommer flyga iväg med oss på ryggen. Hela vägen upp till molnen, där vi kommer landa på bondgården. Vi sätter oss till rätta på ugglan och ugglan fäller ut sina stora vingar. Vi andas in tillsammans och lyfter upp våra armar, på samma sätt som ugglan. När vi andas ut och sänker våra armar säger vi "ho hoooo". Upprepa tre gånger, långsamt och mjukt.



Nu är vi framme på bondgården och klättrar försiktigt ner från ugglans rygg. Det första vi ser på bondgården är trött, trött katt som sträcker på ryggen. Vi ställer oss på alla fyra och skjuter försiktigt ryggen upp mot himlen. Kommer tillbaka ner

samtidigt som vi släpper ner magen och andas in. Där bredvid katten står en kossa, som sträcker på halsen. Vi låter ansiktet vändas uppåt mot himlen. Upprepa tre gånger, långsamt och mjukt.



Vi tar en liten promenad runt bondgården och ser snart en hund som strääääcker på sig. Vi sätter i våra händer och tår i mattan och skjuter rumpan upp mot himlen. Sträcker ut vår rygg, precis hunden gör när den är trött och snart ska sova. Vi tar ett djupt andetag tillsammans här innan vi försiktigt kommer ner till mattan igen.

Där bortanför hunden syns en liten liten mus och vi kurar ihop oss till en liten liten boll. Andas in och känner andetaget bak i ryggen här. Musen är också trött, så trött.



Vi sträcker ut hela kroppen och lägger oss ner på mage. På marken kommer en orm slingrandes och sträcker upp sitt huvud mot himlen. Vi sätter i våra underarmar och händer, andas in och sträcker vårt huvud uppåt och känner att vi öppnar upp i bröstkorgen. Andas in och känn hur magen lyfter oss upp från underlaget. Andas ut och känn hur vi sjunker tillbaka ner. Upprepa tre gånger.

Vi förflyttar oss över till sittandes, låter fotsulorna mötas. Låter händerna hålla om fötterna. Där borta över ängen flyger en vacker fjäril i regnbågens alla färger. Långsamt flaxar vi med våra ben, likt fjärilens vingar. Känner att vi sitter stabilt på underlaget samtidigt som våra ben flaxar försiktigt och ganska långsamt. Fjärilen är också trött och letar efter en plats att sova på.



Vi låter benen stanna till.



Där, efter fjärilen kommer en humla flygandes och letar efter en blomma som den kan krypa in i över natten. Vi andas in genom näsan och hummar lite lågt som en humla, med stängd mun, när vi andas ut. Upprepa tre gånger.

Det har blivit dags att klättra upp på ugglan igen för att flyga ner till marken. Vi andas in och sveper armarna uppåt, andas ut och säger "ho hoooo". Upprepa tre gånger. Andas in en sista gång och svep armarna uppåt, den här gången andas vi ut och kramar månen. (Krama om dig själv.)

Nu är vi tillbaka på marken och det är dags för oss att också att vila. Vi lägger oss försiktigt ner, tar med oss vårt osynliga och hemliga täcke som vi lägger över oss. Försiktigt kan vi vagga hela kroppen litegrann under täcket och känna att hela kroppen blir alldeles mjuk och avslappnad. Precis som den skönaste av kuddar. Mjuk, fluffig och alldeles avslappnad. Vi andas in och känner att magen blir stor som en ballong. Andas och känner hur magen sjunker tillbaka.

Om vi vill kan vi nu blunda våra ögon. Nu har vi sagt god natt till alla djuren på den magiska bondgården, katten, kossan, hunden, musen, ormen, fjärilen och humlan. Och vi har fått flyga på den stora magiska ugglans rygg.

När vi ligger här nu, under vårt osynliga och hemliga täcke, alldeles mjuka som den fluffigaste av kuddar kan vi tänka på något eller någon som gjort oss glada idag. Kanske har vi gjort något jätteroligt, kanske har någon varit snäll eller kanske har vi varit snälla mot någon annan. Se vad som kommer. Tyst för oss själva kan vi tänka ordet "tack" för det som gjort oss glada idag.



Slutligen kan vi nu bara vila lite här, under täcket, alldeles avslappnade.

.....

Ta ett nytt andetag in, fyll på med energi och försiktigt kom tillbaka upp till sittande. Andas in och låt magen bli som en ballong, en sista gång. Andas ut så länge du kan genom munnen.

Vi gnuggar handflatorna mot varandra, skapar lite värme och sätter sedan våra händer framför ögonen.

Tack för ikväll, god natt och sov gott!