

En skön skogspromenad



Nu ska gå på en skön skogspromenad. Kom så går vi in i den gröna fina skogen! Vi går fram och tillbaka på vår yogamatta tills vi kommer fram till skogen. Vi känner hur gott det doftar av skogen när vi drar in långa djupa andetag och suckar "ahhh" när vi andas ut.

Där skogen börjar så träffar vi en björn som precis vaknat ur sitt ide. Vi sätter oss med benen i kors. Hon säger att hon vill sträcka på sig, för att det är hon så bra på. Vi sträcker armarna och sträcker upp en arm i taget, sträck, sträck, sträck. Björnen blev så glad för att hon fick visa vad hon är bra på.



Vi fortställer att gå (på yogamattan) och vi möter en örn som säger: -"Kom, jag vill visa vad jag är bra på!" Och så flaxar hon med vingarna medan hon står på ett ben, sedan det andra. Vi "går" på ett ben i taget och flaxar med armarna. Örnen blev jätteglad för att hon fick visa vad hon är bra på.

(OBS! Detta är ingen balansövning utan man "går" med stora långa steg samtidigt som man flaxar med armarna!)





Nu träffar vi ett lodjur som vill visa vad hon är bra på. Hon är bra på att skjuta rygg och svanka. Vi kommer ner på alla fyra och skjuter rygg. Och sedan svankar vi. Kom ihåg att andas. Vi skjuter rygg igen, och sedan svankar vi. En gång till.

Sedan kommer vi fram till en glänta där en hare sitter. Hon vill gärna visa oss vad hon är bra på. Hon är bra på att sniffa och lukta. Vi sätter oss på knäna och andas in i korta andetag och blåser ut i ett enda andetag och upprepar detta några gånger.



Haren vill visa något mer hon är bra på. Hon är jättebra på att skutta. Så vi sätter oss på huk och skuttar tre gånger. Nu är haren väldigt glad för att hon fick visa vad hon är bra på.

När vi går vidare i den vackra skogen säger en snigel att hon vill visa vad hon är bra på: hon är bra på att bära sitt skal/hem. Vi sätter oss på hälarna, böjer oss framåt med armarna längs efter sidorna på benen. För att hon ska kunna bära sitt hus så måste hon andas långa djupa andetag. Vi gör det också (tre gånger) samtidigt som vi böjer oss framåt/ligger här. Snigeln är så glad för att hon fått visa vad hon är bra på.



Nästa djur vi träffar är en orm som också vill visa vad hon är bra på. Hon är bra på att slingra sig. Vi lägger oss på magen och sätter händerna vid axlarna och lyfter lite försiktigt. Sedan slingrar vi oss från sida till sida.



Nu har vi kommit fram till en bäck. Vi sätter oss med benen i kors och så låter vi som en bäck som porlar: "bluuubblubbbluuubb" samtidigt som vi skakar på huvudet och kinderna.

Efter bäcken träffar vi en skalbagge som vill visa att hon är bra på att rulla på rygg när hon ramlat omkull. Vi lägger oss på rygg, böjer benen mot sidan av magen och tar tag i stortån/foten/ankeln och rullar från sida till sida några gånger tills vi rullar upp till sittande. Skalbaggen är jätteglad för att hon fått visa vad hon är bra på.



Avslappning



Nu ska vi lägga oss på yogamattan och blunda om du kan. Ligg kvar här och blunda tills jag säger att du kan sätta dig upp och öppna ögonen. Vi andas in djupt och fyller magen alldeles full med kärlek, och låter kärleken stanna kvar i oss när vi andas ut. Vi andas in djupt och fyller magen alldeles full med ljus, och låter ljuset stanna kvar i oss när vi andas ut.

Gnugga nu händerna mot varandra så att du känner att det blir varmt. Lägg händerna på hjärtat och känn hur hjärtat slår. Flytta händerna mot magen och känn hur den är full med kärlek och ljus.

Ta en hand och massera försiktigt området mellan ögonbrynen en stund. Och så kan du lägga armarna längs sidan.

Föreställ dig att vi ligger på en stor solvarm sten i den fina skogen vi besökte. Precis som björnen, örnen, lodjuret, haren, snigeln, ormen och skalbaggen vi träffade i sagan blir vi glada av att visa vad vi är bra på. Kom ihåg att du är bra på en massa saker! När det känns som att något är svårt och jobbigt, tänk på djuren i sagan och påminn dig själv om vad just du är bra på och hur glad du blir när du får berätta vad du är bra på, precis som djuren blev.

Rör fingrar och tår. Lyft armarna mot taket och sedan vidare över huvudet och sträck på dig så du blir så lång som du bara kan bli. Sträck, sträck, sträck. Andas in med öppen mun och se om du kan locka fram en gäspning.



Krama om benen mot magen och rulla ihop som en boll och gunga lite från sida till sida och kom upp till sittande.

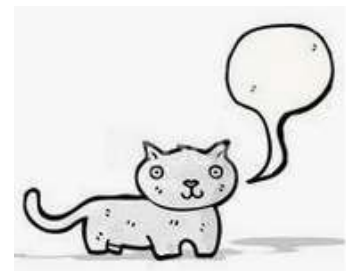


Centrering



Fortsätt att blunda om du kan. Tänk dig nu att du står vid en sjö. Det är varmt och skönt runtomkring dig. Du står barfota på gräset och känner grässtråna killa dig lite under fötterna. Du hör vattnet klucka mot stenar. Vid den här sjön står det människor du tycker om och som gör dig glad. Ni bildar en ring runt sjön. Ringen blir större och större ju fler människor du vill att ska komma. Du kanske vill bjuda hit mormor, grannen, kompisen, katten, gosedjuret – här får alla plats. Ni håller varandra i händerna och du är lugn, trygg och älskad. Sjön växer så att det finns plats för ännu fler varje gång du säger och gör snälla saker för dig själv. Precis som att kärleken till andra växer i ditt hjärta, så växer kärleken till dig själv när du är snäll mot dig själv. Det är viktigt att vara snäll mot sig själv!

Nu kan du sakta öppna ögonen.



För att avsluta yogasagan ska vi säga andas in och när vi andas ut säga "mjao" tillsammans. Vi andas in, "mjao".



Lägg händerna mot hjärtat och tacka dig själv och alla andra. Tack!