

2021-05-30

Yogasaga; En scout visar hänsyn och är en god kamrat

För åldern 8-12år

Syfte, god kamratskap

Miriam Sikrot

miriamsikrot@gmail.com

0708-642023

Hej alla!

Nu ska vi få göra yoga tillsammans, jag heter Miriam och jag tycker mycket om yoga och hoppas att ni också kommer att göra det. (ev förvandla alla till 10-åringar)

Jag har med min yogakompis, vi gillar att busa och prata, men inte när vi gör yoga, då vill vi att alla är tysta och lugna. Om ni har frågor så vill jag gärna höra och svara på dom, efteråt, när vi är klara. Mattan du sitter på är din egen plats denna stund, du stannar på den och du får vara ifred på den. (rita med fingret runt övningen från utbildningen), vi känner på mattans kant och sätter oss på vår matta.

Att andas är livsviktigt, det gör vi hela tiden, på yogan andas vi yogaandning, vi testar; lägg er på rygg, sträck på er, så att luften får plats i er fina kropp, lägg en hand på magen och känn hur magen blir större när luften kommer in i kroppen, blunda gärna. Fortsätt andas så här en stund.



En scout visar hänsyn och är en god kamrat

När jag inte gör yoga så är jag scoutledare, en del av er kanske också är scouter. Min favorit i scoutlagen är; En scout visar hänsyn och är en god kamrat. Det betyder att vi är snälla mot alla runt omkring oss och snälla mot oss själva, idag ska vi alla vara scouter en stund.

Vi sätter oss upp. Fortsätt andas så att magen putar ut och drar in sig igen, blunda och säg tillsammans med mig MJAU på utandningen, vi gör det tre gånger. Andas in för att börja. MJAU MJAU MJAU.

Vi ställer oss upp, och hälsar dagen med glädje, sträck på ryggen, fötterna stadigt på marken, spreta med tårna, sträck upp ena armen, gör dig lång, säg hejhej till fåglarna, sänk armen och sträck den andra säg hejhej himlen. Upprepa flera gånger på varje sida, långsamt.



Sänk armarna, slappna av, vi ska leta upp våra vänner, sväng från sida till sida, fötterna kvar i marken, slappna av i armarna, låt armarna följa med i rörelsen. Om vi dunsat till rumpa och mage så gör det inget, bara lite massage, leta efter vännerna, till höger och till vänster, blunda om du vill.

En scout visar hänsyn och är en god kamrat



Nej, vännerna var inte där, vi får leta vidare, vi går i skogen & stannar till. Häng dig framåt, benen brett isär, är det en myra du ser vid dina tår, följ efter med fingrarna från ena foten till nästa, oj, det är en hel parad av myror som trippar fram och tillbaka. Följ med med fingrarna. Myrorna är våra vänner.



Där kommer en katt och stryker sig mot ditt ben, vi ställer oss på alla fyra och gör som katten, skjuter rygg, sen svankar vi för att bli klappade. Upprepar många gånger. Katten är vår vän.

En scout visar hänsyn och är en god kamrat



Vi behöver nu bajs, i skogen bajsar vi i ett hål som vi fyller igen efter oss. Vi sätter oss bakom en buske, vi hukar oss och sitter där och lyssnar på fåglarna som kvittrar.



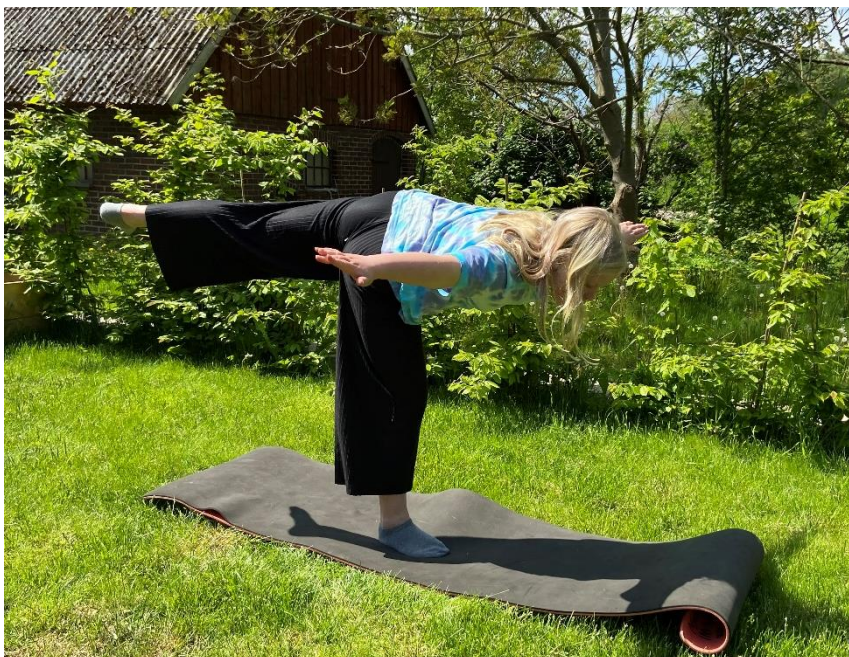
En scout visar hänsyn och är en god kamrat

Vad är det som kommer där? En snok som ringlar i gräset, vi lägger oss ner på mage och sträcker ut benen, samt reser upp överkroppen och hälsar på snoken. Snoken är vår vän.

Vi sätter oss ner, en fjäril kommer och hälsar på. Låt fotsulorna hälsa på varandra, släpp ut knäna, kanske sitter din fjäril stilla, eller så flyger den, i så fall gunga med benen. Fjärilen är vår vän. Lutar oss fram över benen efter en stund för att se fjärilen bättre. Blunda och tänk på vilken färg din fjäril har.



Vi kommer fram till en kulle, vi sträcker på oss för att se längre, stå på en fot, sen lutar vi oss fram, lyfter ena benet rakt bak och försök hitta våra vänner. Håll balansen, efter en stund byter vi ben. Titta noga, jo, där är dom, vid lägerplatsen.



En scout visar hänsyn och är en god kamrat

Vi går dit, det är dags att hugga ved till elden. Vi står upp brett isär med fötterna och höjer armarna över våra huvud och hugger med yxan ner mot marken. Vi behöver mycket ved, upprepar många gånger. Viss ved är hård så vi behöver luta oss bakåt för att få riktigt med kraft. Bra att vi är många vänner som hugger, hjälps man åt är det lättare och roligare.



Vi lägger oss på knä och vi ska blåsa liv i elden, som i Barnets position, lägg ansiktet på sidan och andras mot elden, vänd ansiktet åt andra hållet och andas mer. Snart sprakar det härligt från elden som sprider skön värme.



En scout visar hänsyn och är en god kamrat

Det är äntligen tid för lägerbål, vi sitter med benen ett framför det andra.



Vi sitter runt elden, men vad är det som prasslar? Vi vänder oss bakåt för att se vad det är. Tittar många gånger åt båda hållen. Vrid så långt du kan. Är det ett djur eller bara kompisen som kissat i skogen?

Sen ska vi sova, under bar himmel, lägger oss ner på rygg, med vänner runt omkring oss. Vi lägger oss ner. Stilla. Blunda. Andas med magen som vi gjorde i början, så att magen blir rund när vi andas in.

Tänk att du går i en ljus lövskog.

Vi har hjälpts åt idag, vi har varit nära naturen och andats frisk luft, träffat myror, klappat katten, sett på fjärilens vackra färger, hört fåglarna, träffat snoken, hittat våra vänner och vi har använt yxan och gjort upp en värmande mysig eld. Vi sträcker på oss, gäspar.

Känn att du är trygg och stark, trygg med dig själv och tillsammans med dina vänner. Att dina vänner kan lita på dig.

Du är älskad & trygg. Du är frisk & glad. Du är snäll mot dig själv och tar hand om andra. Du vet att allt är bra.

Spelar lite shanti, låter alla vila i sin trygghet.

En scout visar hänsyn och är en god kamrat

Nu är ni välkomna tillbaka till er yogamatta, vicka på tårna, knyt händerna och slappna av igen, rör lite på er, dra upp benen mot bröstet och vagga åt båda sidor.



Sedansätter vi oss upp, fortsatt blunda om ni vill. Vi tackar oss själva för den här stunden vi gett vår fina kropp och sinne. Vi avslutar med ett långt Mjau, andas in för att börja. MJAU.

Tack för idag