

YOGASAGAN CONRADS ÄVENTYR Ålder ca. 5-7år

Jessica Lehtinen
lehtiyeel@gmail.com
+358451387680

Syftet med yogasagan är att ge barnen en stund för avslappning och inre lugn, samt påminnas om att man klarar av mer än man tror.

INLEDNING

Hej, Nu skall vi yoga tillsammans. När vi yogar ska vi komma ihåg tre viktiga saker. Jag har med mig min yogakompis som älskar när barn andas. Men yogakompisen tycker inte alls om när man pratar om annat eller stör under yogan. Så att alla skall vara glada skall vi vara tysta och lugna under yogan. Om det är något man vill berätta kan man göra det efter yogasagan.

Yogamattan du sitter på är bara din under yogan. För att den verkligen ska kännas som din får du rita runt den med en magisk penna. Lyft upp ditt pekfinger och gör en magisk rörelse, så förvandlas fingret till en penna. Rita nu en linje runt din matta, hela vägen runt. Sen får du sätta dig ner. Känn att det är din matta.

Det är viktigt att vi märker hur vi andas under hela yogasagan. Vi andas lättare om vi har långa ryggar, så prova att sträcka på ryggen när du sitter.

För att börja yogasagan ska vi ljuda ett MIJAU tillsammans. Då vaknar vår yogakompis och våra kroppar vet att det är dags för yoga.

Det var en gång en pojke, som hette Conrad

När Conrad var liten gav hans morfar gett honom en magisk ballong, som kunde ta honom på äventyr. Morfar hade själv varit på många ganska farliga äventyr och hade berättat åt Conrad att man klarar det mesta om man bara tror på sig själv.

Han vaknade en morgon bestämde han sig att idag var dagen han skulle ut på äventyr, och han sträckte sen på hela kroppen för att förbereda sig för en dag av äventyr. (sträck åt sidan)



Hans katt Misse vaknade och funderade vad han höll på med, men sen sträckte den också på sig (katten)



Sedan kände han sig redo för att blåsa upp sin magiska ballong och flyga iväg.

Nu ska ni få pröva blåsa upp era magiska ballonger.

Vi lägger oss på rygg och lägger händerna på magen, när vi andas in tänker vi att vår mage är en ballong som fylls med luft. När vi andas ut så åker luften ut ur ballongen. Vi andas här några gånger, tills Conrads ballong är riktigt stor.

Efter en stund är ballongen så stor att han kan flyga iväg med den. (balansera från sida till sida)



Vi flyger iväg med Conrad

Conrad åker högre och högre. Han tittar ner över sitt hus och ballongen fortsätter sen längre bort.

Vart hamnar han månnтро?

Han åker över hav, där han ser några båtar guppa (Båten)



Han åker över stora berg
och dalar (hunden)



Han åker över ängar med hästar på bete som sparkar av
glädje.
(hästspark)



Plötsligt, hör Conrad ett PANG!.

En fågel har krockat med ballongen och spräckt sönder den
med sin näbb. Ballongen faller nu ner mot jorden.

Han faller och är snart nära marken, men plötsligt ser han någon komma mot honom i hård fart.

Det är en superhjälte. Superhjälten tar tag i Conrad i luften och flyger sedan ner till marken med honom, för att sedan lika snabbt flyga i väg. (superhjälte)



PUH! säger Conrad och drar några lättnadens suckar. Gör det du med. Andas in och sucka sedan högt. Gör det två gånger till. Nu är Conrad säkert på marken.

Vart har han kommit? Omkring honom ser han en massa träd som svajar i vinden. (trädet)



Conrad känner sig lite ängslig, eftersom han inte har någon aning om var han är, men kommer ihåg morfars ord om att tro på sig själv. Han bestämmer sig för att leta efter någon som kan hjälpa honom hem.

Efter en stunds letande hittar han en gris. Grisen lovar försöka hjälpa honom, genast då han är klar med sitt dagliga gyttjebad. Grisen lägger sig i gyttjan, tar tag i sina ben å rullar sen från sida till sida. Detta är det bästa grisen vet.



(happy baby)

Då grisen badat klart letar de reda på gammelpaddan Pidde. Pidde vet mest av alla djur som bor i skogen. Pidde lovar visa vägen hem till Conrad och de hoppar iväg tillsammans. (grodhopp)



De hoppar och hoppar tills Pidde plötslig stannar upp blir alldeles alldeles stilla och mer grön i ansiktet än han redan var.

Pidde viskar försiktigt, där är lejonet Leonore. Henne måste man akta sig för. Lejonet Leonore verkar vara hungrig och är ute på jakt efter mat. Hon öppnar sitt stora gap, låter tungan hänga ut och andas ut. (lejonet)



För att de inte skall bli uppätta lägger sig Pidde och Conrad som en sten och andas lugnt. När de inte mera hör Lejonet Leonore ryta vågar de sig i väg igen. (barnets position)



De behöver bara hoppa tre skutt innan de är framme vid en brygga och en övergiven båt. (grodhopp)



Pidde pekar åt vilket håll Conrad skall ro, och säger sen farväl.

Conrad ror och ror och ror. Ibland måste han ta en paus. (båten)

Till sist början han känna igen sig, där är ju deras egna brygga!



På bryggan står familjens hund och viftar på svansen. Conrad är äntligen hemma igen. (hunden)



På kvällen lägger han sig i sin mjuka sköna säng, med armarna vid sidorna och handflatorna upp mot taket. (viloställning)



Han tänker på vilket äventyr det varit, och på alla de snälla varelser som hjälpte honom. På gammelpaddan Pidde, Supermannen och grisen. Han kommer ihåg hur rädd han var för Lejonet leonore. Han tänker att morfar nog hade rätt, man klarar det mesta om man bara tror på sig själv.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett: __MIJAU__ tillsammans. Vi andas in för att börja. Tacka dig själv och tacka varandra.”