

Sagonidra för barn 6-12 år som har svårt att komma till ro på kvällen

Den här Yoga nidran är till för att hjälpa barn komma till ro och somna lättare på kvällen.

Syftet är också att stärka självkänslan genom att få göra något som inte har med prestation att göra.

Syfte: Somna lättare på kvällen

Målgrupp: Nybörjare

Tema: En trygg plats att somna på

Längd: 16 min

Plats: Hemma i sängen

Inledning och landa

Att förmedla: vad en nidra är och vad som kan hända/komma upp.

I den här övningen som kallas för SagoNidra så kommer vi ta hjälp av en fjäril för att kunna slappna av och sova gott. Du får själv bestämma hur fjärilen ska se ut, hur stor den är, vilka färger den har och om du vill, kan du också ge den ett namn. Fjärilen kan se olika ut för varje gång vi gör övningen.

Innan vi börjar kan du prova att gnugga dina händer mot varandra. Gnugga fram lite magisk värme, lägg dina varma händer över ansiktet och om du vill kan du massera punkten mellan ögonbrynen lite extra. Värmen är magisk och sprider sig över hela kroppen och gör så att du kan ligga alldeles, alldeles stilla under hela den här övningen. Lägg sedan ner dina armar vid sidan av kroppen och blunda om du vill. Andas in genom näsan och sucka ut genom munnen.

Under en lång avslappning kan det komma upp olika känslor i kroppen. Alla känslor som finns kan komma. Det är helt okej och inget farligt. Men om du tycker att det känns för mycket eller om det känns obehagligt eller jobbigt, kan du röra händer och fötter, kanske mjukt öppna ögonen för att komma ur avslappningen en stund. Sedan kan du fortsätta med sagonidran igen om du vill eller så ligger du bara kvar med öppna ögon och rör på dig mjukt och långsamt.

Försök nu se din alldeles egna fjärilskompis bakom dina slutna ögonlock. Föreställ dig hur fjärilen hjälper dig att lägga dig riktigt bekvämt tillrätta. Det kanske är på rygg, med armarna längs sidan av kroppen. Eller så är det på ett annat sätt. Bara se till att du ligger så skönt som bara du kan.

Paus 20 s

Så där ja! Nu när du ligger skönt, försök ligga så stilla som möjligt så att kroppen verkligen får vila. Om du känner att du måste röra dig, gör det långsamt och försiktigt och försök sedan landa stilla igen. Om du börjar tänka på annat, påminn dig själv om att komma tillbaka till min röst och bara lyssna och följ med. Om du somnar till och missar något jag sagt gör det ingenting. Följ bara med min röst när du hör den igen.

”Vi ska börja med att spänna och slappna av olika delar av kroppen tillsammans. Du behöver inte spänna särskilt hårt. Och om du inte vill spänna alls, så kan du bara tänka extra mycket på kroppsdelarna vi går igenom. Känn nu hur fjärilen sätter sig på din näsa och säger: ”Prova att skrynkla ihop ansiktet. Knip med ögonen och munnen, andas in, håll andan och spänn lite till, och andas ut och slappna av.”

Andas nu in och dra mjukt upp axlarna till öronen, håll andan och håll kvar axlarna. Andas ut och släpp ner axlarna och slappna av. Nu ska vi prova spänna eller bara tänka extra mycket på armarna och händerna. Andas in och prova knyta båda händerna samtidigt som du spänner hela armarna, håll andan..... och nu kan du sucka ut och slappna av. Wow, vad du kan!

Andas in igen och spänn nu rumpan. Fortsätt spänna. Sucka ut och slappna av.

Nu provar vi samma sak med benen och fötterna. Andas in och spänn benen och båda fötterna. Håll andan och känn att musklerna blir hårda. Och sucka ut och slappna av. Känn hur benen och fötterna blir mjuka och avslappnade.

”Vi tar nu allt på en gång. Andas in och knip ihop ögonen och munnen, dra upp axlarna till öronen, knyt båda händerna, spänn armarna, spänn fötterna och benen. Håll lite till.... och andas ut med en stor suck. Aaahhh... Känn hur hela kroppen blir mjuk och avslappnad. Nu ska din kropp bara få vila.”

Kroppsscanning

Om du lyssnar riktigt noga nu så kan du höra fjärilen berätta att den vill hjälpa din kropp att slappna av. Du hör fjärilen säga

”Medan du ligger här alldeles, alldeles stilla och avslappnad så kommer jag flytta mig runt på din kropp, kroppsdel för kroppsdel så att du kan bli ännu mer avslappnad och redo att somna. Jag kommer flytta mig runt på din kropp och du behöver inte göra någonting mer än att följa med i tanken. Nu kör vi,” säger fjärilen och flyttar sig ner till din ena hand.

Kanske kan du känna fjärilen i din ena hand nu. Kanske inte, det spelar ingen roll. Men känn din ena hand som vilar avslappnat och känn efter om du kan bli alldeles mjuk och avslappnad i varje kroppsdel som fjärilen sätter sig på.

Fjärilen flyger till din ena tumme, ditt pekfinger, långfinger, ringfinger, lillfinger, handflatan, handryggen, handleden, underarmen, armbågen, överarmen, axeln, armhålan, sidan av kroppen, höften, låret, knät, smalbenet, ovansidan av foten, stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån och lilltån, fotsulan, hälen.

Fjärilen flyger sedan till din andra hand och letar efter din sömn i din andra tumme, ditt pekfinger, långfinger, ringfinger, lillfinger, handflatan, handryggen, handleden, underarmen, armbågen, överarmen, axeln, armhålan, sidan av kroppen, höften, låret, knät, smalbenet, ovansidan av foten, stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån och lilltån, fotsulan, hälen.

Fjärilen fortsätter sedan längs med din rygg, ryggens nedersta del, längs med ryggraden och ut på sidorna. Upp till nacken och huvudets baksida. Upp på huvudets högsta punkt och vidare till pannan. Fjärilen sätter sig nu på ditt ena ögonbryn, ditt andra ögonbryn, vid ett öga, andra ögat, en kind, andra kinden, näsan, munnen, tungan, hakan, halsen och bröstkorgen. Fjärilen tar en paus och sätter sig precis ovanför ditt hjärta och sluter sina ögon. Andas mjukt och långsamt.

Andning

Fjärilen flyttar sig nu till din mage. Du hör fjärilen fråga: "Kan du prova att andas med ännu långsammare och längre andetag som når ända ner till mig? Kanske kan du andas in och låta magen bli stor och rund så jag puttas lite upp mot taket? Kanske kan du andas ut och låta magen bli mindre så jag får åka neråt? Kan du göra det några gånger? Andas in så jag får åka upp... andas ut så jag får åka ner..." Bara prova ett par gånger. Låt fjärilen få åka upp och ner, långsamt och mjukt...

Ni vill fjärilen att vi ska räkna andetagen tillsammans från 5 ner till 1. Börja med att bara lyssna till dina andetag. Hör hur du andas in, och andas ut. Andas in och andas ut. Nu börjar vi räkna ner från 5. Andas in och när du andas ut, tänk 5. Andas in och andas ut och tänk 4. Andas in, andas ut och tänk 3. Andas in, andas ut 2. Och nästa utandning 1. Där kan vi sluta räkna. Låt andningen få komma och gå som den vill. Mjuk och långsam.

Motsatser

Nu undrar fjärilen om du kan känna avslappningen som spridit sig runt i hela din kropp? Kanske kan du känna att kroppen är tyngre än förut. Att du vilar tungt och tryggt mot underlaget. Kanske kan du känna hur benen är jätte, jättetunga, hur armarna är jätte, jättetunga och huvudet är jätte, jättetungt? Kanske känns det som att hela kroppen är gjord av sten och du kan ligga alldeles, alldeles stilla... Bara känn hur du är tung och avslappnad..."

Så börjar fjärilen flyga upp mot taket och du känner hur kroppen blir alldeles lätt istället. Benen, armarna, huvudet, hela kroppen blir alldeles, alldeles lätta som luft och kanske känns det som att du svävar en bit ovanför underlaget, som om du var ett vitt, ulligt, litet moln.

Paus 20 s

Bilder

Nu sätter sig Fjärilen ner på din bröstkorg och ber dig tänka på en plats där du känner dig trygg. En plats du tycker om. Det kan vara en plats där du har varit, som i ditt hem eller hemma hos någon du tycker om. Det kan också vara en plats där du ännu inte varit, som en plats från din fantasi. Det viktigaste är att du kan känna dig trygg på platsen. Om du får upp mer än 1 plats, så väljer du bara en av dem. Kommer du inte på någon plats kan du föreställa dig rummet du ligger i. Du kan också föreställa dig att du är tillsammans med någon som du tycker om. En person, ett djur eller ett gosedjur.

Prova nu om du under dina slutna ögonlock kan se en plats framför dig. Hur ser det ut? Är det inomhus eller utomhus? Vilka färger/former kan du se? Finns det väggar och tak? Finns det något annat? Kanske några mjuka kuddar, eller en sandstrand eller något annat du tycker om.

Paus 20 s

Hur känns det mot din hud om du rör vid något? Kan du känna några dofter?

PAUS 30 s

Flöda fritt (en trygg plats)

Försök nu att under dina slutna ögonlock se vad du gör på den här platsen eller med personen eller djuret just nu. Stanna kvar en stund och låt bilder av vad du gör komma och gå. Kanske ser du exakt vad du gör, kanske ser du det inte. Det spelar ingen roll. Bara stanna på din trygga plats eller med personen eller djuret en liten stund till och njut av att få vara dig själv, helt och hållet dig själv.

Avslutning

Det har nu blivit dags att lämna vår övning för den här gången. Du känner dig mjuk och avslappnad och redo att somna. Men innan vi avslutar vill fjärilen säga något viktigt till dig:

”Kom ihåg att du är alldeles, alldeles fantastisk precis som du är. Du är tillräcklig och betydelsefull. Och när helst du behöver hjälp med att sova så finns jag här för dig. En kompis som hjälper dig att slappna av och somna. Sov så gott!”