

1. Introduktion
2. Andning
3. Yoga-Sagan
4. Avslappning
5. Avslut

Introduktion:

Hej alla barn!

Nu ska vi yoga tillsammans. Då finns det tre viktiga saker att tänka på:

1.

Jag har med mig en yoga kompis som älskar när barn yogar och andas. Men yogakompisen gillar inte när det är stökigt och pratigt. Så för att alla ska bli glada under klassen så får vi vara tysta och lugna, allihop.

2.

Den här Yogamattan du har fått låna av mig är bara din i den här yogaklassen. För att det verkligen ska kännas så kan du lyfta upp ett pekfinger och med en magisk rörelse blir den en magisk penna. Rita en linje runt din matta. Börja framtill, följ en sida och fortsätt, hela vägen runt. Sedan sätter du dig mitt på mattan. Känn att det här är din matta nu.

3.

Det är också viktigt att vi uppmärksammar andningen genom hela yogasagan. Andas gör vi lättare om vi har långa ryggar, så prova på att förläng ryggraden här där du sitter.

Andning: Tre viktiga andetag

(Jag tyckte denna andning passade yogasagan)

- Sitt på rumpan med benen i skräddarställning.
- Gnugga händerna mot varandra tills dem blir varma.
- Lägg händerna över ditt hjärta och känn värmen.
- Blunda och nu ska vi ta tre djupa andetag.
- Det första för din egen skull.
- Det andra för alla oss här inne.
- Det tredje för alla andra där ute.

För att börja yogan så ska vi andas tre hoppa tillsammans. Hoppa är som en startsignal för att kroppen ska veta att nu är det tid för yoga. Det är ungefär som när en fotbollsdomare blåser i sin pipa när matchen ska börja. Så andas in djupt för att börja.

Hooooppaa Hooooppaa Hooooppaa

Yogasagan: ”Skogspromenaden”

Det är en strålande sommardag. Jag tycker att vi går till skogen på upptäcktsfärd.

1. Res er upp så promenerar vi in i skogen. Vilken härlig dag.
Jag blir så glad att vi gör några hoppa skutt.

2. Solen strålar mellan träden i skogen.

- ställ er höftbrett isär mellan fötterna
- Lyft händerna mot taket.
- Låt solstrålarna lysa till en sidan och sedan till andra sidan. Vi gör det en gång till.



Vi sätter oss ner, alldeles tysta och
inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärtat.

”jag tycker om mig som jag är”

3. Vi går vidare på stigen och där möter vi en katt.

- ställ dig på alla fyra.
- Andas in
- Runda ryggen mot taket och hakan mot bröstet
- Andas ut och magen ner mot mattan titta upp mot taket.
- En gång till.

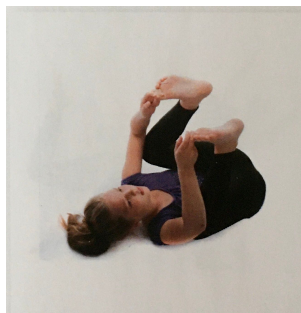


Vi sätter oss ner, alldeles tysta och
inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärtat.

"jag är modig"

4. Reser er och går vidare längs stigen och där möter vi en
skalbagge.

- Lägg dig på rygg.
- Lyft fötterna mot taket.
- Ta tag i stortåarna.
- Låt knäna sjunka mot armhållorna.
- Prova gunga från sida till sida.
- Prova på att gunga fram och tillbaka.



Vi sätter oss upp, alldeles tysta och
Inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärta.

"Jag klarar mycket fast jag är liten"

5. Vi reser oss upp och går vidare in i skogen. Vi får vara försiktiga så att vi inte skrämmer dem små djuren. Inne i skogen möter vi familjen kanin.

- Du ställer dig på alla fyra.
- Vikar in tårna.
- Lyfter upp rumpan.
- Glada sparkar gör kaninungarna.
- Sparka med benen, högt upp i luften.



Vi sätter oss upp, alldeles tysta och
Inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärta.

"jag har glada och starka ben"

6. Vi fortsätter på stigen som går genom skogen. Uppe i ett träd sitter där två turturduvor.

- Sätt dig på knä.
- Sträck ut det ena benet bakåt.
- Sträck på ryggen.
- Sätt dig på knä igen.
- Sträck det andra benet bak.



Vi sätter oss ner, alldeles tysta och
Inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärta.

"jag är värdefull"

7. Vi promenerar längre in i skogen och stannar till och luktar på blommorna. Vi ser om vi kan bli en blomma.

- Ställ dig med raka ben.
- Sätt det ena på på det andra benet.
- Sträck upp händerna mot solen.



Vi sätter oss ner, alldeles tysta och
Inuti dig själv känner du värmen och
glädjen i ditt hjärta.

”jag är unik”

Blunda och inuti dig själv.
Känn vilken färg du har på din blomma
och vilken form har din blomma.

Avslappning

Lägg er på rygg och låt hela kroppen landa på mattan.

(Jag lägger ett hjärta på ögonen)

- Känn hur huvudet vila mot mattan avslappnat.
- Känn hur axlarna slappnar av.
- Känn hur armarna är avslappnade.

- Känn hur händerna är avslappnade.
- Känn hur ryggen är avslappnad.
- Känn hur benen är avslappnade
- Känn hur fötterna är avslappnade.
- Känn hela kroppen är avslappnade.
- Känn magen lyfts mot taket när du andas in.
- Och att magen går ner mot ryggen när du andas ut.
- Lägg händerna på ditt hjärta och känn i ditt ♥ att du tänker goda tankar om dig själv.

"jag tycker om mig som jag är"

"jag är modig"

"jag klarar mycket fast jag är liten"

"jag har glada starka ben"

"jag är värdefull"

"jag är unik"

- Nu kan du börja röra på dina fingrar och tår.
- Sträck upp armarna mot taket och krama dina ben.
- Rulla från sida till sida.
- Sätt er upp i skräddarställning.

Avslut

- För att avsluta yogasagan ljuder vi ett Hooooopa tillsammans.
- Händer framför hjärtat.
- Tacka dig självgodhet och tacka varandra.

