

I babblarnas värld

Sagan vänder sig till barn i åldrarna 2-4(5).
Syftet med klassen är att stärka barnens självkänsla.

Namn: Sora Tahir

E-mail: sora_tahir@hotmail.com

Mob: 0739 625 135

Hej alla barn! Vad glad jag är över att ha er här! Nu ska vi yoga tillsammans och under den här yoga stunden finns det några viktiga saker som vi behöver komma ihåg.

1. *Presentera yogakompisen*

Det här är min yogakompis. Hen tycker att det är jätte kul att få vara med när vi yogar. Yogakompisen tycker också om när det är lugnt och tyst, så för att vi alla ska vara glada under klassen så respekterar vi det och håller oss lugna och tysta.

2. *Berätta om mattan*

Den här mattan som du sitter på nu kommer att vara din under hela den här klassen, och för att det ska bli din trygga plats så lyft upp ditt finger, gör en magisk rörelse så förvandlas fingret till en magisk penna. Rita nu en linje runt hela din matta – runt runt runt – och när du är färdig så sätt dig mitt på mattan. Blunda och känn att det här är din matta och din trygga plats här och nu. Öppna nu sakta ögonen igen.

3. *Upptäck andningen*

Under tiden vi yogar är det också viktigt att vi fokuserar på vår andning. Sitt på underbenen med rak rygg så blir det lättare att andas – *Ballongandning*...

...*Sitt kvar på underbenen om det känns ok* – Nu är vi redo att åka till Babblarnas värld så vi börjar med att långsamt ropa på Babblarnas bil TUT som ska ta oss dit och vi ropar tre gånger. Vi blundar och tar ett djupt andetag tillsammans och så långsamt ropar vi TUUUT, TUUUT, TUUUT...

	...och där kom TUT så nu åker vi – <i>Sitt raklångt med benen rakt ut framför dig, håll i en ratt, ljuda som en bil och låtsas att vi åker iväg.</i> Nu är vi framme! – <i>Bromsa bilen och fäll fram enligt bilden till vänster. Sitt rakt upp igen och...</i>
---	--

	...Vi börjar med att hälsa på Babba – <i>Knacka i handflatan och vinka till Babba</i> – Hej Babba! Babba är brun – <i>gör TAKK tecknet för brunt</i> – och hen älskar att läsa sagor – <i>Sitt i fjärlens position (positionen liknar en öppen bok), forma även händerna till en öppen bok och låtsas att läsa ur den.</i> Babba är bra precis som hen är. Sätt dig upp, placera händerna på ditt hjärta och blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Nu viskar vi ett tyst Hej då till Babba, Hej då Babba! – <i>Vinka</i> – vi ställer oss upp och...
	...promenerar bort till Dadda – <i>Knacka i handflatan och vinka till Dadda</i> – Hej Dadda! Dadda är grön – <i>gör TAKK tecknet för grönt</i> – och hen älskar naturen och att härma träd – <i>Stå i trädets position och lek med att svaja i vinden.</i> Dadda är bra precis som hen är. Stå rakt igen och blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Vi viskar Hej då till Dadda, Hej då Dadda – <i>Vinka</i> – och...
 	...promenerar vidare till Bibbi – <i>Knacka i handflatan och vinka till Bibbi</i> – Hej Bibbi! Bibbi är gul – <i>gör TAKK tecknet för gult</i> – och hen älskar klurigheter och uppfinningar – <i>Sitt enligt första bilden till vänster men istället för att föra armen över huvudet, för handen till ansiktet och visa att du funderar (se andra bilden till vänster), byt sida och gör samma sak där.</i> Bibbi är bra precis som hen är. Sätt dig upp, placera händerna på ditt hjärta och blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Vi viskar Hej då till Bibbi, Hej då Bibbi – <i>Vinka</i> – vi ställer oss upp igen och...

	...promenerar bort till Diddi – <i>Knacka i handflatan och vinka till Diddi</i> – Hej Diddi! Diddi är rosa – <i>gör TAKK tecknet för rosa</i> – och hen älskar att måla med många färger – <i>Håll en pensel, doppa i en färgbruk och måla en regnbåge. Måla en gång till för att fylla i den och sista gången måla med glitter.</i> Diddi är bra precis som hen är. Stå rakt igen och blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Vi viskar Hej då till Diddi, Hej då Diddi – <i>Vinka</i> – och...
	...promenerar vidare till Bobbo – <i>Knacka i handflatan och vinka till Bobbo</i> – Hej Bobbo! Bobbo är röd – <i>gör TAKK tecknet för rött</i> – och hen älskar att hoppa i studs mattan – <i>Från hundens position – sparka upp med fötterna – upprepa ett par gånger.</i> Bobbo är bra precis som hen är. Sätt dig ner på knäna, placera händerna på ditt hjärta och blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Vi viskar Hej då till Bobbo, Hej då Bobbo – <i>Vinka</i> – vi ställer oss upp igen och...
	...promenerar bort till Doddo – <i>Knacka i handflatan och vinka till Doddo</i> – Hej Doddo! Doddo är blå – <i>gör TAKK tecknet för blått</i> – och hen älskar att sprida kärlek – <i>Sitt i Malasana (positionen liknar ett hjärta).</i> Doddo är bra precis som hen är. Blunda. Du är också bra precis som du är! – <i>Liten paus.</i> Vi viskar Hej då till Doddo, Hej då Doddo – <i>Vinka</i>...

	...Vad roligt det har varit att hälsa på Babblarna! Lägg dig nu ner på mattan och ge dig själv en stor kram. Du är fantastisk precis som du är! Gunga lite sida till sida, fram och tillbaka. När du har gungat färdigt kan du lägga dig långsamt ner på mattan igen...
	...Om du vill kan du nu blunda hela tiden. (Jag kommer med en filt och magisk olja till din panna som får dig att ligga alldeles alldeles stilla.) Vila på din matta och föreställ dig att den sakta lyfter från golvet och flyger upp mot himlen, genom alla moln. Där möter du fågeln Faffa som säger att du är bra precis som du är och om du någon gång känner dig ledsen eller ensam, så kan du bara blunda och tänka på alla babblarna som du har hälsat på idag. De tycker om dig precis som du är. Du är fantastisk precis som du är. Du flyger vidare bland alla molnen och bara vilar en stund. <i>Spela på Shantin – Tystnad</i> Sakta sjunker mattan nedåt igen. Du känner hur mattan landar mjukt på golvet. Rör på dina händer och fötter, öppna ögonen och kom långsamt upp till sittande.

Nu har det blivit dags att stänga av TUT och det gör vi genom att blunda, andas in och långsamt säga TUT tre gånger – TUUUT, TUUUT, TUUUT.

Tacka dig själv, tacka dina kompisar och jag tackar dig för att du ville följa med på den här resan idag.