



EN DAG I TRÄDGÅRDEN

Allt få vara delaktig

Av Angelica Fällströmer

En dag i trädgården

För barn i åldern 4-8 år

I syfte att öka känslan av delaktighet

Angelica Hällströmer

angelicahallstromer@hotmail.se

076-8138197

Min Introduktion och andingsövning

Hej allihopa!

Vad roligt att ni är här och att vi ska yoga tillsammans en stund. Vi sätter oss ner (om vi inte redan gör det) så ska jag berätta något för er!

Det här är min yogakompis Måne, Måne tycker väldigt mycket om att få vara med när vi yogar tillsammans. Men han tycker inte om när det blir stökigt eller pratigt undertiden vi yogar. Så vi allihopa får vara lugna och tysta under yogastunden, det är skönast för oss alla. Så sitter Måne med här framme undertiden.

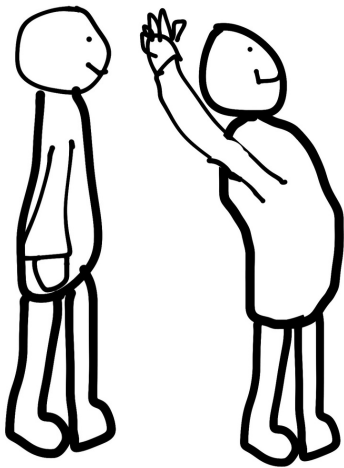
Mattorna som vi sitter på har vi fått låna utav Måne och den mattan som just du sitter på, är bara din under den här yogastunden. Och för att det verkligen ska kännas som din så håller vi upp ett pekfinger och gör det till en magisk penna såhär (magisk viftning). Sen tar du den magiska pennan och ritar runt kanterna på din matta. Vi börjar rita här fram och sen på sidan och runt hela mattan. När vi ritat runt mattan så känns det att mattan du sitter på är din matta och det är där du ska vara under yogasagan.

Det är också viktigt att vi andas undertiden vi yogar. Så om vi sätter oss såhär (skräddare med rak rygg) och lägger våra händer på magen. Och så andas vi in genom näsan och ner i magen så vi känner att magen åker ut, som en ballong ungefär. Och så släpper vi ut luften genom munnen och känner att magen sjunker. Och du kan prova att blunda och andas några gånger och känna hur magen åker upp, och ner. (andas några gånger) Vad bra, då kan vi öppna ögonen igen.

Nu när vi ska börja yogasagan så ska vi ljuda tre MIJAU tillsammans. MIJAU är som en signal för att kroppen ska veta att nu är det dags för yoga. Så andas in långt, ner i magen för att börja (andas in) MIJAU, (andas in) MIJAU, (andas in) MIJAU.

Det är viktigt att ta hand om vår natur så den kan må bra och så att vi kan vara ute i den och få frisk luft. Kroppen blir att må väldigt bra när vi är ute mycket. Så Idag ska vi gå ut i trädgården och plantera lite frön och se var som händer.

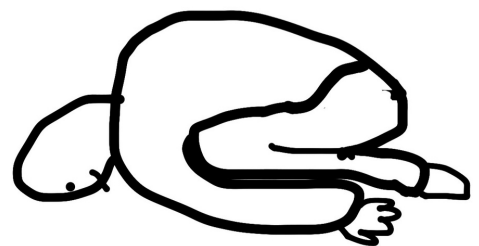
Vi ställer oss upp. Vi börjar med att gå ut i trädgården och det gör vi genom att gå fram och tillbaka på vår matta. Vi går med med benen och svänger lite med armarna.



Vi kommer ut i trädgården och ser att solen lyser. När man ska plantera är det perfekt med sol, vi blir glada och ler. Vi sträcker upp våra armar mot solen och spretar med fingrarna några gånger som att vi vinkar till solen. Vi gör det en gång till, vi sträcker upp våra armar och spretar med fingrarna.

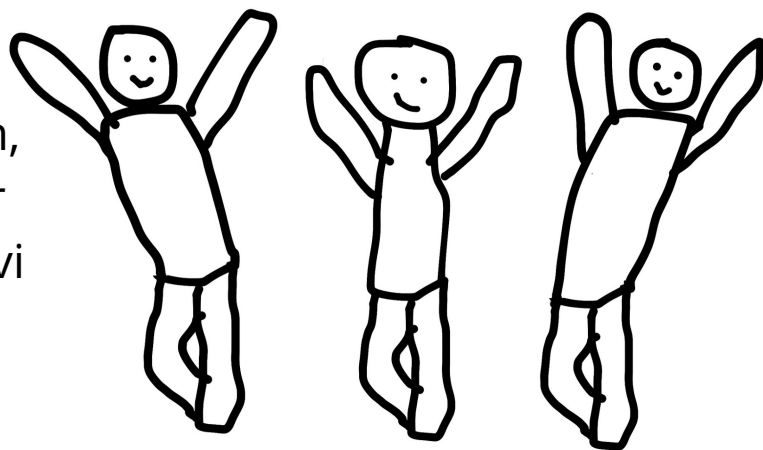
Nu är det dags att lägga små frön i jorden, så vi sätter oss på våra knän och lutar ned huvudet i golvet och lägger bak våra armar mot fötterna, så vi blir som små frön.

Fröna behöver ligga i jorden en stund, så vi stänger våra munnar och andas in och ut genom näsan några gånger.

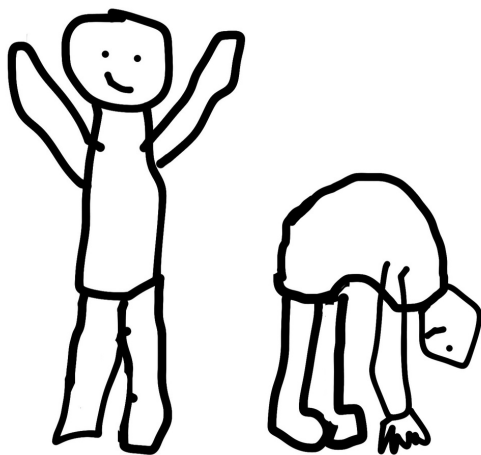


Nu börjar det växa upp något grönt ur marken, så vi sätter oss upp för att sen ställa oss försiktigt upp. Vi växer och växer och vi växer till till stora träd. Vi sätter upp ena hälen mot det andra benet. Och så sträcker vi upp händerna mot himlen som en trädtopp ovanför huvudet.

Det börjar blåsa lite i trädgården, träden börjar svaja lite. Vi håller kvar händerna och sakta börjar vi svaja från sida till sida.



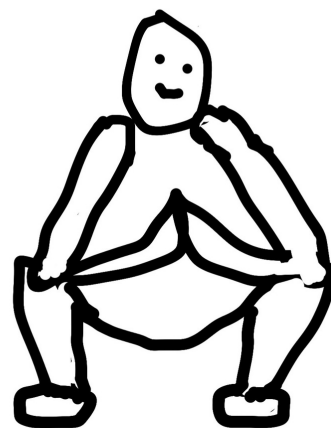
Nu ser vi hur det börjar falla regndroppar ner på träder. Och det börjar regna rejält. Det är inte alltid roligt när det kommer regn när man är ute, men just idag är vi tacksamma över det regn som kommer, eftersom det kommer hjälpa trädet att växa.



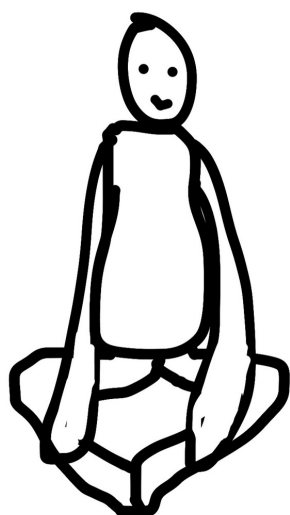
Så vi sträcker upp händerna och hjälper sedan regnet ner mot träden genom att ta tag i regndropparna och drar dom ner till backen, framför trädet. Och vi gör samma sak igen och sträcker oss upp men drar regndropparna ner på ena sidan av oss och en gång till på andra sidan. Så har vi fått regn runt om trädet.

Nu när vi hjälpt trädet att få regn runt sig som sen åkt ner till rötterna i marken så ser vi hur solen kommer fram igen och det börjar växa knoppar på trädets grenar.

Vi hukar oss ner med benen brett isär och sätter ihop händerna framför oss. Som vackra blommor som blommat ut på trädet. När man ser så vackra blommor är det svårt att låta bli att lukta på dom.



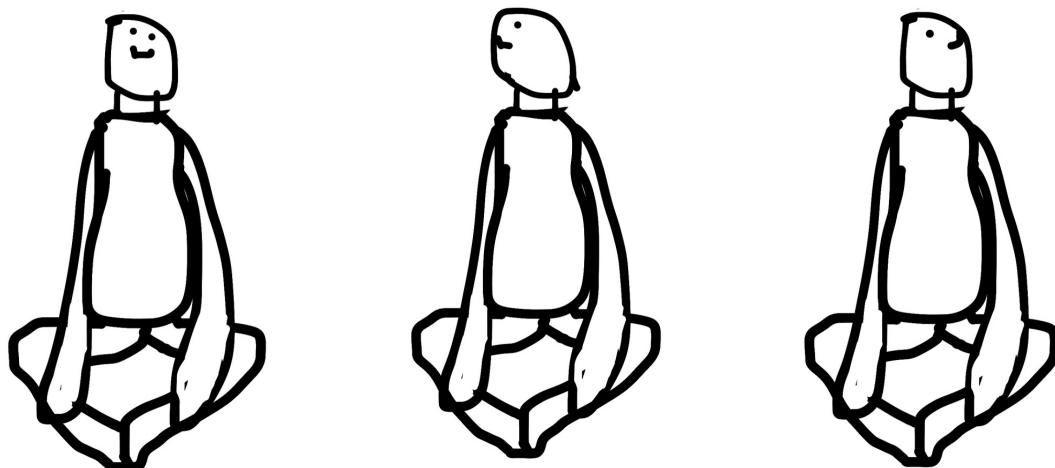
Så vi luktar på blommorna, så vi tar ett djupt andetag in genom näsan och andas ut och gör det några gånger.



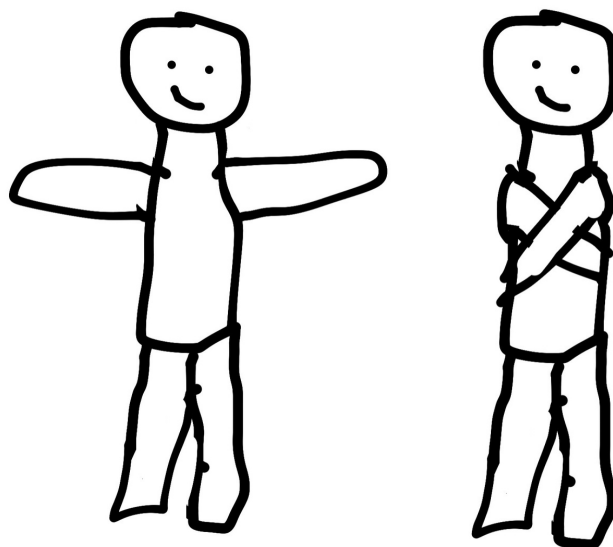
Och när vi sitter där så kommer det fjärilar och landar bland blommorna. Vi sätter oss ned och sätter fotsulorna mot varandra och håller händerna på smalbenen och sträcker samtidigt på våra ryggar så här som fjärilar som sitter bland blommorna.

Nu börjar det börjar bli kväll, solen är på väg ned och himlen blir mörkare. Fjärilarna flyger iväg, så vi lyfter knäna upp mot himlen och tillbaka ned mot marken några gånger. Som fjärilens vingar.

När fjärlarna flugit iväg ser vi att himlen blivit mörk och på himlen ser vi något som glittrar. Så vi tittar uppåt, och vi tittar upp åt ena hållet och sedan åt andra hållet.



Det är ju stjärnorna vi ser. Vi ställer oss sakta upp och skakar lite med kroppen. Vi ställer benen lite bredare isär och sträcker ut armarna och andas in. Och så andas vi ut samtidigt som vi drar armarna runt oss och så sträcker ut armarna igen och andas in, vi gör det några gånger och liknar blinkande glittriga stjärnor.



Eftersom det nu är kväll blir vi trötta och lägger oss försiktigt ner på rygg i gräset i trädgården. Blunda om du vill. Gnugga händerna mot varandra tills de blir varma och lägg sedan händerna över ansiktet, värmen är magisk och gör att kroppen vill ligga stilla. Lägg händerna på marken bredvid dig och bara lyssna.



Läs gärna detta med en lugn ton

Det är viktigt att ta hand om vår natur på ett bra sätt, så den kan växa och må bra. Och det har vi gjort idag. Vi har varit ute i trädgården och planterat frön som sedan växt till träd, och hjälpt regnet att vattna trädet så det kunde växa ut blommor på trädet. Tack vare blommorna så kom det fjärilar och hälsade på. Naturen tackar för att du hjälpte den idag med att växa, så den finns där för dig och andra när ni vill gå ut i friska luften.

Lite tystnad en stund



När du känner dig redo öppnar du ögonen om du har blundat.
Röra försiktigt på händer och fötter, kanske vill du sträcka ut
dig och ta ett djupt andetag och kanske till och med en
gäspning. Vi sätter oss sakta upp på våra mattor.

Avsluta på ditt sätt, exempelvis

Och för att avsluta yogasagan ska vi ljuda ett MJAU tillsammans,
vi börjar med att andas in. MJAU.

Tacka dig själv och tacka varandra för den här studen och att ni
tagit hand om vår natur.

Tack.

