

Jennifer González Hagren
jennifer.hagren@gmail.com
0707-948264

Yogasaga: "Den fantastiska trädgården"

För: Barn i åldrarna 4-7 år.

Syfte: Känna skillnad mellan rörelse och vila, observera det fantastiska i livet omkring oss, veta att jag är fantastisk som jag är.

Yogasaga

"Hej alla barn! Nu ska vi yoga tillsammans. Då finns det tre saker som vi ska tänka på:

1. Jag har med mig en yogakompis som älskar när barn yogar. Yogakompisen gillar också när det är så lugnt och skönt så han kan höra sina andetag. Så för att alla ska vara glada under klassen så får vi vara tysta och lugna, allihop.
2. En jättebra sak med yoga är att vi lyssnar på våran andning, precis som yogakompisen gör. Då är det bra om vi gör våra ryggar långa, för då är det lättare att andas och man känner och hör den bättre då också.
3. Vi ska börja med att göra något magiskt! När du gör den här rörelsen i luften med mig, så blir ditt pekfinger en magisk krita! Med din magiska krita ritar du en linje runt din yogamatta, du kan börja längst fram, sen fortsätter du runt längs med ena sidan, längst bak och andra sidan, hela vägen runt. Sedan sätter du dig på din matta, och nu under hela yogaklassen vet den att den är bara din.

Yogakompisen är en liten elefant som älskar att tuta med sin snabel. Innan vi beger oss ut på vårt yogaäventyr så ska vi ljuda tre TUUUT tillsammans, det blir som vår egna hemliga startsignal för att kroppen och sinnena ska veta att nu är det dags för yoga. Så andas nu in långt för att börja: ____TUUUT____TUUUT____TUUUT____.

Andningsövning

Sitt eller ligg ner. Händerna vilar på magen. Slut ögonen om du vill och andas in ett stort andetag som gör att magen blir stor. Andas ut och slappna av i magen. Tänk att du har en ballong under tröjan och nästa gång du andas in blåser du upp ballongen, känn hur den växer under dina händer. När du andas ut, krymper ballongen och händerna sjunker inåt, mot ryggen. Andas så ett par gånger.

Den fantastiska trädgården

Jag har hört att det finns en helt fantastisk trädgård inte så långt härifrån, med blommor i alla regnbågens färger, små fågelungar och gulliga kaniner! Kom så börjar vi vår vandringsfärd!

Vi promenerar fram och tillbaka på vår matta. Vi kommer till en stor äng, med högt högt gräs. Vi får ta hjälp av händerna för att komma fram i det höga gräset, och vi får lyfta våra ben, ibland behöver vi till och med krypa under stockar, hoppa över stenar! Vi tittar oss omkring och...ser ingen förtrollad trädgård.

Vi lägger oss ner en stund på mattan, om du vill kan du blunda. Lägg händerna på magen och känn hur händerna åker upp när du andas in och hur de sjunker när du andas ut. Vi ligger på en äng i en förtrollad trädgård. Vi märker att vi slumrade till en stund och när vi sätter oss upp så sträcker vi på oss, fingrarna mot himlen och gäspar och sträcker ut.

På ängen finns massor med vackra blommor i alla regnbågens färger, röda, orange, gula, gröna, blåa och lila, till och med vita! (Vi sitter i **kråkan** med händerna framför hjärtat.)



Då hör vi ett väldigt skriande i vår förtrollade trädgård! Vi sätter händerna bakom öronen och lyssnar, vänder oss om på båda sidor.

Där! Uppe i ett träd sitter det små små fågelungar i ett bo.

De måste vara jättehungriga som de låter! (Vi sätter oss i **lejonet** och öppnar och stänger munnen som små

fågelungar.) Var kan fågelmamman vara? Då ser vi i ögonvrån att det fladdrar till ovanför oss. (Vi sätter oss på rumpan med **fotsulorna ihop**, och gungar försiktigt med knäna.) Här kommer hon flygande mot sitt bo och sina ungar.

Nu får de äntligen mat!



Vi ser en liten grusgång som går igenom den fantastiska trädgården. Mitt på gången finns en

liten skalbagge. Han puttär något framför sig. (Vi ställer oss i

hunden och trampar som att vi kämpar oss framåt.) Han

trampar och trampar, det ser ut som att han fastnat. Vänta, nu

kom han loss i en sån fart så han ramlade på rygg! (Vi lägger oss i **happy baby**.) Han

sprattlar och sprattlar med sina små skalbaggeben, men han kommer inte runt! (Vi stillar

våra ben och **kramar om dem**.) Just som vi ska gå fram och hjälpa

honom så ser vi att han stannar upp och tar några djupa, långsamma

andetag, han försöker nog samla kraft igen. Efter en stund börjar han

försiktigt gunga fram och tillbaka ända tills han kommer upp sittande, alldeles på egen hand.



Nu hör vi något som stampar i marken lite längre bort på gräset. (Vi sitter på rumpan, händerna bakom oss och **stampar med fötterna** i

golvet.) Det är massa små ulliga och gulliga kaniner! De leker tafatt i

gräset, de hoppar och springer och ser så fria och lyckliga ut! (Vi står i

hunden och sparkar bakut, hoppar som kaniner.) Titta där! säger

en av kaninerna, och pekar på ett morotsland. Kaninerna rusar dit och

börjar gräva. (Vi sitter på knäna och krafsar med **händerna i golvet**,

gräver efter morötter.) Morötter! (Vi lägger oss **raklånga på rygg**

på mattan, sträcker på oss som morötter.)



Vi tittar upp och ser att en stor vacker trollslända flyger ovanför oss.

(Vi drar upp knäna och lägger oss i en tvist, med armarna rakt ut som

trollsländor, båda sidor.) Trollsländan kommer alltid med magi. Hon berättar att det

börjar bli dags för oss att lämna den fantastiska trädgården för den här gången. Hon

kommer hjälpa oss hem när det är dags, vi behöver bara vänta på det magiska ljudet och

när vi hör det då vet vi att det är dags att öppna ögonen igen.

Vi sträcker ut benen och låter armarna ligga tungt längs med sidorna. Du känner hur dina fötter sjunker tunga mot gräset som du ligger på. Benen är tunga, magen och ryggen är tunga. Armarna och händerna känns tunga mot gräset, ditt huvud ligger tungt mot gräset. Medan du ligger här hör du allt som pågår samtidigt i den fantastiska trädgården, du hör kaninerna som leker glatt i gräset, skalbaggen som arbetar så flitigt, fågelungarna som ropar på sin mamma, och du hör den magiska trollsländan som berättar för dig att du är helt fantastiskt precis så som du är.

Tystnad.

(Spela på shantin.) Det magiska ljudet från trollsländan betyder att det är dags att långsamt öppna dina ögon och komma tillbaka till yogasalen.

För att avsluta vår yogasaga ljudar vi ett långt TUUUT tillsammans. Vi andas in för att börja: ____TUUUT____. Gnugga händerna mot varandra så att det blir varmt, ge dig själv en stor varm kram, tacka dig själv och tacka de andra som yogat tillsammans med dig idag.

Mina reflektioner:

Reflektioner barnyoga

Jag har lett barnyoga med mina egna barn hemma, 3, 6 och 7 år gamla. Tre väldigt olika personligheter, pojken på 6 år njuter medan flickan på 7 tittar runt och försöker få de andra att skratta och funderar på massa annat samtidigt! :) Jag har gjort både Yogizoo och Regnbågen med dem, Regnbågen har funkat bäst och den minsta älskar regnbågar så hon vill göra den jämt! En lärare på förskolan har berättat att hon försökt guida de andra barnen i yogasaga! Vi har gjort yogan kvällstid och efter klassen har de gått och lagt sig medan jag läst några avslappningsövningar från barnyogakorten, och det har de verkligen älskat och även den stora tjejen har kommit ner i varv då.

Jag har inte lett yoga för vuxna förut, men jag har haft tonårsyoga några veckor förra terminen. Utmaningen i barnyogan (och iofs i tonårsyogan också) är att våga göra den lekfull och kravlös för ens egen del också. Det har hjälpt att jag övat med mina egna barn eftersom jag är aldrig så naturlig som jag är med dem.

Vuxenklasser med barnyogaglasögon

Jag har använt mig av Yogobe och gått på tre ganska lugna hathaklasser. Det jag reflekterade över som en skillnad är hur kontrollerad vuxenyogan är, när det gäller textandningen mm, vilket är väldigt skönt då jag kan fokusera på annat än tankar och livet i allmänhet just där och då. Sen upptäckte jag att de klasserna jag gick på var mer lekfulla/avslappnade än vad jag trodde att jag tyckte först! Även på en inspelad klass var det nån lärare som förväxlade höger och vänster och skrattade åt det, och mer lättsamt än jag brukar tycka (nu när jag liksom letade efter det). Skönt!

Feedback Jennifer González Hagren

Jag håller med dig om att det är lätt att öva på sina egna barn då man känner dem så väl och får direkt feedback vad de tycker utan att de behöver säga något. Kul att höra att dina barn bemötte yogan på så olika sätt, det är en fin erfarenhet av hur det kommer att vara sedan också när barn som man inte känner är med också. Det är också fint att läsa om hur din stora tjej kommer ner i varv av avslappningen, det är en fin stund och man kan se hur de njuter av lugnet även om mina barn kan bli lite fnissiga, speciellt av spagettiavslappningen.

Jag håller med dig om att det är svårt att våga göra yogan lekfull och inte peta på teknik eller utförande eller överhuvudtaget låta barnen göra det som de vill. Jag förstår precis vad du menar och känner samma sak. Det är något som jag verkligen behöver jobba med. Trots att jag har vuxenyoga som jag försöker göra lekfull och kravlös så är den ändå på ett annat sätt och det är med allvar eller kanske lugn är ett bättre ord.

Kul att du fick en positiv upplevelse av att gå på vuxenyogan, att den inte var så allvarlig. Jag tycker om att göra yogan lekfull och att verkligen jobba efter sina egna förutsättningar. Jag tycker inte om yoga där det är för mycket regler eller där det känns som att man måste vara på ett speciellt sätt. Det kan vara bra att sätta på sig de där glasögonen för att upptäcka att det kanske inte är så allvarligt som man först tror, att öppna upp för att se det. Det tror jag kommer göra att du kanske gillar kommande yogaklasser mer för de där glasögonen har man liksom alltid med sig nu misstänker jag.

Kul att läsa om dina erfarenheter och reflektioner!

Hej Jennifer!

Här kommer lite feedback och tankar kring din reflektion från mig.

Vad mysigt att ha yogat med dina egna barn! Jag kan tänka mig att man blir lite extra glad och stolt över att höra att din minsting redan vill leda yoga på förskolan. Det är ju perfekt att kunna göra yoga som har ett tema som intresserar, i detta fall regnbågar.

Det verkar väldigt passande att göra yogan så att de på kvällstid kan varva ner. Har du upplevt att de mer livliga positionerna har gjort barnen mer pigga eller kan du få de att varva ner med avslappningen ändå?

Kul att du fick en annan syn på de vuxenklasser du deltog i. Hittar man det lekfulla och fria i yogan blir det säkert ännu härligare att yoga. Men visst håller jag med om att det kan vara skönt att bli guidad med andningen i yogan. Tror du att det finns något från vuxenyogan som du kan använda i barnyogan?

Glada hälsningar, My