

Det stora trädet

En yogaklass för barn mellan 3 och 7 år

vars syfte är att få barn att känna trygghet, lugn och att de duger som de är

Introduktion

Hej allihopa och välkomna till denna yogastund.

Det finns några viktiga saker vi behöver komma ihåg när vi är här tillsammans idag.

Med mig idag har jag en yogakompis. Hon tycker det är jätteroligt med barn som yogar men hon tycker inte om när det blir pratigt och stökigt. Så för att alla ska trivas behöver vi hjälpas åt att komma ihåg att vara tysta och lyssna under yogastunden. Och detta är för att denna yogastund ska bli lugn och skön för oss alla.

Mattan du sitter på just nu är din under hela yogastunden. Ingen annan får lov att vara på din matta under tiden vi yogar och det är också viktigt att du stannar kvar på mattan under hela yogastunden. För att mattan ska kännas som din alldeles egna, kan du lyfta upp ett finger och med en magisk rörelse förvandla ditt finger till en penna. Med denna penna kan du rita längs hela hela mattan. När vi ritat färdigt sätter vi oss ner på mattan igen och känner att "nu är den här mattan bara min".

Medan vi yogar tillsammans är det viktigt att komma ihåg att andas. Det är bra att ibland försöka tänka på att vi andas och hur det känns. Vi kan redan nu känna efter hur det känns.

Andningsövning

Lägg dig ner på rygg och lägg dina händer på magen. Andas in ett djupt 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 händer. När du andas ut, krymper ballongen och händerna sjunker neråt. Andas så ett par gånger. Om du vill kan du prova att blunda när du andas.

Intoning

Innan vi börjar yoga ska vi ljuda tre stycken "Mjau" tillsammans.

Detta är för att vi ska veta att yogasagan börjar.

Så vi andas in och på utandningen ljudar vi ett "Mjau".

Vi gör det en gång till.

Och så en sista gång.

Nu är vi redo att börja yoga.

Yogasagan

Idag ska vi föreställa oss att det är sommar och att vi ska besöka ett stort träd. För att komma till det stora trädet behöver vi gå en bit.

Vi börjar gå på mattan, fram och tillbaka. Vi går med lätthet i armarna och vi kommer ihåg att andas medan vi går.

Nu har vi kommit fram till det stora trädet som står på en stor äng full av blommor i alla möjliga färger.

Vi sträcker våra armar rakt upp. Vi sträcker oss till ena sidan och sedan till andra sidan. Eftersom det blåser lite grand så gungar trädet fram och tillbaka. Vi sträcker armarna från sida till sida ett par gånger.



Jag tror att trädet har något att säga. Vi lyssnar:

"Det är någon som väntar på dig högst upp i trädet och som har något viktigt att säga dig".

Vi blir nyfikna och vill genast börja klättra upp i det stora trädet. Vi sträcker upp armarna och tar tag om trädets grenar. Det kan vara jobbigt att klättra och därför tar vi nu tre djupa andetag. Andas långsamt in och ut.

Vi tar sedan tag om trädets gren igen och börjar klättra. Vi får syn på en fjäril.

Vi sätter oss på rumpan och sätter fotsulorna mot varandra. Vi sträcker på ryggen och lutar oss lite framåt. Benen bildar fjärilens vingar. Vi provar att långsamt slå med våra fjärilsvingar. Blunda och ta några djupa andetag.



När vi öppnar våra ögon får vi syn på en katt som vilar på en utav trädets tjocka grenar. Vi ställer oss med händerna och knäna i mattan. Katten vaknar när vi tittar på henne och hon sträcker på sig, svankar och rundar ryggen om vartannat. Andas in när du svankar och andas ut när du skjuter rygg.



På nästa gren ser vi en liten fågel.

Vi ställer oss upp och korsar det ena benet över det andra. Vi flätar ihop armarna så fingrarna pekar upp mot himlen. Fågeln har många vackra färger. Känn efter vilken färg din fågel har just idag. Prova sedan att byta ben att stå på och passa på att andas ett par gånger.



Vi tittar upp mot den stora trädkronan. Det är en liten bit kvar att klättra. Men om vi tittar ner så ser vi hur högt vi faktiskt klättrat. Vi tittar upp igen och får syn på en stor röd nyckelpiga med många svarta prickar. Nyckelpigan ligger och solar sig på en utav trädet alla grenar.

Vi lägger oss ner på rygg och lyfter fötterna mot taket och tar tag om våra tår. Låt knäna sjunka mot armhållorna och gunga sida till sida. Känn hur solen värmer hela kroppen.



En liten bit högre upp, ovanför trädets krona har det börjat bli mörkt och vi får vi syn på månen som lyser med ett klart vitt sken.

Vi ställer oss upp och andas in samtidigt som vi sveper händerna upp mot himlen. Vi andas ut samtidigt som vi sänker ner överkroppen och låter händerna komma så långt ner som det går. Vi gör det en gång till och kommer ihåg att andas.



Är det månen som har väntat på oss? Och som har något viktigt att säga?
Vi andas och lyssnar.

Månen hälsar oss välkomna och säger:
"Du är bra precis som du är, glöm inte det"

Månen vill guida oss genom en lugn resa i den stjärnklara himlen. Lite längre fram väntar en luftballong på oss som ska ta oss på denna lugna resa.
Luftballongen är stor så där finns gott om plats att lägga sig ner. Men innan du hoppar i den stora luftballongen vill månen ge dig en kram som tack för att du hälsade på trots att vägen upp var så lång. Omfamna dig själv samtidigt som du andas.

Yogasaga avslappning

Lägg dig ner i den stora mjuka luftballongen och blunda om du vill. Föreställ dig att den stora luftballongen sakta lyfter från trädet och flyger högt upp mot himlen genom alla moln. Du ser tusentals stjärnor. Stjärnbilderna du ser påminner dig om alla djuren du träffat i det stora trädet idag.

Du vinkar till fjärilen, katten, fågeln och nyckelpigan. De vinkar tillbaka till dig. Du vinkar även till trädet som också vinkar tillbaka till dig med sina stora, långa grenar. Trädet och djuren tackar dig för du hälsat på dem idag och hoppas att ni ses snart igen.

Du flyger vidare i luftballongen och passar på att vila en stund. Du tar några djupa andetag och känner hur du blir alldeles varm inombords.

Sakta sjunker luftballongen nedåt igen. Du känner att du landar på marken. Rör försiktigt på dina händer och fötter. Öppna dina ögon och när du är redo kan du långsamt sätta dig upp på mattan.

Uttoning

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett "Mjau" tillsammans.