

Elefanten i djungeln – en klass för kreativitet och medveten närvaro

Ålder: 6 till 10 år

Syftet med klassen är att låta barnen hitta sin fantasi och med hjälp av den bli medveten om kroppen och känslor.

Maria Geritz

maria.geritz@telia.com

0760 – 190027

1. Introduktion

Hej alla barnen!

Jag är så glad över att vi ska få yoga tillsammans idag. För att alla ska ha en rolig stund så finns det 3 saker att tänka på:

1. Jag har tagit med mig en yogakompis som kommer att hänga med oss i yogasagan. Han heter Jumbo och är en elefant.

Jumbo älskar att se barn få ha kul på yogamattan men han tycker inte om när det blir för stökigt eller pratigt. Så jag sätter Jumbo här bredvid mig så han kan påminna oss alla om att ta det lugnt och vara tysta under tiden vi yogar.

2. Alla har fått låna varsin yogamatta av mig som är din under hela yogaklassen. Det är din trygga punkt och en plats där bara du får vara.

För att du ska känna att det är din alldeles egna matta så tar du fram ditt finger, gör en magisk rörelse i luften. Sen drar du ditt magiska finger runt hela mattan.

När du har ritat din magiska linje så sätter du dig i mitten av din yogamatta.

3. När du yogar är det viktigt att du tänker på andningen. Du andas bäst när du sträcker på dig. I den här yogasagan kommer vi flyga till djungeln och då är det bra att sträcka på sig så att du verkligen kan se vart du flyger. Så sätt på dig dina pilotbrillor, flygarhjälm och sträck på dig.

För att alla ska veta att yogan börjar så ska vi ljuda tre HUM tillsammans. Då vet vi att nu är det dags för yoga och våra tre riktlinjer gäller.

Andas in djupt, och på utandning HUM, HUM, HUM.

Snyggt. Nu är det dags att flyga till djungeln.

2. & 3. andningsövning & yogasaga – förklaring: i den här yogasagan har jag valt att dröja lite på andningsövningen för att den ska gå ihop fint tillsammans med sagan. Det kommer att komma två asanas innan andningsövningen ”elefanten”. Däremot är positionerna grundande och bör göras i ett långsammare tempo för att landa i nuet. Detta leder förhoppningsvis till att barnet kommer vara än mer uppmärksam och närvarande i andningsövningen.

Asanas del 1

Vi sätter oss till rätta i flygplanet genom att sitta med benen rakt fram eller ut åt sidorna. Tårna pekar upp mot himlen. Sätt på säkerhetsbältet, rätta till backspegeln och starta motorerna genom att vridna om knapparna framför dig med båda händerna.

Placera armarna ut åt sidorna som ett **par vingar**. Känn hur vinden tar tag i dig så du vajar från sida till sida.

Nu ser jag djungeln! Det är dags att bromsa in flygplanet, dra spakarna framåt.



Låt överkroppen hänga med. Sätt händerna långt fram och andas en liten stund.

Landa flygplanet och kom upp med överkroppen. Ta av dig säkerhetsbältet och ställ dig upp på mattan.

Det första vi ser i djungeln är en massa träd. Stora, höga träd som når enda upp till himlen.



Ställ dig på ett ben. Luta den andra foten mot ankeln med tårna kvar i mattan. Sträck upp armarna som en stor trädkrona och låt den få vaja i vinden från sida till sida.

Prova först på ena foten och sedan den andra. Känn hur du andas.

Vid ett av träden står min vän, elefanten Jumbo.

Han står och äter från ett av träden. **Sträck på dig och se om du kan nå lika långt som Jumbo.**

Det är riktigt varmt i djungeln så Jumbo ska visa oss det absolut bästa sättet att svalka sig på när man är en elefant.

Andningsövning

Som ni vet så är elefanter väldigt stora djur och namnet Jumbo betyder just stor. Så vi får ta ordentligt med plats på mattan, brett isär med fötterna och sträcka på oss. Elefanter har även långa snablar som de kan spruta vatten med för att svalka sig i värmen.

Så forma dina händer och armar till en snabel framför dig.



Böj dig fram sug upp kallt härligt vatten, andas in, kom upp och lyft din snabel ovanför huvudet. Spruta vattnet över dig själv och resten av rummet. Pyschande ljud. Känn det kalla vattnet rinna längs med huvudet, ner på dina axlar och ut på armarna. (Här går det att följa vattnets väg med händerna för att få in en lätt beröring).

Vi kommer ner igen och suger upp ännu mer vatten. Andas in, kom upp och spruta allt vatten du har. Pyschande ljud. Känn hur skönt och svalkande det är. Skaka av lite av vattnet. Skaka på hela kroppen.

Vi kommer ner en sist gång och den här gången sätter det sig en liten, liten myra på snabeln. Trots att myror är väldigt små är de riktigt, riktigt starka, säger Jumbo.

Nä, nu kittlas det om snabeln!

Andas in, kom upp och andas ut kraftigt för att få myran att hoppa av. En gång till! Andas in, andas ut. Där hoppade den iväg.

Kom nu ner med dina armar, blunda och andas naturligt. Känn in hur det känns att ha varit och andats som elefanten Jumbo.

Asanas del 2

Även om Jumbo är stor så är han duktig på att ta sig fram i djungeln och vill därför visa oss runt. Han säger ”kom så ska jag ta med dig på ett äventyr så du får träffa djuren i djungeln”.

Vi behöver ta oss över stockar och stenar, ta bort lianer som hänger ner. Klättra över träd som vält och gå igenom gyttja.

Gå fram och tillbaka på din matta och kliv över/under stockar/stenar/träd. Ta dig fram i gyttja genom att dra dig fram med hjälp av händerna. Ta bort grenar och lianer som hänger ner.

Jumbo stannar upp. Han visar med snabeln att vi ska sätta oss ner. (Om du vill kan du peka ner på mattan)

Så vi sätter oss ner på huk och spanar ut i djungeln med våra kikare. Titta ut över hela djungeln, sträck på dig för att se bättre. Det är viktigt att vi är tysta, säger Jumbo, så vi inte skrämmer iväg alla djuren som bor här.



Här kommer en liten groda hoppandes. Grodan hoppar både högt och långt trots att den är så liten, säger Jumbo. Testa att hoppa som grodan och säg kvack. I djungeln kan grodor ha regnbågens alla möjliga färger. Så föreställ dig vilka färger din groda har och ta några skutt till.

Stanna upp och känn ditt andetag. Känn hur hjärtat pickar i bröstkorgen.

Nu hörde Jumbo något! Sätt handen vid örat för att höra bättre. Det är en tiger som kommer smygandes. Kom ner på alla fyra. Smyg tyst och långsamt fram och tillbaka på din matta som en tiger. Trots att tigrar är riktigt stora katter så är de väldigt duktiga på att smyga tyst, säger Jumbo.

Efter mamma tiger kommer tigerungarna. Trots att tigerungarna är små får de ändå till rätt höga mijau, säger Jumbo.



Stanna i mitten av mattan och lyft ena benet med böjt knä. Låt tårna peka uppåt som en svans. Ljuda mijau två gånger, precis som en tigerunge. Byt ben och ljuda mijau två gånger.

Vi går vidare och vi kommer upp för att promenera fram och tillbaka på mattan. Vi kommer till en flod. Det börjar bli riktigt varmt igen. Jumbo han hoppar i vattnet! Men vi sätter oss på knäna. Känn hur solen värmer din kropp, uppifrån och ner.

Fyll dina händer med kallt vatten från floden. Stryk kroppen med det svalkande vattnet och känn hur du svalnar. Jumbo hjälper till och håller iskallt vatten över dig med hjälp av snabeln.

Stanna upp och känn in hur det känns.

Vid floden ligger det en sköldpadda på rygg.



Sätt dig på rumpan, lyft fötterna från mattan alternativt behåll fötterna i marken, och fatta tag om låren.

Andas.

Även om en sköldpadda går långsamt på land har den mycket starka framben och är duktig på att gräva hålor som den kan vila i, säger Jumbo. Men nu är det ju så att sköldpaddan behöver hjälp för att komma över på rätt håll. Jumbo säger till sköldpaddan att gunga fram och tillbaka.



Ta tag om dina knän och börja rulla fram och tillbaka på din matta. Känn hur ryggraden masseras. Sköldpaddan är stor så vi behöver gunga fram och tillbaka flera gånger. Till slut kommer sköldpaddan upp sittandes och kommer över på rätt håll (dvs till barnets position).

Känn hur det känns att vila som en sköldpadda några andetag.

Nu kommer något ringlandes på marken och jag hör ett väsande ljud. Det är den stora pytonormen, säger Jumbo. Kom ner på mage.



Sätt händerna under axlarna och lyft hjärtat mot solen. Väs precis som en orm på utandningen och testa att forma tungan till en ormtunga.

Ormar är häftiga djur, för trots att de inte har några armar eller ben kan de båda klättra i träd och simma, säger Jumbo.

Det kommer en fjäril flygandes. Fjärilar är inte bara fina att titta på utan kan flyga riktigt fort, säger Jumbo.



Kom över på rumpan och sätt ihop fotsulorna.

Sträck på ryggen, luta dig lite framåt.

Benen föreställer fjärilens vingar så testa att långsamt slå med dina vackra fjärilsvingar.

(Gäspar och sträcker på sig) Nu är både jag och Jumbo trötta. Det är dags att åka hem. Lägg dig ner på din yogamatta och vila en stund. Låt hela kroppen slappna av mot mattan och föreställ dig att din matta långsamt lyfter från golvet.

Du flyger upp ovanför dem höga träden, förbi alla molnen och upp mot den blå himmeln.

Nere på marken, i den djupa djungeln, står Jumbo och alla djuren vi träffat.

”Tack för att vi fick träffa dig och berätta vad vi är bra på, kom snart tillbaka”, säger alla djuren i kör.

Att vi märker negativa saker är naturligt för oss, säger Jumbo. Men, vi kan öva på att se det positiva. Med yoga kan vi hitta våra styrkor och få känna tacksamhet för det som är bra hos oss själva och de runtomkring oss.

Ibland är det inte alltid som man tror.

Den lilla myran är en av världens starkaste, den stora, stora tigern kan smyga tyst, den lilla grodan kan hoppa både högt och långt. Sköldpaddan får ofta höra att den är långsam men den kan gräva djupa gropar med sina starka framben. Ormen kan klättra i träd utan armar och fjärilen är inte bara vacker utan också snabb.

Jumbo vinkar upp till oss och säger, ”kom ihåg att se det som är bra hos dig själv och andra och känn dig tacksam över detta”.

Du flyger vidare, tillbaka hem. Du har ett stort leende på läpparna efter att ha fått träffa alla djuren. Du blir varm i hjärtat och låter dig själv vila en stund.

(Eventuell musik eller Shantin)

Mattan sjunker långsamt ner mot marken. Du landar på golvet. Rör på dina händer och fötter, öppnar dina ögon, sträcker på dig och kommer långsamt upp till sittande.

För att avsluta vår yogasaga och äventyret med Jumbo ska vi ljuda ett HUM tillsammans.

Tacka nu dig själv och tacka varandra för att vi har fått yoga tillsammans och kom ihåg;

Var alltid snäll mot dig själv och andra!

