

Vi cyklar på picknick

Utbildning: Diplomerad barnledarutbildning.

Ålder: 6-10 år.

Syfte: Vänskap och jämlikhet.

Namn: Maria Wahlström

maria.l.wahlstrom@gmail.com

Mobilnummer: 070 3535605.

Hej alla barn!

Vad roligt att ni är här, och att vi ska yoga tillsammans. Men innan vi börjar så finns det 3 viktiga saker att tänka på.

Den första är den här yogakompisen som jag har med mig. Han älskar när barn yogar, och han älskar när barn andas. Något annat han tycker om är när det är lugnt och stilla under yogaklassen. Han tycker inte om när det bli pratigt och stökigt. Så därför sitter han här längst fram för att påminna oss alla om att vara tysta och lugna när vi yogar. Och skulle det vara så att vi glömmer bort oss, och ändå börjar prata, så kan vi bara titta på vår yogakompis och komma ihåg att, just ja, vi skulle ju vara tysta under yogan.

Det andra är den här yogamattan som du har fått låna utav mig. Den kommer att vara din under hela yogapasset. Men för att det verkligen ska kännas att det bara är din matta, så ska vi ta fram vårt magiska finger, och med en magisk rörelse så blir fingret en magisk penna. Nu ska vi ta pennan och rita en linje runt hela mattan. Vi börjar rita här framtill, rita runt hörnen, längst med hela sidan, bakåt, runt hörnen och hela vägen fram igen. Toppen! Sätt dig nu mitt på mattan. Nu känner du att detta bara är din matta, och det är bara här du ska vara under hela yogapasset. Du kan föreställa dig att det är jättekallt utanför mattan, men här på mattan är det tryggt och varmt, så därför vill du bara vara på mattan.

Den tredje viktiga saken under yogan är att vi måste andas. Och vår yogakompis tycker ju så mycket om när barn andas. Och för att andas lättare så behöver ryggen vara lång. Så sätt dig på mattan och förläng ryggen så här som jag gör. Så lägger du händerna på magen och andas ända ner i magen. Andas in och föreställ dig att du blåser upp en ballong under tröjan. Och andas ut. En gång till. Andas in och blås upp ballongen, och andas ut. Nu provar vi att också blunda medan vi andas in. Toppen!

För att börja yogan så kommer vi ljuda 3 mijauu tillsammans. Det är som när fotbollsdomaren blåser i visselpipan när fotbollsmatchen ska börja. Så fungerar ”mijauu” för att börja yogan. Så lägg händerna på knäna och sitt stolt som en kung eller drottning. Så andas vi in djupt för att börja.

-Mijauuu...

En gång till

-Mijauuu...

Vi provar att blunda

-Mijauuu...

Toppen, då kan vi börja att yoga.

Idag är en solig och fin dag och vi ska bege oss ut på en cykeltur. Vi ska ta med oss matsäck som vi ska äta när vi kommer fram. Vi sätter oss ner på huk och packar ner mat och dryck i en ryggsäck. Sedan ställer vi oss upp och sätter ryggsäcken på ryggen, och spänner på oss cykelhjälm. Nu ska vi bli en cykel som ska ta oss i väg på dagens äventyr. Vi sätter oss på rumpan, böjer på knäna, och låter tårna vara kvar i mattan. Om man vill så får man lyfta på fötterna. Vi tar hjälp av armarna och formar cykelhjul längs sidorna av kroppen som snurrar och säger swish, swish när vi beger oss i väg på vår cykeltur. Och så andas vi, långa djupa andetag medan vi cyklar.



Vi kommer fram till en lerig stig, och där på stigen ligger en ensam daggmask. Lägg dig på mage, sätt händerna under axlarna och lyft upp bröstet som en daggmask. Prova hur det är att andas som en daggmask. Daggmasken frågar var vi är på väg, och vi berättar att vi ska på en cykelutflykt, och frågar masken om han vill följa med. Visst vill han det, så vi lägger masken försiktigt i vår byxficka och börjar cykla igen.



Swish, swish säger det när vi cyklar vidare. Glöm inte att andas. Vi kommer till en uppförsbacke, så nu blir det tungt att cykla och vi får ta i ordentligt. På toppen av backen står en ensam papegoja. Ställ dig på ett ben, korsa det andra benet över. Fläta ihop armarna så fingrarna pekar mot taket och känn hur det är att andas som en papegoja. Prova sedan att byta ben. Papegojan undrar var vi är på väg, och vi berättar att vi ska på en cykelutflykt tillsammans med daggmasken, och frågar om papegojan också vill följa med. Och visst vill han det. Vi sätter papegojan på axeln och cyklar vidare.



Swish swish säger det när vi cyklar vidare. Glöm inte att andas. Vi kommer fram till en hage där en ensam häst står. Ställ dig på alla fyra, vik in tårna och lyft rumpan mot taket. Känn hur det är att andas som en häst. Hästen frågar var vi är på väg, och vi berättar att vi är på en cykelutflykt tillsammans med daggmasken och papegojan, och vi frågar om hästen vill följa med. Visst vill han det, och han blir så glad att han sparkar bakut med fötterna. Känn hur det är att andas som en häst om sparkar bakut av glädje. Vi sätter hästen på pakethållaren och cyklar vidare.



Swish swish säger det när vi cyklar vidare. Vägen blir lite gropig och det blir svårt att hålla balansen på cykeln. Sätt dig med benen brett isär som ett V. Cykeln vinglar först åt ena hållet. Sträck ena armen över huvudet och luta dig över benet. Sen vinglar det åt andra hållet. Sträck den andra armen över huvudet och luta dig över andra benet. Glöm inte att andas. Och så gör vi likadant igen åt bägge hållen och andas. Äntligen blev vägen rak igen, vi återfår balansen och kan cykla vidare.



Swish swish. Längs med vägen ligger en ensam skalbagge på ryggen och kommer inte upp. Lägg dig ner på ryggen och krama in bägge benen mot bröstet. Gunga fram och tillbaka som en skalbagge som inte kommer upp. Känn hur det är att andas som en skalbagge. Vi hjälper skalbaggen upp och sätter oss på knäna. Skalbaggen frågar var vi är på väg, och vi berättar att vi är på en cykelutflykt tillsammans med daggmasken, papegojan och hästen, och frågar om skalbaggen också vill följa med. Visst vill han det, så vi plockar upp honom och sätter han försiktigt i den andra byxfickan.



Sen cyklar vi vidare, swish, swish. Nu börjar det blåsa lite, och det blir trögt att cykla så vi får ta i. Glöm inte att andas så går det lättare. Vi kommer fram till en grotta där en ensam björn tittar ut. Vi sätter oss på knäna, lägger händerna på låren, lutar oss fram och ryter med stor mun som en björn. Känn hur det är att andas som en björn. Björnen frågar vart vi är på väg, och vi svarar att vi är på en cykelutflykt tillsammans med daggmasken, papegojan, hästen och skalbaggen, och frågar om även björnen vill följa med. Visst vill han det, så vi sätter björnen i cykelkorgen och cyklar vidare.



Swish, swish. Vi kommer fram till en stor och grön äng, med en massa blommor i olika färger. Här blir det bra att äta matsäcken tillsammans med alla våra nya kompisar som vi har hittat längs med vägen. Vi plockar fram all mat och dryck, äter, dricker, leker och har roligt tillsammans. Vad härligt det är att hitta nya kompisar. Efter maten blir vi lite trötta och vi lägger oss ned på mattan och blundar.



Föreställ dig nu hur du ligger på en grön äng med alla dina nya vänner bredvid dig. Himlen är blå och inte ett moln syns på himlen. Det är en varm och solig sommardag. Känn solens strålar som värmer din hud. Blommorna i alla dess färger som svajar i vinden. Grässtråna som kittlar dina öron. Vinden som smeker dina kinder. Högt upp i luften flyger några fåglar och leker kull med varandra. Och idag har du hittat flera nya kompisar att leka och ha roligt med. Daggmasken som låg på den leriga stigen. Papegojan som stod på toppen av en backe. Hästen som sparkade bakut i en hage. Skalbaggen som låg och gungade på vägen och inte kom upp. Björnen som tittade ut ur sin grotta. Alla djuren tackar dig för att du tog med dem på en cykeltur och picknick. Ibland när man känner sig ensam kan det vara skönt när någon kommer fram och frågar om man vill hänga med och leka, precis så som du har gjort just idag. Alla är vi olika men lika mycket värda, och ingen ska behöva känna sig ensam och utanför. Tacka dig själv för att du är en sådan fin och bra vän.

(Spela en stund på shantin).

Börja sakta röra lite på fingrar och tår. Sträck armarna ovanför huvudet. Ta ett djupt andetag och gör dig så lång som möjligt, och andas ut. Ta dig upp till sittande.

Gnugga händerna mot varandra tills de blir varma. Lägg händerna på hjärtat och blunda. Ta ett djupt andetag för din egen skull. Ta ett andra andetag för alla oss här inne. Ta ett tredje andetag för alla andra där ute.

För att avsluta yogaklassen så ska vi ljuda ett mijauu tillsammans.

-Mijauuu...

Tacka dig själv och tacka varandra.

Tre yogapass med barnglasögon.

Det var lite pirrigt och nervöst innan då det var första gången. Jag tänkte att alla andra skulle vara bättre än mig och kunna allt, och då kanske de andra skulle skratta för att jag gjorde fel.

Jag fick sätta mig på en fin yogamatta, och rummet kändes mysigt med dämpad belysning och lugn musik. Det var skönt att bara sitta i början, och inte ge sig på något krångligt på en gång. Yogaledaren hade en lugn och behaglig röst, och förklarade att yoga ser olika ut för alla, och att man bara ska utgå ifrån sig själv. Då kände jag mig lite tryggare.

Sen förklarade hon och visade hur alla positioner skulle göras, och det kändes tryggt och bra när man är nybörjare. Särskilt när hon också visade enklare varianter av positionerna, så att man kunde välja vilken man ville göra.

Ibland nämnde ledaren positionernas namn på ett konstigt språk som jag aldrig hade hört tidigare, och då jag förstod jag inte. Men sen sa ledaren också på svenska, och positionerna hade roliga namn som hunden och katten, trädet och krigaren, och då kändes det enklare att utföra dem.

Det var svårt att hålla reda på höger och vänster, och då kände jag mig lite dum som gjorde helt fel mot vad de andra gjorde. Och ibland kunde det gå lite snabbt, och då var det svårt att hänga med i rörelserna. När man stannade lite längre i positionerna kändes det lättare.

Några pass var för långa, och då var det svårt att koncentrera sig. Jag började tänka på annat som jag hellre ville göra. Och ett pass var nästan lite för kort för jag ville göra mer. Det ska alltså vara lagom långt tycker jag.

Led tre yogasagor.

Den första omgången gjorde jag för min familj och bonusbarn. De blev förvandlade till 6-åringar. Jag glömde bort mig i början, och fick börja om, vilket jag kände mig trygg i att göra när det var för mina nära och kära. Annars hade jag nog bara låtsas som ingenting, och hittat på längs vägen. Passet gick i övrigt bra, och de stora barnen tyckte det var bättre än förväntat. Jag upplevde att de tyckte det var roligt att få leka yngre än vad de är. Avslappningen i slutet tyckte de bäst om.

Andra omgången ledde jag för en grupp 6-åringar på min skola. Denna gång gick det bättre att leda, men det var ett barn som tappade koncentrationen, pratade hela tiden, gjorde en massa annat och inte ville utföra övningarna. Jag förklarade att man inte behövde göra övningarna, och försökte också påminna om vår yogakompis som vill att vi ska vara tysta, lugna och hålla oss på vår matta under passet. Men detta gick inte riktigt hem, och det gjorde mig lite frustrerad då jag upplevde att denna elev förstörde för de andra. Jag tror att nästa gång jag kör med 6-åringar ska jag prova att ha med mig en av personalen som vi kan förvandla till en sexåring.

Omgång nummer tre utförde jag med ett gäng 9–10 åringar. Skillnaden denna gång var att eleverna själva fick välja om de ville gå, till skillnad mot omgång två, där läraren hade valt ut vilka barn som skulle delta. Men nu var de alla motiverade och det fungerade jättebra. Kanske också för att de var ett par år äldre. Samtliga barn deltog och utförde övningarna. Vid avslappningen blundade hela gruppen, och det var lugn och ro i rummet. Efteråt uttryckte alla att det var jättekul, och att de ville yoga igen. En elev som har koncentrationssvårigheter uttryckte att hon var stressad innan, men att hon efteråt kände sig alldeles lugn i hela kroppen. Själv var jag glad och stolt över att ha utfört mina allra första yogapass, och nu vill jag leda ännu fler.