

”En dag på yogastranden”

Ålder 4-9

En klass för upptäckarlust och tacksamhet.

Mariett Leidig

Mariett76@outlook.com

0739-899691

Introduktion:

Hej allihop!

Idag ska vi yoga tillsammans och åka till yogastranden. Där kommer vi få träffa och lära känna olika djur men först finns det tre viktiga saker att tänka på när vi yogar.

- Jag har med mig min yogakompis Grodis. Han älskar att vara med och yoga, för han älskar när barn yogar och andas tillsammans.
Men han tycker inte så mycket om när det är stökigt och pratigt så vi måste vara lugna och tysta när vi yogar tillsammans.
Det är bara jag som pratar när jag guidar er genom sagan.
- Den här yogamattan som du sitter på får du låna under detta yogapasset. Och för att den ska kännas som bara din så ska du få ta fram ditt ena finger och trolle fram en magisk kant runt mattan. Börja var du vill på mattan och trolle runt så här....
- Under yogan är det viktigt att vi tänker på andningen.
Vi andas lättast om vi är långa i ryggen och sträcker på oss.
Så vi sträcker på oss och andas tillsammans.

Nu tar vi hjälp av Grodis och sjunger tre KWACK tillsammans för att berätta för kroppen att nu ska vi börja yoga.

Vi andas in djupt för att börja...

KWACK KWACK KWACK

"En dag på yogastranden"

Idag är det en härligt solig dag och vi ska åka till yogastranden. För att komma till stranden måste vi åka tåg.

Vi sätter oss på tåget och det tuffar iväg.

Sätt dig på mattan med benen rakt fram, tårna pekar mot himlen.
Låt armarna gå runt i en cirkel på var sida om kroppen som hjulen på tåget.
Prova att säga tufftufftufftufftuff tyst för dig själv.



Tåget kör på en slingrig väg och det svänger i kurvorna.
Vi följer med i svängarna först åt ena hållet och sen åt det andra.



Nu är vi äntligen framme och går av tåget.
Det är mycket folk på stranden idag så vi får gå runt och leta efter en ledig plats.
Vi går runt på vår yogamatta och letar efter en bra plats på yogastranden.



Nu hittar vi den perfekta platsen och vi lägger oss ner på rygg på vår handduk.



Det är varmt och skönt och vi njuter av solen.
Vi låter våra händer vila på magen. Vi sluter våra ögon och andas in ett stort andetag som gör att magen blir stor. Andas ut och slappna av i magen. Tänk dig att du har en badboll som behöver blåsas upp. Nästa gång du andas in blåser du upp badbollen, känn hur den växer under dina händer. När du andas ut, krymper badbollen och händerna sjunker inåt, mot ryggen. Andas så ett par gånger.

Plötsligt kommer det en fjäril flygande. Den sätter sig på din hand.
Sitt på rumpan och sätt ihop fotsulorna. Sträck på ryggen, luta dig lite framåt.
Benen bildar fjärilens vingar och de slår långsamt. Fjärilen är väldigt vacker.
Blunda gärna och känn efter hur just din fjäril ser ut.
Är den stor eller liten? Vilken färg har den? Känn efter hur det känns att andas som en fjäril.



Nu flyger fjärilen vidare, runt på stranden innan den flyger upp i en palm och sätter sig där.
Vi står upp och sträcker armarna upp och ut åt sidorna.
Om du vill kan du prova att lyfta ena hälen mot andra benet och balansera.
Prova först på ena foten och sedan på andra.



På stranden finns det många palmer och de vajar i vinden. Känn hur du andas.

Nu kommer det en färggrann fågel flygande och den sätter sig bredvid fjärilen i palmen.
Där sitter de och spanar ut på allt folk på yogastranden.
Ställ dig på ett ben och korsa det andra benet över.
Fläta ihop armarna så att fingrarna pekar upp mot taket. Prova sedan att byta benet du står på.
Känn efter om det känns annorlunda att andas nu.



Nu spanar vi också runt över stranden.

Ställ dig med båda fötterna på mattan, släpp dina flätade händer och håll ena handen mot pannan och spana och speja.



Då får du syn på en surfare ute på havet. Det ser verkligen kul ut.

Ställ dig brett isär med fötterna. Ena foten pekar framåt.

Sträck armarna rakt ut från dina axlar. Andas och håll balansen på havets vågor.

Vi surfar en stund och känner hur det känns att andas som en surfare.



Kom så går vi ner till stranden för att titta lite närmre på allt som finns där.

När vi kommer fram till strandkanten får vi syn på en liten groda. Den hoppar omkring och kvackar.

Sätt dig på huk och hoppa omkring på mattan och kvacka som en groda.

Hur känns det att andas som en groda?



Nu ser vi något som rör sig i vattnet. Vad kan det vara?

Vi dyker i och tittar efter. Ställ dig med fötterna brett isär.

Lyft dina armar rakt upp över huvudet och sätt ihop händerna.

Fäll från höften och låt händerna komma så långt ner som det går.

Vi upprepar detta ett par gånger.

Känn efter om det känns annorlunda att andas när du står neråtfälld.



När vi dykt i träffar vi på en delfin.

Wow, den är så vacker och vi får simma omkring med den.

Ställ dig på alla fyra. Lägg underarmarna mot mattan.

Sätt i tårna och lyft upp rumpan mot taket.

Titta ner i golvet och slappna av i din nacke och andas.



Nu leker vi att vi är en krokodil som simmar omkring och jagar vår nya vän delfinen.

Lägg dig på mage med fötterna isär.

Ligg med ansiktet nedåt och lägg dina händer under din panna.

Slappna av. Känn efter hur det känns att andas när du ligger på mage. Känns det annorlunda?



Efter en stund börjar vi bli trötta och säger hejdå till delfinen och tar oss upp på land igen.

När vi kommer till vår handduk torkar vi av oss lite.

Sitt på dina underben och klappa på kroppen för att torka dig.

Börja med ena armen sen den andra, klappa på axlarna och bröstet, klappa magen och dina lår.

Till sist klappar vi försiktigt på våra kinder, öron och huvudet. Så nu är vi helt torra igen.



När vi torkat oss lägger vi oss ner på vår handduk och slappnar av.

Vi känner hur solens strålar värmer vår kropp.

Du känner att din kropp blir alldeles tung.

Dina ögon känns trötta efter allt spanande under vattnet och det känns skönt att blunda.



Vila på din handduk. Föreställ dig att den sakta lyfter från stranden och flyger upp mot himlen. Du tittar ner och ser alla djuren som du träffat idag. Den vackra fjärilen, den färggranna fågeln, den hoppande grodan och den lekfulla delfinen.

Du känner dig glad och tacksam för att du har träffat så många djur idag. Du ler när du tänker på dagens äventyr och djuren som nu har blivit dina vänner.

Du flyger vidare och ser surfaren ute på havet och de vajande palmerna. Och du vilar på din flygande handduk.

(Spelar på Shantin)

Sakta sjunker din flygande handduk nedåt igen. Du känner hur den landar mjukt i sanden. Du kan börja röra på dina händer och fötter, öppna dina ögon och kom långsamt upp till sittande.

Vi gnuggar händerna mot varandra tills de blir varma och lägger dem på hjärtat. Vi tar ett andetag bara för din skull. Ett andetag för alla i ditt hjärta. Och ett andetag för alla som är här och yogar med dig idag.

För att avsluta yogasagan ljudar vi ett KWACK tillsammans.

KWACK.

Tacka dig själv och tacka varandra.