

YogaSaga Trädgården - en klass om medveten andning och självkänsla

Namn: Martina Lidsell

Ålder: en klass för åldern 4-9 år

Syfte: Finna andning, närvaro och självkänsla

E-post: m.lidsell@hotmail.com

Telefon: 0701436530

Introduktion- Början

Hej alla barn och välkomna till min yogaklass. Jag heter Martina och idag ska vi Yoga tillsammans. Ni ska få följa med mig under en Yoga saga som heter Trädgården, där vi ska utforska och se vad trädgården har att bjuda på för olika skatter. Allt och alla har en egen skatt.

Men innan vi börjar så finns det några saker som är viktiga att tänka på. Det är tre viktiga saker som vi måste göra och den första är:

1. Att vi ska försöka vara tysta under yogasagan. Jag har med mig en yogakompis som älskar att vara med och titta när vi yogar men yogakompisen gillar inte när det blir pratigt och stökigt så vi får försöka hjälpas åt att vara tysta under hela yogasagan.
2. Yogamattan som du har fått är bara din under hela yogasagan. Ta upp ett magiskt finger så ska vi markera mattan genom att rita och känna på mattans kanter. Börja på en sida och följ med ditt magiska finger runt hela mattans kanter. Glöm inte hörnen. Så nu känner du att mattan tillhör dig.
3. Den sista saken vi ska tänka på under yogasagan är att andas. När vi andas så blir det enklare att göra yogarörelserna. Sträck lite på ryggen så kan vi känna att vi blir lite längre och samtidigt andas vi.

Andningsövning- Mijau

Innan vi startar yogasagan så ska vi ljuda tre mijau.

Detta är som en start för kroppen för att vi ska känna oss redo för att börja yoga. Nästan som när fotbollsdomaren blåser i pipan innan matchen ska börja. Det är detsamma som mijauet funkar för kroppen. Då vet kroppen att vi är redo.

Andas in och ljuda Mijauuu på utandning. Två gånger till.
Nu kan vi börja.

EN TIDIG MORGON

Vi ska börja med lägga oss ner och blunda. Vi låtsas att vi ligger och sover. Lägg händerna på magen och andas in och ner i magen. Andas in genom näsan och ner i magen, händerna åker upp. Det känns som att magen blir stor som en ballong och när vi andas ut igen igenom näsan så åker magen ner och händerna följer med. Vi gör två gånger till. Sedan sätter vi oss upp sakta och sätter händerna framför hjärtat och säger *God morgon. Idag ska bli en bra dag.*

Vi vaknar och sträcker lite på kroppen sida till sida. Fortsätt sittande. Kanske kan vi få fram en gäspning eller flera för att få igång våra käkar. Rör på munnen och käkarna. Idag ska ni få gå på skattjakt och kolla vad det finns för skatter och egenskaper i min trädgård. Vi går upp ur sängen och går mot altandörren. Vi drar upp gardinerna i sidled dra en hand från bröstet och ut och sedan den andra handen från bröstet och ut så armarna blir utsträckta. Nästan som att du drar i gardinen på en gardinskena. Sen öppnar vi dörren och går ut på altanen. Vi promenerar en liten bit fram och sträcker på oss, upp med armarna en i taget. Gå till mattans kant.



SOLEN

Vi välkomnar solen.
Sträcker upp händerna mot himlen och andas.
Låt armarna sakta komma ner mot golvet.
Vi gör det några gånger till. Andas samtidigt.

Nu ska vi börja med att se om vi kan hitta några djur och växter som lever i trädgården. Vilka skatter och egenskaper kan dem ha med sig.

BIET

Vi hör något som surrar och där är ett bi som låter bzzzzz bzzz.

Sätt tungan på insidan av tänderna och stäng munnen.

Andas in igenom näsan och låt det komma fram ett surrande ljud ut ur din mun samtidigt som luften pyser ut.

Vi försöker låta precis som biet. Biet flyger iväg och landar på en blomma.

BLOMMAN

Blomma ser nästan lite nyvaken ut från natten.

Bladen har inte riktigt fällt ut sig men solens strålar gör att den nästan börjar sträcka på sig och vinkla ut bladen. Vi stannar och luktar på blommans blad.



Ställ dig isär med benen och böj dig ner.

Fäll över hela kroppen.

Lukta på alla blommor som växer i rabatten.

Skaka lite på huvudet och lukta på en till blomma som växer på kanten bredvid dig.

Förflytta huvudet i sidled och lukta på alla blommor längs med marken.

Det doftar gott. Glöm inte att andas.

Blommorna ser lite torra ut.

Så vi tar fram vattenkannan som står bredvid fylld med vatten och vattnar blommorna.

VATTENKANNAN

Vi tar upp vattenkannan och håller vatten på blommorna.
Vi hoppas att den ska resa sig upp lite mer.



Ställ dig bredbent isär och vrid på foten så
att den pekar åt mattans kortsida.
Sträck ut båda armarna åt sidorna
och sätt sedan den ena handen i midjan
så att armbågen petar utåt istället.
Den andra handen och armen är fortfarande
sträckt och pekar ut mot den foten som är vriden.
Böj dig ner och försök nå tårna.
Precis som om du var en stor vattenkanna som vattnet rinner ur.

Andas in och lyft bröstet igen, förflytta vattenkannan och vattna några till
blommor, fäll fram igen).

Blommans skatt är vattnet som gör att den växer och håller sig fin. Den har
också en fantastisk doft som den sprider.

Vi tittar oss runt i trädgården och funderar
om det kan finnas fler växter som behöver
vatten för att vakna till. Blommor behöver
ju vatten för att klara sig så att dom inte ska vissna.

KANIN Andningen

Men vi ser inga fler som behöver vatten just nu utan en bit bort så kan vi istället se en liten hare som har skuttat in på tomten. Kaninen påminner oss att vi behöver andas lite extra för att bli lugna.



Vi sitter på underbenen med lång rygg och bröstet lyft.
Lägg händerna på benen. Blunda om du vill.
Håll ner hakan och sniffa in tre gånger genom näsan direkt efter varandra. Andas ut ljudligt genom munnen upprepa några gånger.
Vi gör det en sista gång till.
Känn in hur det var att andas som en kanin.

Kaninen skuttar vidare när vi kommer närmre. Men nu går vi förbi en snigel som kryper i gräset.

SNIGELN



Vi sitter på knäna och böjer oss fram som om vår kropp var snigelns skal/ hus
Vi sträcker fram händerna och vilar pannan i mattan eller mot knäna. Låt händerna komma fram lite till mot mattans kant och gör dig ännu längre när du andas. Känn hur du sträcker ut ryggen och förlänger nacken.

Vi tittar vad snigeln gör. Snigeln kryper sakta men säkert framåt. Det går inte så fort, vi kan inte ana vart snigeln ska. Plötsligt ser vi en groda som tar vår uppmärksamhet. Den kvackar i närheten utav dig bredvid ett litet dike som är fyllt med vatten.

GRODAN



Sätt dig på huk med handflatorna i golvet.
Prova att sätta armbågarna innanför dina knän.
Sträck på dig och gör ryggen lång när du andas in.

Den kvackar och hoppar förbi.
Så nu ska vi kvacka och hoppa precis som grodor.
Hoppa lite lätt eller så högt du kan upp och ner.
Kvack, kvack, kvack.

BERGET



Vi går vidare (promenera fram och tillbaka på mattan). Nu kommer vi till en liten skog och ett berg som finns på tomten.
Ställ dig på alla fyra, sätt in tårna och lyft upp rumpan mot himlen.
Benen kan vara lite böjda och låt ryggen bli längre när du andas.

Prova om det känns annorlunda att andas om du står stilla eller om du rör lite på dig genom att trampa med en häl i taget ner mot mattan eller långsamt gunga på höfterna från sida till sida.

Vi fortsätter vidare och går fram och tillbaka på mattan. Lite längre upp står en fågel. Fågeln ändrar färg när du tittar på den. Den blir till den färg som du gillar mest.

FÅGELN



Ställ dig på ett ben, kors det andra benet över och låt tårna på den lyfta foten få stöd i mattan. Fläta ihop armarna så fingrarna pekar upp mot taket. Fågeln har många vackra färger. Säg tyst för dig själv vilken färg din fågel har idag. Byter fågeln färg om du andas? Du kan byta ben och testa fläta armarna åt andra hållet.

FJÄRILEN



Sätt dig på mattan och låt fotsulorna mötas.
Lägg händerna någonstans längs ner på benen.
Luta dig lite framåt.
Låt benen som blir till fjärilens vingar fladdra i vinden långsamt.
Känn in om du kan känna vilken färg din fjäril har.

Vi följer efter fjärilen och den tar oss till ett träd.
Vi följer fjärilen med blicken. Rör på nacken sida till sida.
Titta upp mot taket på fjärilen.
Vrider på huvudet åt ena sidan och framåt.
Vi andas och vrider huvudet åt andra sidan.
Fjärilen flyger över ditt huvud upp lite högre upp mot himlen.
Vi tittar uppåt. Sedan sätter den sig i trädet.

TRÄDET



Ställ dig rak och stålig som ett träd.
Sträck armarna upp och ut åt sidorna.
Lyft en häl mot ankeln och balansera.
Grenarna blåser i vinden.
Spreta med fingrarna.
Byt fot efter en liten stund.
Se om trädet blåser mer på andra sidan.

Vi tittar upp i trädet och ovanför oss så ser vi vart fjärilen har landat.

Fjärilen viskar till dig:
*Den här är till dig, en liten gåva från mig.
Men innan du plockar äpplet jag ger dig så
glöm inte alla egenskaper du mött på idag som varje djur haft.
Alla har vi olika saker som vi är bra på och glöm inte att du har många
egenskaper som kanske ingen annan har.*

*Du är skatten ni letat efter.
Det spelar ingen roll vad man hittar för skatt
för denna skatt finns i ditt hjärta.*

Skatten består utav dina egenskaper och den visar dig att du är helt fantastisk och unik precis som du är. På ditt alldeles egna sätt. Ta med dig det och älska dig själv.



Sitta vid trädet - medvetenhet

Sätt dig ner vid trädet och föreställ dig att du lutar ryggen mot trädet. Blunda om du vill och känn trädstammen mot din rygg. Sitt lika still som trädet. Känn jorden under dig, friska luften runt dig. Lyssna till vindens alla ljud, kanske hör du fågelkvitter från fågeln som vi träffade i Yoga sagan. Känn trädstammen som din kropp vilar mot. Känn att du kan hämta energi från jorden du sitter på för att växa uppåt.

Sitt alldeles stilla och känn hur det är att andas. Påminn dig om att när du vill, kan du stanna upp och hämta kraft från naturen för att bli den du vill vara.

Avslappning- Här och nu

Vi lägger oss ner på gräset och blundar. Vi fantiserar att ingen kan störa oss här. Allt vi hör är suset från vinden. Vinden som sveper över ansiktet gör att du fylls av en frisk känsla. Doften från blommorna och gräset. Du blir påfylld av positiv energi ifrån alla fina varelser som du mötte i yogasagan. Dom berättar för dig om alla sina egenskaper som de kan dela med sig utav. Dom få dig att känna dig viktigt och att du är betydelsefull. Alla har vi något som vi är bra på, även fast vi kanske inte vet det. Det finns så många olika saker att upptäcka. Biet som samlar nektar och gör honung, kaninen som skuttar långt och snabbt. Grodan den hoppar högt. Snigeln smyger långsamt och kan gömma sig. Den har sitt bo med sig hela tiden. Fågeln flyger högt och lågt. Fjärilen flyger och pollinerar alla blommor. Ingen är sig lik men alla har något unikt. Det är precis som med dig

och alla andra. Andas in denna energi och känns hur du hittar dig själv i in kropp. Njut utav känslan i några minuter till...
Sedan kan du komma tillbaka till nuet.

Avslut

Nu är vi klara.

Vi ljudar ett Mijauuu. Andas in en gång och ljuda mijauu.

Vi tackar oss själva och varandra för den här fina yoga stunden tillsammans.