

En magisk resa i kroppen - en klass för självmedkänsla, kroppskännedom och tacksamhet.

Passande åldrar 5 - 9 år.

Introduktion

Hej vad roligt att ni är här och ska yoga med mig idag. Vi ska åka iväg på ett magisk yogaäventyr tillsammans. Idag tänkte jag att vi skulle ut på en spännande färd inne i kroppen tillsammans med en nyfiken liten filur.

Men först vill jag presentera min kompis yogakatten som alltid är med när vi yogar. Han vill gärna påminna oss om tre viktiga saker.

Ett. När vi yogar tillsammans här behöver ni vara tysta. Då hör alla vad jag säger och kan hänga med i sagan. Efteråt kan ni gärna prata med mig och kompisarna.

Två. Yogamattan du sitter på har du som din egen under tiden du är här. Och vet du, det är superviktigt att du stannar på mattan under hela yogasagan. Då får alla kompisar möjlighet att hänga med utan att bli störda.

Tre. Din andning är en viktig sak genom hela yogasagan. Andningen hjälper dig att bli lugn när du behöver och att få energi när det behövs. Vi andas lättare om vår rygg är lång. Prova att göra ryggen så lång du kan, där du sitter. Nu tar vi ett djupt andetag tillsammans genom att andas in genom näsan och sedan sakta andas ut genom näsan.

Yogakatten har en sista sak han vill säga. Han vill att vi ska säga tre mjau för att börja. Det är ett sätt för vår kropp att veta att Aha, nu är det yogadags! Så om vi börjar med att andas in och när vi andas ut så säger vi mjauuuu.

Följ mig, så räknar jag.... Mjau x 3

Andningsövning

Idag ska vi få följa med en magisk filur på äventyr. Och den vill på äventyr inne i kroppen, den är supernyfiken på hur det är där inne. Filuren är precis så stor eller liten som du tänker dig att den är och ser ut precis som du vill och oavsett storlek så kommer den kunna hänga med på vårt äventyr.

Först vill Filuren gärna hjälpa dig att fokusera en stund på din andning. Du kan välja om du vill ligga ner på din matta eller sitta upp.

Sätt dig eller lägg dig bekvämt. Nu tar vi ett djupt andetag genom näsan och föreställer oss att filuren hänger med andetaget genom näsan och ner lungorna och ända ner i magen. Sedan andas vi ut genom näsan. Andas in och nu kan du föreställa dig att filuren åker rutschkana med ditt andetag ända ner i magen när du andas in och sedan andas du ut genom näsan. Inom dig kan du tyst fundera på om du ser hur din filur ser ut?

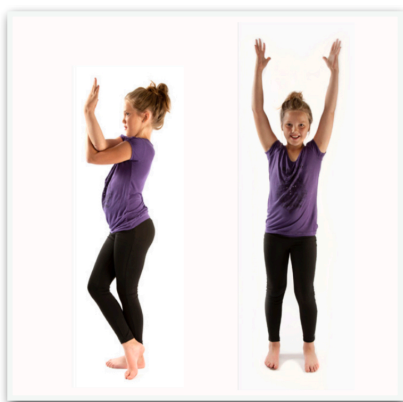
Nästa gång du andas in genom näsan och tar andetaget och filuren hela vägen ner i magen kan nu fundera tyst inom dig - hur känns det?

Yogasagan

Nu när filuren har hjälpt oss att fokusera på andetaget, vill den på upptäcksfärd i hela din kropp. Den är supernyfiken på hur det fungerar där inne. Först vill den se vad som händer i huvudet.

Inne i huvudet finns hjärnan. Den som styr allt vi tänker och gör. Och när man tänker mycket då är det skönt att få röra på sig, så vi kan gå fram och tillbaka på vår matta. Vi kan gå med stora kliv och vi kan gå med myrsteg. Vi kan gå med höga kliv, precis som att vi skulle gå i en snårig skog och vi kan smyga som om vi går förbi någon som sover. Tänk vilken tur att vi har en sådan bra hjärna som hjälper oss tänka och göra så mycket!

Sedan vill filuren vandra vidare och hamnar då i armarna och undrar såklart vad kan man göra med armar? Man kan flaxa med armarna som en fågel. Och man kan också se ut som en fågel. Ställ dig på ena foten och korsa det andra benet över. Armarna flätar du ihop och låter händer och fingrar peka mot taket.



Kanske kan du se om din fågel har någon vacker färg och säga färgen tyst inom dig. Prova nu att byta ben och stå på det andra foten och korsa benet över. Kanske kan du fläta ihop armarna på nytt om du byter plats på dem. Känn efter om din fågel kanske byter färg.

Medan du står som en fågel kan du passa på att fundera på hur din andning känns. Känns den lugn eller kanske andas du lite snabbare efter att ha flaxat en stund med dina armar.

Kan du sträcka dig ända upp till himlen, högt där uppe där fåglarna flyger. Prova att sträcka upp armarna så högt du kan. Kanske kan du ställa dig på tå för att nå ännu högre.

Nu vill filuren fortsätta på sin upptäcksfärd i kroppen och...vänta den säger något. Oh den vill prova på att studsa som en boll! Okej! För att kunna studsa riktigt bra kan vi sätta oss på huk och sen tar vi ett skutt rakt upp i luften. Precis som en studsboll. Hopp! Hopp hopp! Ska vi se om vi kan studsa en gång till. Och en gång till.



Oj nu har filuren studsat så mycket så den behöver sätta sig ner och ta några djupa andetag. Du kan först lägga en eller båda händerna på ditt hjärta. För det är där filuren är nu. Känn efter hur hjärtat känns. I hjärtat ryms massor med kärlek. Där kan du känna kärlek till dig själv och alla du tycker om.

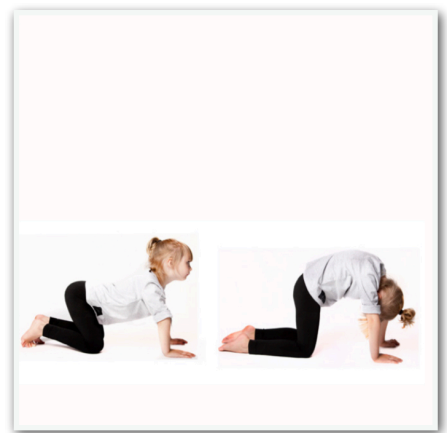
Kan du känna att det pickar där inne och slår lite snabbare efter att du studsat som en studsboll? Ta nu ett djupt andetag. Andas in genom näsan och hjälp filuren komma ända ner i magen och andas sedan långsamt ut genom näsan. Vi gör det en gång till.

Läs långsamt och låt det gärna vara lite tyst någon sekund extra:

Vi kan nu ta ett djupt andetag till så att filuren åker rutschkana ända ner i magen. Vill du kan du lägga ena handen på magen medan den andra handen är kvar på hjärtat. Känn efter hur andningen känns.

Men nu tror jag bestämt att bollen är på väg för att utforska ryggen och ryggraden. Vi kan ställa oss på alla fyra, så vi har händerna och knäna i mattan.

Ska vi se om vi kan krumma ryggen, precis som en katt som skjuter rygg. Sedan böjer vi ryggen åt andra hållet och svankar som en ko. Eller kanske en hängmatta. Nu gör vi som katten igen och skjuter rygg igen. Vill du kan du röra på ryggen och testa hur det känns. Känn efter hur det känns att andas när du är en katt eller en ko.



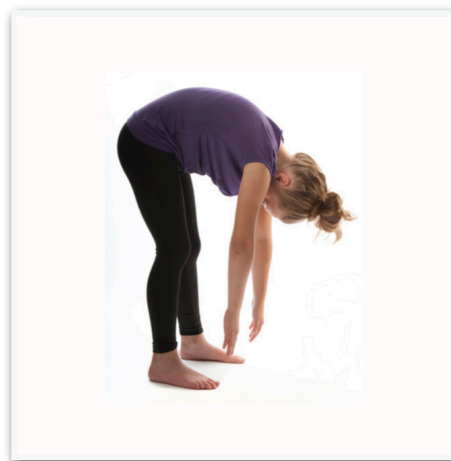
Nämen nu är filuren nere i benen och är sugen på att röra på sig. Vi kan stå kvar med händerna i mattan och resa på oss så vi har rumpan mot taket och fötterna kvar i mattan. Du kan böja lite på benen och låt ryggen bli riktigt lång för varje andetag.

Ska vi se om vi kan skutta lite så att benen får röra på sig. Du kan tänka dig att du är en glad och busig häst som hoppar och skuttar.



Du kan också prova att nu stå still med båda fötterna i mattan och vicka på rumpan och sträcka på dig, precis som en glad liten hund som viftar på svansen.

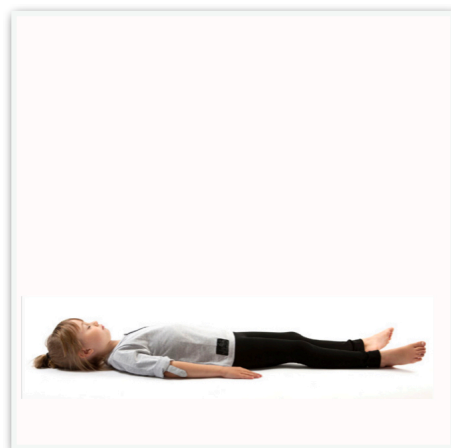
Nu har filuren kommit ända ner till fötterna. Prova om du kan promenera fram mot händerna med små små steg och sedan hänga kvar med överkroppen och armarna hängande och ta ett djupt andetag, in genom näsan och sedan andas ut genom munnen samtidigt som du suckar högt. Känn efter hur känns det i kroppen nu. Vi tar ett djupt andetag till och sedan reser vi oss sakta upp.



Stå med fötterna stadigt på mattan. Hur känns det om du spretar ordentligt på alla dina tår? Kan du lyfta alla tår medan foten ligger kvar på mattan? Kan du prova att ha kvar stortån i mattan och spreta på alla andra tår. Vi provar att göra tvärtom, att lyfta stortån och låta alla andra tår vara kvar i mattan. Tänk att du kan röra dina tår så mycket, dina tår och fötter är fantastiska som bär dig varje dag!

Nu börjar filuren bli lite trött. Vi sätter oss ner på knä och tar ett djupt andetag. Andas in genom näsan och sucka sedan ut genom munnen när du andas ut.

Lägg dig ner långsamt på mattan. Lägg dig på ett sätt som känns bekvämt för dig. Du kan ligga på rygg eller kanske vill du ligga på sidan. Om du vill kan du blunda, men du behöver inte.



Läses mjukt och sakta: Nu har filuren tagit med oss på äventyr i hela kroppen. Först följde den med andetaget ända ner i magen. Sedan från huvudet, genom armarna och till hjärtat, vidare till magen, ryggen och ner till benen och slutligen ner till fötterna. Och vet du, filuren vill visa en sak till dig nu. Den viskar till dig att du är helt fantastisk och att din kropp också är helt fantastisk och stark som bär dig genom livet. Tänk att den kan hoppa, skutta, sitta och stå och röra på sig på så många olika sätt. Filuren avslutar nu med att säga tack för äventyret och berättar också att den finns alltid där för dig och påminner dig om hur fantastisk du är. Det räcker att du tänker på filuren så är den där för dig och påminner dig om att du är underbar och fantastisk precis som du är.

Vila med Shanti eller musik.

Långsamt kan du nu sakta börja röra på dina fingrar och händer och dina fötter och tår. Du kan sträcka på dig och se hur lång du kan bli. Sträck ut båda sidorna av kroppen. Prova att andas in genom munnen och se om det kommer en skön gäspning.

Sedan kan du dra upp knäna mot hakan och hålla om benen. Precis som att du vore en liten boll.
Gunga sakta från sida till sida och sätt dig sedan långsamt upp.
Sitt gärna kvar en stund, gärna med slutna ögon om du vill.

Nu ska vi ta tre viktiga andetag. Gnugga händerna mot varandra tills du känner att de blir varma.
Lägg sedan händerna på ditt hjärta och känn värmen. Har du dina ögon öppna, kan du sluta dem nu
och ta tre djupa andetag. Det första för dig själv och din starka och fantastiska kropp, det andra för
alla oss här inne och det tredje för alla andra där ute.

För att avsluta vårt yogaäventyr idag säger vi ett mjau tillsammans.
Tacka dig själv och tacka varandra.