

Sofia Lager
fia_82@hotmail.com
0736476461

Yogasaga-Vänskapsdagen

5-8år

Syftet med klassen är att det är viktigt att man är en bra kompis och att vara omtänksam och att vara tacksam för de personer man har sitt liv och att värdesätta dem. Att ha roligt och uppleva saker tillsammans och att gemensamt skapa fina minnen.

Introduktion

Hej och välkomna till denna yogastund!

Jag har med mig vår yogakompis **Yogis** som kommer att vara med oss under hela yogasagan och som har en egen yogamatta.

Yogis tycker om när vi yogar och har det roligt tillsammans. Yogis tycker om att ha lugn och ro när vi yogar, så vi behöver vara **tysta** under hela yogasagan.

Det är även viktigt att vi håller oss på vår **egen matta** under hela yogaklassen.

Och vi behöver tänka på att vi ska **andas** hela tiden under hela yogasagan.

Innan vi börjar med yogasagan så tar vi av våra strumpor och lägger dem bredvid vår matta (alt i en korg).



Andningsövning

Vi kan börja med att sätta oss i **skräddarställning** och sedan lägga händerna på hjärtat och sedan blunda om man vill.

Nu ska vi börja med att andas in och ut tre gånger tillsammans. In och ut, en gång till in och ut och sista gången in och ut. Och nu kan vi öppna ögonen igen.



Sagan

Nu ska vi göra yogasagan...vänskapsdagen



Vi börjar med att sätta oss i **hjärtats position**. Sätt dig på rumpan och sätt ihop fotsulorna. Och forma ett hjärta med händerna. Sedan andas du in med munnen och andas ut kärlek till dig själv och alla andra i rummet.

Sedan **lägger du dig ner** och blundar och låtsas att du sover.



Det är sommar och du ligger och sover i din säng när väckarklockan plötsligt ringer.

Du vaknar och ställer dig upp och sträcker armarna mot taket och sedan tittar du ut genom fönstret och ser att **sol**en skiner idag. Andas in och svep händerna mot taket andas ut och hänger, upprepa 3 gånger.



Sedan sätter du dig ner och tänker att idag kommer att bli en bra dag för idag är det vänskapsdagen och du har bjudit in alla dina vänner till en fest.



Du börjar med att **slå in alla presenter**. Sätt dig ner med benen isär och lyft upp ena armen ovanför huvudet och sträck dig mot foten, byt sedan arm och sträck dig mot motsatta foten. Sida till sida tre gånger.

Efter en stund kommer alla vänner!

Det första ni gör är att åka **luftballong**, ni åker högt upp i luften.
Börja med att sätta dig på knäna och andas in och sträck dig upp och håll armarna över huvudet, andas ut med munnen och gör händerna större och kom ner igen. Upprepa 3 gånger.



Där uppe ser ni många **fjärilar** i olika färger som flyger runt.
Sitt på rumpan och sätt ihop fotsulorna.
Och flaxa med vingarna.
Tänk tyst för dig själv vilken färg din fjäril har.

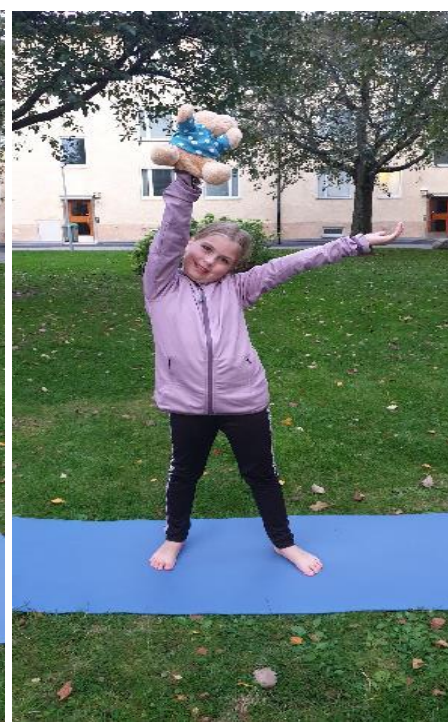


När ni har åkt färdigt luftballong så är det dags för **ponnyridning**.
Ställ dig på alla fyra och lyft rumpan mot taket.
Sparka sedan med benen högt upp i luften.
Ponnyn är helt svart och heter Filur.
Ni turas om att rida en och en så att alla får rida.



Sedan sätter vi oss ner och sätter ihop fotsulorna.
Efter att ni ridit så gör ni **tårtor** och **pizzor**
tillsammans. (låtsas göra tårtor och pizza (kavla deg)
Åh vad gott med tårta och pizza, mums! (låtsas ät
med händerna)

Efter att ni har ätit färdigt så bestämmer ni er för att måla en **regnbåge** tillsammans.



Stå upp höftbrett isär mellan fötterna. Framför oss finns en magisk färgburk fylld med regnbågens alla färger. Ta tag i penseln och doppa den i burken. Andas in och lyft penseln över huvudet andas ut och måla ner på ena sidan. Andas in och måla upp igen och måla ner på andra sidan. Vi målar röd, orange, gul, grön, blå, indigo och violett.

Nu har vi målat en regnbåge tillsammans!

I slutet av regnbågen ligger en skattkista.

I skattkistan ligger alla presenter så nu är det dags för **fiskdamm**.

Ställ dig upp med brett isär mellan benen. Andas in och lyft upp armarna och ta tag i det magiska spöet. Andas ut och fäll ner kroppen och armarna mellan benen. Upprepa 3 gånger. Alla fiskar upp en varsin present. I presenten så finns det ett kompisarmband.



När det börjar bli kväll och mörkt ute så bestämmer ni er för att ni vill sova ute i **tält**. Ni börjar med att sätta upp tältet tillsammans. Ställ dig på alla fyra och lyft rumpan mot taket.



På himlen lyser **stjärnorna**. Ställ dig upp och hitta balansen på det ena benet och sträck armarna och det ena benet ut åt sidorna. Blinka men händerna. Byt sida.

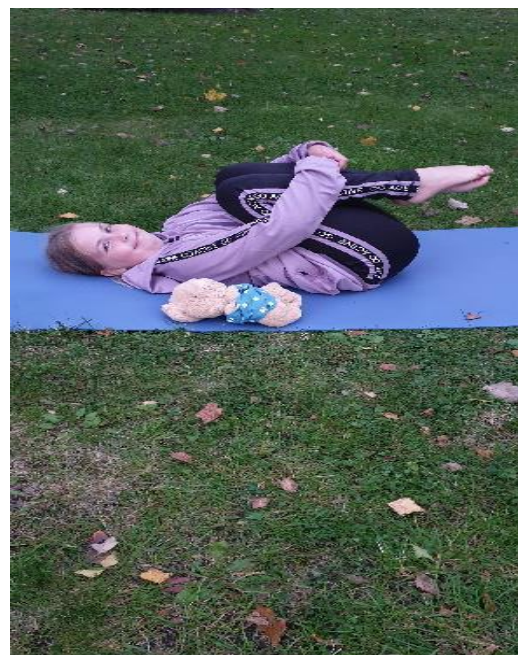


Sedan **lägger ni er ner** i tältet och blundar och drömmer om hur roligt ni har haft det på vänskapsdagen.



Avslappning

Tänk på alla som du har varit snäll mot idag och hur det känns i kroppen. **Krama dig själv** genom att dra upp knäna till bröstet och krama om dina knän och fortsätt att blunda. Och tacka dig själv för att du är du och bra precis som du är, och kom ihåg att du är värdefull och viktig för din egen och andras skull för ingen annan är som du. Ju fler vänner man hjälper och är snäll mot desto större blir ens hjärta.



Lägg ner armarna och benen mot mattan och lägg sedan ena handen på hjärtat och andra handen på magen och andas in genom näsan och ut genom näsan. Och känn hur magen åker ut som en ballong när du andas in och hur den åker tillbaka in när du andas ut. Upprepa tre gånger.



Avslut

Vi avslutar med att sätta oss i **skräddarställning** och sätter ihop våra händer framför hjärtat och tackar varandra och oss själva för denna yogastund vi har haft tillsammans. **Tack! Namaste!**

Yogis är glad att vi har yogat tillsammans idag och hoppas att ni har haft en bra stund. Tack!

