

Yogasaga – "Jag är bra som jag är" För barn i åldrarna 4-9 år

(Syftet med yogasagan är att uppmärksamma att alla är vi olika och att det också är något fint. Att vi alla har egenskaper som någon annan önskar att de hade. Vi är alla värda precis lika mycket och är unika och perfekta så som vi är.)

" Hej alla barn! Så kul att vi ska yoga tillsammans. Tänk på att det är din yoga och det är och ser ut precis som du vill men det är väldigt viktigt att respektera dina kompisar. Det finns tre viktiga saker att tänka på när vi gör yoga.

1. Jag har med mig Pricken som är vår yogakompis. Pricken är en vanlig liten leopardunge och samtidigt en alldeles unik enhörning och Pricken tycker att alla är fina precis så som de är. Pricken har känsliga leopardöron och får ont i dem när det är stökigt och pratigt så för att alla ska vara glada så försöker vi att vara tysta och lugna allihop.
2. Yogamattan du sitter på är under klassen bara din. Så för att du ska känna att den är din tar vi upp pek fingret och med lite magi blir fingret en penna. Ta nu denna magiska penna och rita en linje runt din matta. Runt heeeela mattan. Sätt dig sedan ner och känn att mattan är din. Det kanske är flytande lava eller iiiiskallt vatten runt mattan så vi vill hålla oss på vår egna matta.
3. Den tredje viktiga saken att tänka på är att andas. Andas gör vi hela tiden men ibland kan vi behöva tänka på vår andning lite mer. Det är lättare att andas om vi har långa ryggar och liksom lyfter hjärtat. Andas in genom näsan och fyll med luft som en ballong, andas ut och släpp ut luften.

För att starta igång yogasagan så ska vi låta som en leopardenhörningsunge och de säger MIJAU. Så tillsammans ska vi ljuda MIJAU tre gånger.



Vi kommer upp och ställer oss stadigt med fötterna höftbrett isär. Vi ska måla en regnbåge tillsammans. Framför dig finns en färgburk med röd färg. Greppa en stor pensel 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. Andas ut på andra sidan och tillbaka igen när du andas in. Stanna till i mitten, sänk ner händerna framför bröstet och slut dina ögon. Känn efter hur det är att stå under en röd båge och andas. (Fortsätt med orange och sedan alla andra färger) Stå stilla och med slutna ögon, känn att du andas in alla regnbågens färger. Nu kan du öppna dina ögon.

Regnbågen är så fin så vi vill också komma upp i luften så vi fäller ut våra vingar och gör oss till flygplan. **(Stå höftbrett och fäll ut vingarna och fäll fram överkroppen)** Stilla flyger vi över land och hav. Kanske du vill testa att lyfta ett ben och se vad som händer med flygplanet då. Och om vi sätter ner foten igen och lyfter det andra benet, hur känns det?



Så lyfter vi upp i luften igen, tillbaka till flygplanet som nu påbörjar sin landning på vattnet. Vi kommer längre och längre ner och där landar vi. **(Sitt ner och rulla bak och dra knäna upp mot bröstet och gunga fram och tillbaka.)**



Nu vill vi in till land så vi hoppar på en båt **(sitt på rumpan och lyft (kanske) upp en eller två fötter och ta tag årorna)** så rör vi in i land. Hur ser din båt ut? Båda fötterna i, en fot i, eller ingen fot i?

Så där då är vi i land och vi kör upp bredvid en sten som ligger vid stranden. Vi gör oss till stenar **(vi sätter oss på knä kommer bak med rumpan mot hälarna och lägger pannan i mattan)**, vi ligger stadigt och stannar upp i att bara ligga här. Tänker på en varm strand och hör vågorna som stilla kommer in över stranden. På stenen sitter en groda. Stenen säger till grodan – Vad glad du måste vara som får vara en färgglad fin groda som kan hoppa högt och vart den vill!



Vi gör oss till grodor **(sätt dig på huk med händerna i mattan och förläng ryggen)**, du kan själv bestämma vilken färg din groda ska ha. Grodan sträcker på sig och hoppar för den blir så glad av det stenen sa. Tänk på att allas grodor ser olika ut och hoppar på olika sätt. Hur hoppar din groda. Grodan stannar till och känner sig glad över att få vara en färgglad groda. Då går en Zebra förbi, - Wow säger grodan till zebran, tänk att få vara så randig och stilig det hade varit något det.

Vi gör oss till Zebror **(ställ dig på alla fyra, vik in tårna och lyft rumpan mot taket)**.

Zebran blir alldeles varm i hjärtat av det grodan sa så han börjar göra glädjehopp **(sparka med benen högt upp i luften)**. Han hoppar fram och går förbi en palm så står och svajar så majestätiskt. Han stannar till och säger -Så fint, tänk vad härligt det hade varit att kunna stå så stadigt och lysa så grönt och fint och aldrig behöva leta mat.



(Vi blir en palm genom att lyfta en häl till ankeln och sträck upp händerna mot solen. Kanske släpper du tårna från marken.)

Palmen blir stolt av det Zebran sa och tänker att ja jag har det ganska bra faktiskt. Palmen svajar lite, byter kanske fot. Så går en elefant förbi. – Vilken fin snabel du har och vad härligt att kunna duscha när man vill säger palmen till elefanten, det önskar jag att jag hade.

Vi gör oss till elefanter med snabel.

(Ställer oss höftbrett och slår ihop händerna framför oss, sträcker snabeln upp mot palmerna för att lukta på den.)

Vad fint att säga så tänker Elefanten, min snabel är faktiskt väldigt bra och unik. Elefanten bestämmer sig för att duscha palmerna som tack för den fina kommentaren. **(Kom ner med snabeln mot marken och hämta vatten, energi, självkänsla, glitter och duscha över palmerna.)** Elefanten stannar till med snabeln upp mot bladen och när han står där och luktar på palmerna så flyger en fjäril förbi och sätter sig på marken. Elefanten stannar till och tittar på fjärilen och säger -Vad fint det hade varit att vara så färggrann och liten och kunna flyga vart jag vill”.



Vi sätter oss ner och gör oss till fjärilar **(kom ner och sitt på rumpan, slå ihop fotsulorna.**

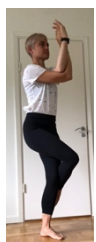
Sträck på ryggen, luta dig lite framåt) Vi fladdrar långsamt med våra vingar, kanske har du en färg på din fjäril. Fjärilen kikar upp på elefanten och tänker ”ja det är fint att kunna ta mig vart jag vill med mina vackra vingar men tänk att få vara så stor och inte rädd för någonting”



Bäst som fjärilen sitter där och fladdrar lite lätt och nästan slumrar till så kommer det förbi en gorilla och fjärilen känner sig alldeles sprallig av gorillans energi. Gorillan är snabb och springer glatt runt med sina kompisar **(vi sätter oss på huk och gör oss till apor, kanske gungar lite).** – Så glad jag blir av att se dig och ditt vackra leende.



Gorillan susar förbi **(vi blir hoppande och springande apor)** -Tack du vackra fjäril ropar gorillan i farten till fjärilen. Le mycket, spring och hoppa mycket och lek så blir du så här glad. Konstigt tänker fjärilen, jag som blir glad av blommor...



En fågel kommer flygande och landar på stenen. Vi gör oss till små fåglar **(ställ dig på ett ben, korsa det andra över det första, fläta ihop armarna så fingrarna pekar upp mot taket).** Se om du kan lägga den ena armbågen i den andra. Kanske kan du lyfta den ena foten och lägga benet på det andra benet.

Fågeln har tittat högt upp från himlen på allt som hänt på den lilla ön.

Fågeln börjar prata med stenen och sätter sig ner på den **(vi sätter oss ner på rumpan).**

- Tänk att det som man själv tar för givet är något fint i andras ögon. Det är så lätt att vi själva ibland glömmer av hur bra vi faktiskt är. Stenen håller med och säger - Jag som gillade grodan för den fina färgen och grodan som tyckte zebran var stilig och zebra som tyckte palmerna var så majestätisk och palmerna som såg elefantens fina snabel, elefanten som tyckte fjärilen var vacker och fjärilen ville ha gorillans energi. Tänk hur glada de andra blev av att höra från någon annan vad som var unikt med dem. – Du är så vis du lilla mjuka sten säger fågeln. – Du med säger stenen.

Vi lägger händerna på hjärtat och säger tyst till oss själva. Jag är unik och bra precis så som jag är. Jag är unik och bra precis så som jag är. Jag är unik och bra precis så som jag är.

Här på denna varma och vänliga plats har vi haft en fin stund men nu känner vi att det hade varit fint att vila lite så vi lägger oss ner, om det känns okej så blundar vi. Vi behöver komma hem från ön så föreställ dig att ner från himlen kommer ett vitt, ulligt, bulligt och mjukt moln och hämtar dig. Du flyger upp i luften mot regnbågen som vi målade i början av sagan. Fågeln flyger med upp och påminner dig om att du är perfekt precis så som du är och om du någon gång skulle känna dig ledsen eller ensam så kan du bara blunda och tänka på alla oss i yogasagan. Stenen, grodan, zebran, palmen, elefanten, fjärilen, gorillan och fågeln. För vi tycker om dig precis så som du är, du är unik och perfekt.

Du flyger vidare längs med regnbågens vackra färger, låter dig gungas av molnet och bara vilar en liten stund.

(Shanti)

Långsamt sjunker molnet nedåt igen, tar dig tillbaka till rummet och till din matta. Känn hur du andas, rör händer och fötter. Sträck på dig och kura sedan ihop dig som en liten boll som vaggar sida till sida.

Öppna ögonen mjukt och kom tillbaka till sittande. Lägg dina händer på hjärtat igen och tänk på det äventyret du precis varit på och påminn dig om att aldrig glömma att du är perfekt precis så som du är. Skulle du någon gång tvivla på att du inte räcker till så lägger du dina händer på hjärtat tar ett andetag och tänker på dina vänner i yogasagan.

För att avsluta yogasagan ljudar vi tillsammans med Pricken ett MIJAU. Tacka dig själv, tacka varandra och tack till alla som delade denna stunden med mig!