

Den stora vandringen

Åldrar: ca 6-9 år

Syfte: Tillsammans är vi starkare - en klass om vänskap,
att hjälpa och stötta varandra.

Emma Gustafsson, 0760370717, emmaelisabeth.gustafsson@gmail.com



Introduktion:

Vad roligt att vi ska yoga ihop idag. Det är mycket som är bra och skönt med yoga men det allra bästa är nog att det inte finns några rätt eller fel. Alla kan yoga och alla gör sin yoga så som det passar en själv. Vi behöver inte jämföra oss med våra kompisar och den här stunden på mattan är vår egen.

Men det finns tre saker som kan vara bra att tänka på när vi yogar tillsammans :

1. Det första är att när vi yogar så vill vi att det ska vara en lugn stund. Det betyder att vi behöver vara tysta när vi är på mattan. Jag har med mig en liten kompis som heter xx. Hen älskar också att yoga och tycker om när det är lugnt och skönt. Så om man glömmer bort sig under yogan och får lust att börja prata så kan man ta en liten titt på xx här och bli påmind om att vi ska försöka vara tysta.
2. Det andra det är vår matta. Det är här vi ska stanna under hela sagan. Vi kan föreställa oss att det finns kallt vatten eller lava runt mattan så vi måste se till att hålla oss på den! För att verkligen vara säkra på var gränsen för vår matta går så tar vi och ser om vi kan rama in mattan. Vi tar upp vårt finger och så gör vi en liten magisk rörelse med handen så att vårt finger förvandlats till en krita. Och kritan fick just din favoritfärg! Så föreställ dig nu hur du målar längst med mattans alla kanter i din favoritfärg som visar att denna mattan är bara din.
3. Till sist har vi vår andning. Det är det viktigaste vi gör i yogan. Vi ska andas! In och ut. Vi kan börja med att dra in massa luft genom näsan och så ut genom munnen, som en suck. En gång till, en sista gång. Nu kan vi testa att lägga oss ner på mattan och lägga en hand på magen. Nu ska vi tänka att magen är som en ballong. När vi drar in luft så fylls ballongen med luft och när vi andas ut så töms ballongen på luft. Testa! Vi andas in och magen blir stor och lyfter sig och vi andas ut och magen sjunker igen. Vi testar två gånger till. Vi andas in och ut. Vi andas in hela vägen ner i magen och så ut igen. Underbart. Den här stora andningen som går hela vägen ner i magen ska vi ta med oss genom hela yogasagan.

Då kan vi komma upp till sittandes igen.

Nu ska vi ut på vårt yogaäventyr men först måste vi ge en startsignal. Och det är det xx här som hjälper oss med. Han är ju en xx som gillar att mysa och ta det lugnt och då säger han MMMMM. Så vi andas in och så ljudar vi tre stycken MMMMM tillsammans. Vi testar. Vi andas in....och MMMMM,

en gång till in och MMMMMM och en sista gång in och, MMMMM. Nu är vi redo för att bege oss ut på vårt äventyr. Vi ställer oss upp.

Saga:

Idag ska vi ut och hajka. Det är som en vandring och vi ska inte på vilken vandring som helst. Vi ska bestiga ett berg.

Vi startar vår vandring nere i den djupa dalen. Vad som är bra att ha koll på när man ska ut på en lång vandring är ju vädret. Så vi börjar med att känna in vad det är för väder idag. Vi ställer oss upp med fötterna brett isär. Vi tar ett djup andetag samtidigt som vi lyfter våra armar upp mot himlen och vi tittar upp och andas ut ut. Vi gör den en gång till. Vi sänker våra armar och andas in när vi för upp armarna igen och andas ut på toppen. Och vi känner efter, vad är det för väder idag - det är SOL! Vi andas in och ut en gång, sluter våra ögon och känner hur solens strålar värmer våra armar och vår kropp.

Vi börjar svaja våra händer från sida till sida och känner solens strålar lysa mot oss. Och vi svajar lite mer. Det är visst lite vind också. Perfekt väder för vår vandring.



Och det här berget som vi ska bestiga idag, det är ett högt högt berg. Så vi börjar med att ställa oss på alla fyra och lyfter rumpan högt upp mot himlen.

Vi tänker att rumpan är toppen av berget som pekar högt upp mot solen och molnen. Vi trampar lite med en fot i taget för att sträcka ut och värma upp kroppen. Vi kommer igång och andas. Och vi känner efter hur det känns att andas när vi står som en bergstopp. (Stannar 4 djupa andetag). Vi ställer oss upp igen.

Vi börjar att gå. (Gå fram och tillbaka på mattan med stora kliv) Och vi andas med stor djupa andetag längst med hela vandringen för att dra ner styre till våra lungor som ger oss energi.

Ah, men vad var det? Jag hör något som prasslar bland träden vid sidan av oss. Vad kan det vara? Det är en elefant! Men han verkar lite ledsen. Han hänger med sin snabel... Vi ställer oss med benen brett isär. Och hänger ner med händerna i golvet som en snabel och gungar lite fram och tillbaka. Varför är du ledsen frågar vi?



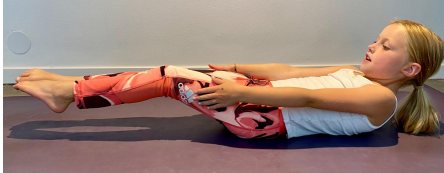
Jag har ingen att leka med. Du kan följa med mig på min vandring till toppen av berget, vill du det? Jag vill gärna ha sällskap. Elefanten lyser upp och börjar slänga med sin snabel upp och ner. Och vi andas när vi går upp och andas ut när vi går ner. Och känner hur det känns när vi andas som en elefant som blivit glad.

Du och elefanten fortsätter upp mot toppen. Så kul att nu ha sällskap på denna stora vandring. Vi fortsätter att gå...

Elefanten känner väl till det här berget och hjälper till att visa vägen till toppen. Vi kommer till en bro som vi måste korsa. Vi sätter oss på rumpan och lyfter fram benen framför oss. Vi kan hålla med händerna i knävecken.



Det är en sån där hängbro, så det guppar lite när vi går. Speciellt när en stor elefant går över. Den guppar upp och ner och vi sänker ner ryggen och sträcker ut benen och upp igen, gung, gung. Ner igen och upp igen. När vi går ner andas vi ut och när vi går upp andas vi in. Phew, det var jobbigt att gå över den bron. Vi lägger oss ner och sluter våra ögon och tar några djupa andetag och känner efter hur hjärtat slår fort i bröstkorgen efter vi korsat bron.



När vi kommit över bron så träffar vi på en apa. Så vi tar oss upp till sittandes och vi sätter oss ner på huk med fötterna lite åt sidan och knäna som pekar utåt. Vi sträcker upp våra långa armarna i luften för att kunna slänga oss från träd till träd som en apa. Och vi andas här.

Apan verkar vara snäll - Vi frågar om den också vill följa med oss. Det vill den och gör ett glädjehopp! Vi gör ett stort hopp upp! Och kommer upp till stående.

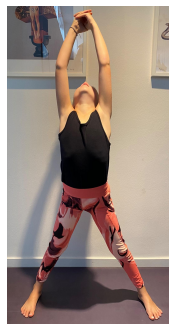
Vi fortsätter vår hajk och går med stora steg.



Vi hinner inte gå så långt innan Apan säger att den börjar bli trött. Kanske behöver du lite mat?, säger du. Vi sätter oss ner. Phew det var skönt med en liten paus. Vi öppnar vår ryggsäck och tar fram lite köttbullar. Vi lägger oss på rygg och tar tag i våra tår och gungar lite från sida till sida som en liten köttbulle. Tack säger Apan!

Och så sträcker vi ut benen och tar några djupa andetag medan vi tittar upp mot himlen. Nu har vi fyllt på med energi och kan fortsätta vår färd upp mot toppen.

Vi kommer upp till stående. Vi kommer till ett brant stenigt parti där vi måste klättra. Vi lyfter händerna mot himlen och lyfter på fötterna för att kunna klättra uppåt. Åh det är jobbigt. Vi klättrar på! Och vi kommer närmare och närmare toppen, och det är varmt! Vi är så varma och orkar inte gå längre.



Då kommer vår kompis elefanten. Han har samlat vatten i sin snabel och ger oss en rejäl dusch med iskallt vatten. Vi samlar upp vatten när vi går ner och sprutar ut vatten när vi kommer upp. Två gånger till!

Vi svalkas ner och kan fortsätta vår färd. Tack snälla elefanten säger vi. Vilken tur att vi träffade så många kompisar på vägen. Nu kan vi fortsätta.

Men så plötsligt börjar allting skaka... hela du börjar skaka... Hela kroppen skakar, armar, händer, ben, rumpa, allting. Vad är det som händer!? Det skakar och skakar.

Det är berget! Det visade sig vara en vulkan och den är på väg att få ett utbrott! Åh nej!



Vi ställer oss på alla fyra med rumpan i vädret och sparkar bakut som en vulkan som frustar. En gång till, och vi andas ut genom munnen och frustar om en eldsprakande vulkan!

Vi måste ta skydd! Apan hjälper oss och tar oss till sitt gömställe upp i trädet. Där sätter vi oss och gömmer oss helt tysta till

utbrottet har lagt sig. Vi sträcker fram benen framför oss och fäller kroppen framåt över benen och låter huvudet hänga tungt. Vi kan böja lite på benen om det känns skönt. Vi andas och lugnar ner oss efter det stora utbrottet. Djupa långa andetag ner i magen.



Lugnet lägger sig och i vågar titta upp igen. Och vad är det vi ser?? Vi är ju jättenära toppen! Vi ställer oss upp och tar några sista steg för att nå toppen!

Vi klarade det! Vi klarade det tillsammans! Med allas hjälp så tog vi oss till toppen av detta stora berget.

Vi ställer oss med benen brett isär och sträcker upp armarna mot himlen! Wow! Vi böjer på benen och tar ett glädjehopp av lycka!

Vi sänker ner armarna och kommer ner till sittande. Vi lägger oss ner på rygg och sluter våra ögon och känner hur bra det känns det vi har gjort.

Avslappning:

Vi andas och drar luften hela vägen ner i magen. Och känner hur hela kroppen blir mer och mer avslappnad. Du tänker tillbaka på den långa färden uppför berget. Hur du träffade nya vänner, elefanten och apan. Hur ni blev ett team och hur ni tillsammans kunde hjälpa varandra för att nå ert mål, att komma till toppen. Du vilar i den känslan av gemenskap och låter andningen komma och gå.

Stunds tyst vila

Du känner dig tacksam för att du har träffat alla dessa fina kompisarna längst vägen. Och vi kan påminna oss själva om att det är okej att be om hjälp och att tillsammans klarar vi vad som helst. Och vi känner efter hur bra det känns att hjälpa de som behöver hjälp.

Vi för knäna upp mot bröstet och ger oss själva en stor och lång kram. Vi gungar lite från sida till sida och fram och tillbaka. Vi rullar försiktigt över på vår högra sida innan vi långsamt tar oss upp till sittandes igen.

Vi sätter våra händer på hjärtat och sluter våra ögon. Du gjorde något bra idag, du hjälpte dina vänner längst färden. Och du nådde ditt mål och tog dig till toppen. Du ska vara stolt över dig själv. Vi är stolta över dig. Du kan klarar av allt du vill! Och det är okej att be om hjälp. Vi tackar varandra och vi tackar oss själva för att vi var med på den här resan.

Vi avslutar genom att ljuda ett MMMM så som vi började. Vi andas in och ut...MMMMMMM.
Tack för att jag fick dela den här stunden med er <3

/Emma