

Yogasaga

Introduktion:

Hej alla yogakompisar!

Idag ska vi yoga tillsammans och innan vi börjar så ska vi prata om tre viktiga saker som vi ska tänka på.

1. Jag har med mig en liten yogakattkompis. Hen heter Jogi och Jogi älskar när barn yogar, andas och slappnar av tillsammans. Jogi tycker inte om när det är stökigt och pratigt under yogastunden. Därför behöver vi tänka på att vara tysta och lugna så att alla tycker att det är mysigt att vara här.
2. Yogamattan som du sitter på är din, bara din under hela yogastunden. Och för att du verkligen ska känna så, så lyft ditt pekfinger mot taket och gör en magisk rörelse. Ser du att ditt finger har blivit en pensel? En magisk pensel. Dra nu penseln runt alla sidor på din yogamatta. Sätt dig mitt på mattan.
3. Den tredje saken vi ska tänka lite extra på är att andas. Om vi sträcker ut ryggen så att den blir längre så andas vi lättare. Känner ni?

Nu ska vi andas tillsammans.

Andningsövning:

Prova att håll fram din hand framför din mun och andas som vanligt. Känn efter hur det känns på handflatan. Känns den varm eller känns den kall.

Prova sen att forma munnen till en stor rund cirkel. Känns luften annorlunda på handflatan? Är luften varm eller kall nu?

Prova att lägga en hand på din mage och ta ett djupt andetag. Dra ner luften ända ner i magen. När jag andas in så blir min mage större och när jag andas ut så krymper den. Nicka med huvudet om ni känner samma.



Nu är vi redo att yoga tillsammans.

För att vi ska veta att sagan börjar tar vi hjälp av Jogi och ljudar tre stycken mjau tillsammans. Mjauuu, mjauu, mjauuu.

Slut ögonen där du sitter på mattan. Lägg tillbaka händerna på magen och känn hur magen höjs och sänks.

Kroppen slappnar av och vi känner hur mattan pirrar under rumpan och mattan blir magisk. Mattan lyfter och vi svävar stilla och ljudlöst genom luften. Känner ni att andningen blir långsammare och långsammare?

Luften som först är sval blir varmare och varmare. Ljuden från bilar och människor byts ut mot fåglar och djurläten. Mattan landar, vi öppna ögonen och ser oss omkring. Vi har hamnat i djungeln.

Det är tidig morgon och djuren i djungeln börjar vakna.

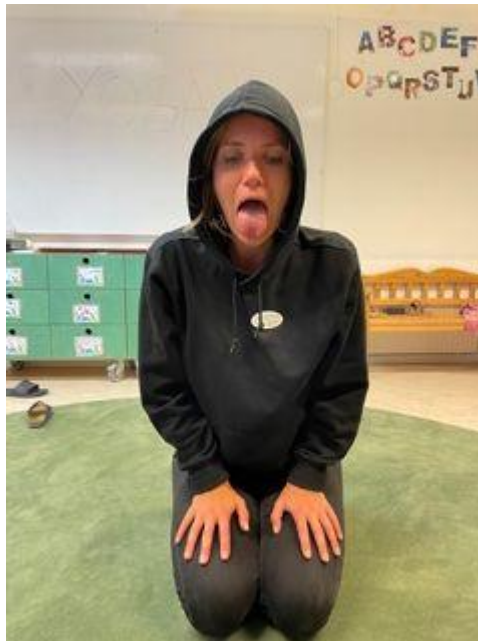
(Vi sträcker ut kroppen, benen rakt fram och vi sträcker ut armarna åt sidorna. Sen lutar vi oss åt en sida i taget och sträcker ut, innan vi faller fram med armarna och tar tag i våra tår)



Vi möter en liten groda som sitter alldeles ensam. (Vi sätter oss på huk, vi provar att hoppa som en groda och säger kvack)
Men är det inte ett litet ledsamt kvack.
"Jag har kommit bort från mina kompisar" säger grodan sorgset.
Visst vill vi hjälpa den lilla grodan att hitta dom igen?



Vi ser ett berg (vi ställer oss på alla fyra, sätter i tårna i marken och lyfter rumpan mot himlen och sträcker ut ryggen)
Vid bergets sluttning ser vi några djur, är det grodorna? Nej, det är några lejon som ligger och vilar. När de ser oss blir de nyfikna. (vi sätter oss på knä och lägger händerna på låret, räcker ut tungan och vrålar, vi upprepar några gånger)



Lejonens läten gör så att vinden vibrerar och ett gammalt träd i närheten börjar svaja (vi ställer oss på ett ben och lyfter den andra hälen mot ankeln, Vi sträcker upp armarna mot himlen som en trädkrona. vi svajar fram och tillbaka . Vi byter ben).



I trädet leker apor, När trädet börjar svaja så famlar aporna ner på marken. (vi fäller fram överkroppen och hänger med armarna, tar tag om tårna och vankar som en apa på mattan)



“Hej aporna, har ni sett grodorna?” frågar vi.
Aporna skakar på huvudet så vi går vidare.

I det höga gräset ser vi plötsligt några svansar sticka upp. Är det grodorna? Har grodor svansar?

(Vi ställer oss på alla fyra och lyfter upp det ena benet. Böj knät och sträck på tårna så att det blir en svans. Vi andas och ser om ryggen blir längre. Vi byter ben)

Nej det var inga grodor, det var tigrar.

Vi får leta vidare.



Någonting slingrar sig och väser i gräset. Men det var ingen groda, det är en orm. (Vi lägger oss på mage och sätter händerna i golvet och lyfter hjärtat upp mot himlen.

Känn hur bröstet fylls när vi andas in och när vi andas ut så väser vi som en orm)

Ormen hade inte heller sett grodorna så vi letar vidare..



En struts springer mot oss på snabba ben. Vilken lång hals, åh vad den måste kunna se långt. Tänk om den har sett grodorna?

Vi vinkar till strutsen som stannar framför oss.

(Vi ställer oss med benen brett isär, vi lyfter armarna rakt upp och formar våra händer till en strutsnäbb. Vi fäller fram höften och låter händerna komma så långt ner som möjligt. Vi gömmer huvudet i sanden)

“Har du sett grodorna?” frågar vi.

Och strutsen nickar och svarar “Ja, där borta på andra sidan sjön”



Vid en brygga ligger en liten båt och vi rör över. (Vi lägger oss på rygg och drar bröst och knäna mot varandra så att vi blir en liten båt och guppar från sida till sida på vågorna)



Och där på andra sidan sjön är ängen full av grodor.

(Vi sätter oss på huk)

Vår lilla groda blir så glad (Hoppar och kvackar)

“Tack snälla för att ni hjälpte mig att hitta mina kompisar” säger grodan och hoppar bort på ängen.

Vi känner oss också glada och alldeles varma i hjärtan efter att ha hjälpt våran kompis.

Vi lägger oss ner på vår matta och sluter ögonen. Vi känner hur värmen från hjärtat sprider sig ut i kroppen. Upp i huvudet, ut i armarna och händerna och ner i benen och fötterna.

Vilken härlig känsla det är att göra någon annan glad!

Avslutande avslappning:

Vila nu på din matta, känn hur din kropp blir tung.

Känn nu hur din matta lyfter från djungeln gräs, upp mot den blå himlen och genom de mjuka molnen.

Medan vi svävar tittar du ner på djungeln och du ser lejonen, aporna, tigrarna, ormen och strutsen.

Långt där nere ser du även den lilla grodan och man kan se hur glad hen är tillsammans med sina kompisar.

Grodan vinkar och ropar “Tack för att du hjälpte mig”

Du känner värmen i hjärtat igen och hur ett brett leende sprider sig i ditt ansikte.

(efter en liten stund)

Sakta sakta känner vi hur mattan sjunker. Mjukt landar den på golvet.

Rör försiktigt på dina händer och fötter, öppna ögonen och kom sakta upp till sittande.

Vi är tillbaka i yogarummet.

Vi tar och gnuggar handflatorna mot varandra så att de blir alldeles varma. Vi lägger dem sedan mot bröstet och känner värmen igen.

För att avsluta yogasagan så ljudar vi ett mjauuuu tillsammans.

Tacka dig själv och de andra för den här yogastunden!

