

Yoga saga

Namn: Yogasaga på äventyr i strand skogen

Åldrar: 4 till 8 år

Syfte: Kreativitet, Glädje, Medkänsla

Gjord av: Annika Östberg

Email: Annika@healthbalancejoy.one

Mobil; 070-315 46 07

Introduktion till yogasaga.

Välkommen hit till yoga idag. Vad härligt att just du är här. För att vi ska få en riktigt bra yogastund tillsammans behöver vi ha några regler som är mycket viktiga att följa.

Spetsa öronen och lyssna!

Jag har en kompis med idag som gillar barn som yogar. Men den gillar inte stök, prat och massa ljud utan älskar att det är så tyst så man kan höra allas andetag. Vi kan väl lova vår kompis att försöka vara så tysta vi kan under yogan. Om du kan hjälpa till att vara tyst och stanna på din matta gör du en tummen upp så vår kompis kan se det.

Ser du vad glad vår kompis blev att alla vill hjälpa till!

Du sitter på en yogamatta. Den ska du vara på denna yogastund. Så nu ska vi förvandla den till bara din genom att ta fram ett magiskt finger, snurra runt det i luften och sen drar vi med fingret längs alla mattans sidor. Nu vet du att mattan är bara din och att det är på din matta du ska vara hela yogan. Sätt dig ner och känn in att mattan bara är din. Vill du kan du prova att blunda.

När du nu sitter på din matta och vet var gränsen går runt mattan så lägg händerna på knäna och blunda. Känn hur ditt andetag går ut och in. Vill du känna det bra kan du lägga händerna på magen och känna hur magen åker ut och fylls som en ballong när du andas in och sjunker ihop när du andas ut. Kanske kan du känna hur ballongen fylls och töms ännu bättre om du sträcker på dig och ryggen blir lång och ståtlig. Andas in och känn hur ballongen i magen fylls med luft och du blir lite längre och ännu rakare i ryggen.

Vi ska försöka följa våra andetag genom hela vår yogasaga.

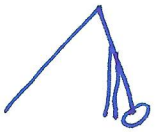
Nu är det dags att starta vår yogasaga och det gör vi med att ljuda ett aom. Det är som när domaren blåser igång en fotbolls match. Man vet att det har börjat.

Så nu tar vi ett djupt andetag in och sen säger vi alla tillsammans aaaaooooommm.



Välkommen in i yogasagan som går till strandskogen.

Vi börjar med att gå med stora smygande steg in på stigen i den gröna fina skogen. Gå fram och tillbaka på mattan med dina stora smyg steg. Stanna till. Andas djupt in. Blunda om du vill eller titta på en punkt på mattan. Kanske kan du känna lukten av tallarna och den gröna mossan.



Öppna ögonen och där framme ser du en kulle. Vi går dit. Sätt ner händer och fötter i mattan, vik in tårna och skjut upp rumpan mot himlen. Trampa lätt med fötterna som om vi går hela vägen upp till toppen på branta kullen.



Väl uppe på kullen ser vi en hund. Sätt ner knäna i mattan igen. Hunden har sprungit långt och är trött. Den hänger ut med tungan och släpar tassarna efter sig när den kommer fram till dig. Släpa med händerna i mattan.



Den blir glad när den ser dig och du börjar klappa hunden. Sätt dig upp och klappa med händerna på armarna, på bröstet, magen, längs benen och klia lite under hakan.



Hunden blir så glad över din uppmärksamhet och mysiga gos så den börjar vifta på svansen. Sätt i händerna på mattan igen och stå på alla fyra och vifta med rumpan hit och dit som en glad hund. Du kan säkert se det fina leendet hunden har.



Nu ska vi gå vidare och reser oss upp och går med stora steg igen på mattan. Det är lite snårigt, stora stenar och buskar som vi måste kliva över med stora steg, huka oss ner lite och hålla undan grenar med armarna. Det är ganska krångligt att gå här! Känner du hur du måste andas med djupa andetag.

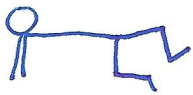


Skönt nu är vi igenom det snåriga och kommer ut i en glänta. Sätt dig ner på knä, lägg händerna på knäna och blunda om du vill. Solens strålar kommer ner mellan trädens grenar och du känner hur det värmer på din rygg. En ljummen vind blåser lite

i ditt hår. Ta ett djupt andetag in och andas sakta ut och njut av sol och vind.



Då hör du något som närmar sig. Du öppnar ögonen och ser att det är en fin liten vit häst. Den kommer fram till dig och visar sitt framben. Där har den slagit sig och det gör lite ont. Du stryker mjukt och fint med ena handen på frambenet (din andra arm). Hästen ser ut att tycka det är riktigt skönt så du stryker med mjuka händer på båda armar, magen, ben och över huvudet och ner i nacken. Så skönt!



Hästen blir så lycklig så den sparkar glada språng med bakbenen. Ställ dig på alla fyra och sparka bak med benen. Upp i luften. Jättefint!



Hästen springer sen lyckligt vidare i skogen och du reser dig upp och vänder dig mot stigen igen och ser att du kommit fram till stranden. Det är en ganska varm och skön dag så du går fram till ett träd. Ställ dig med ena hälen mot andra ankeln. Sträck upp händerna i luften som fina skuggande grenar. Grenarna vajar lite i vinden. Andas lugnt med vinden. Prova att byta fot och känn vinden i grenarna.



Då ser du en liten krabba. Den vinkar till dej att följa med ner på stranden så vi följer med. Sätt dej på rumpan och sätt i händer och fötter, lyft upp rumpan och gå fram och tillbaka på mattan. Krabbor går ju så roligt, hit å dit i sidled.



Krabban sträcker fram en klo mot sin mun och gör en slängkyss mot dej innan den rullar ner i ett hål i sanden. Lagg dej på rygg och dra upp knäna och håll om dem och vagga fram och tillbaka.



Sen lägger du dej ner i den mjuka, vita sanden. Sträck ut benen och lägg armarna längs sidorna.

Å så skönt. Du tar några djupa andetag och njuter av att äntligen vara på stranden.

Du känner hur fötterna slappnar av i den varma sanden. Benen blir mjuka och avslappnade. Även magen, ryggen. Armarna blir tunga och ända ut i fingrarna känner du hur du blir mjuk, varm och skönt avslappnad. Om du inte redan blundar så slut ögonen

nu. Känn hur kinderna slappnar av. Du hör hur vågorna sakta kluckar mot stranden.

Du tänker på din promenad och hur glada och lyckliga hunden, hästen och krabban blev när du pysslade om dem. Hunden, hästen och krabban tackar dej för din omtanke och vänlighet. De säger; Tänk att när du tog hand om oss och var så vänlig och kärleksfull så tog du även väl hand om dej själv. Det är viktigt. Du är viktig.

De ber dej att lägga händerna på magen. Tänk att det är som en liten såpbubbla inne i magen. Alldeles mjuk, rund och genomskinlig. De ber dej att välja en känsla att ta med dej från skogsstranden. Kanske är det glädje, kärlek, omtänksamhet, vänlighet, trygghet eller lugn. Fundera ut 1 eller 2 känslor som du stoppar in i bubblan. Nu har du känslorna med dej inom dej. Ta ett djupt andetag in och när du sakta andas ut så känner du hur känslan eller känslorna sprider sig i hela din kropp.

Du är nu glad i hela kroppen och ett stort leende sprider sig i ditt ansikte. Njut av det några andetag.
(Spela shanti eller nynna på en sång)

Det är dags att komma tillbaka hit till din matta. Börja röra på fingrar och tår. Sträck på dig, kanske gäspa och dra upp knäna mot hakan innan du mjukt sätter dig upp.

Gnugga händerna mot varann. Lagg en på hjärtat och en på magen. Kom ihåg att vara vänlig och hjälpa andra är att vara vänlig mot dej själv. Om du behöver hjälp kan du alltid be om det. Vi ska avsluta sagan med tre ljudande aom. Andas in så börjar vi, aaoomm, två gånger till. Jättebra!

Säg tack till dej själv och tack till alla som var med på denna yogisaga till stranskogen. Tack.