

Yoga Nidra Fjäril. Att komma ner i varv. Återkoppling. Ålder 5-7 år.

Introduktion:

Vi ska nu göra en övning som handlar om en fjäril.

Jag vill att du lägger dig på rygg. Lägg dina händer på din mage. Känn hur din mage rör sig upp och ner när du andas. När du andas in blir magen stor och rund. När du andas ut blir magen alldeles platt.

Du känner kanske hur en magisk värme kommer från dina händer in i din mage. Värmen sprider sig i din kropp och hjälper dig att ligga alldeles, alldeles stilla under hela den här övningen. Du kan nu lägga dina armar på golvet, på sidan av din kropp och blunda om du vill.

Prova nu att tänka på en fjäril. Du bestämmer hur din fjäril ser ut. Men om du inte vill det så går det också bra. Kanske fjärilen bara är där. Fjärilen tycker att du är jättebra och den vill hjälpa dig att slappna av. Den kommer att flyga till olika ställen på din kropp och hjälpa den kroppsdel som vill slappna av. Du behöver bara ligga still och tänka på fjärilen. Nu börjar vi!

Kroppsscanning:

Fjärilen börjar med att flyga ner längs med din ena arm, ner till handen. Den landar på din tumme. Kanske känner du det, kanske inte. Det spelar ingen roll. Fjärilen landar sedan på ditt pekfinger, långfinger, ringfinger, lillfinger. Den flyger upp längs med armen och ned längs med sidan av din kropp. Till höften, överbenet, knät, underbenet. Ner till din fot. Den landar på stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån och lilltån. Fjärilen flyger upp längs med underbenet, knät, överbenet. Till ditt andra ben och ner längs med överbenet, knät, underbenet, foten och landar på din andra stortå, andra tån, tredje tån, fjärde tån, lilltån. Fjärilen flyger upp längs med ditt underben, knä, överben, höft, längs med sidan av kroppen och till din andra andra arm. Den flyger ned längs med armen till din hand och landar på tummen, pekfingret, långfingret, ringfingret, lillfingret. Den flyger upp längs med armen och landar på din mage.

Andning:

Fjärilen sätter sig på din mage. Kanske kan du känna den. Den sitter lugnt och stilla och blundar. Den gungar upp och ner när du andas. När du andas in och magen blir stor och rund så gungar fjärilen upp. När du andas ut och magen blir alldeles platt så gångar fjärilen ner. Upp, och ner. Upp, och ner....

Motsatser:

Kanske kan du känna att magen blir alldeles varm. Kanske känns händer och fötter kalla. Värmen sprider sig i hela kroppen så du blir varm och slappnar av. Eller hittar du en annan plats i kroppen som känns kall eller varm. Om du inte känner något speciellt så gör inte det något.

Bilder:

Tänk dig att fjärilen sitter på din bröstorg. Den vill att du ska tänka på de saker som den kommer att säga till dig. Kanske kommer du att se sakerna, kanske inte. Vi provar nu!

Ett högt träd

Ett vattenfall som är kallt

En sol som värmer

Massor av blommor på en äng

Fåglar som flyger fritt i luften

Avslutning:

Fjärilen flyger nu upp till ditt öra och viskar till dig: "Tillsammans har vi gjort hela dig avslappnad och fyllt på med härlig energi. Innan vi slutar vill jag säga en sak till dig: Du är jättebra och alldeles, alldeles fantastisk precis som du är"

Ta nu ett djupt andetag och börja röra på dina fingrar och tår, händer och fötter. Lyft nu armar över ditt huvud och sträck på dig så att du blir så där lång! Om du har blundat så kan du nu öppna dina dina ögon. Sätt dig upp. Sträcka dina armar upp mot luften. Ta ett stort och djupt andetag. **DU ÄR ALLDELES FANTASTISK PRECIS SOM DU ÄR!!!**