

- **Yogasagans namn:** "Den magiska skogen- en klass om att älska sig själv"
 - **Målgrupp/ Åldrar:** Ca 4- 7 år
 - **Syftet med klassen:** Syftet med den här yogasagan är att barnen ska få känna att de är magiska precis som de är. Jag vill att barnen ska lämna klassen med en känsla av att de redan har allt de behöver inom sig, och att dem kan vara stolta över sig själv. Det handlar i stort om att jag vill att varje barn ska få uppleva självkärlek! På så sätt ligger fokus på både självförtroende- och självkänsla. Syftet är att så ett frö av magi inombords, så att barnen i det långa loppet kan sprida magi- och kärlek till andra!
 - **Namn:** Felicia Johansson
 - **E- post:** feliiciaaj@gmail.com
 - **Mobilnummer:** 073- 25 880 25
 - **Övrigt:** På sista sidan finns några reflektionspunkter/ frågor som kan tas upp efter yogapasset är klart, alternativt vid ett annat tillfälle. Jag har även skrivit upp några affirmationer som skulle kunna användas som inspiration!
-



Den magiska skogen– en klass om att älska sig själv



Introduktion

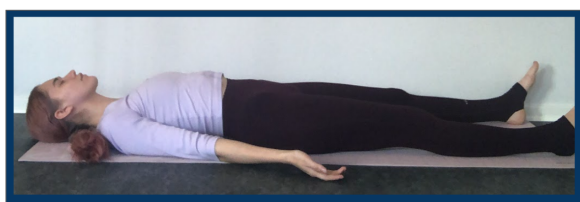
Hej alla barn! Nu ska vi yoga tillsammans och då finns det tre viktiga saker att tänka på:

1. Jag har med mig en yogakompis som älskar när barn yogar. Men yogakompisen vill att det ska vara lugnt och tyst. Så vi får alla hjälpas åt med det!
2. Den här yogamattan du har fått av mig är bara din den här yogaklassen. För att det verkligen ska kännas så kan du lyfta upp ett pekfinger och med en magisk rörelse blir den en magisk penna. Rita en linje runt din matta. Börja framtill, följ en sida och fortsätt, hela vägen runt. Sedan sätter du dig mitt på mattan. Känn att det här är din matta nu!
3. Det är också viktigt att vi tänker på att andas under hela yogapasset. Det blir lättare att andas när vi har långa ryggar! Du kan prova sträcka på din rygg, sådär så att du känner dig stolt över dig själv.

Nu är vi faktiskt redo för att börja yoga!

Upptäck andningen

Vi ska **börja** sittandes som en kanin. Och vet ni vad? Vi ska faktiskt prova att andas som en kanin! När vi andas in tar vi några snabba och korta andetag. Sedan pustar vi ut all luft med öppen mun.



Idag ska vi föreställa oss att vi är i en magisk skog. Vi lägger oss ner på rygg och blundar. Det är sommar och vi känner oss varma i hela kroppen. Lägg händerna på din mage och känn att du andas...

Kanske kan du till och med känna att luften börjar bli magisk nu?

Öppna ögonen och se de fluffiga molnen. Lyft armarna mot molnen, och sträck armarna ovanför huvudet. Gör dig så lång som det bara går. Dra sedan upp knäna och gör dig så liten som det går. Precis som en liten boll. Gunga sedan upp till sittande. Nu är du vaken, och nu ska vi träffa kompisarna i den magiska skogen...



Ställ dig upp och sträck upp armarna mot himlen. Du ser solen lysa. Sträck dig åt ena hållet, och känn hur hela du blir lång och stolt. Precis som en solstråle. Sträck dig sedan åt andra hållet.

Solen ler och säger: *Precis som jag strålar, strålar också du. Du gjorde det igår, och det gör du också nu!*

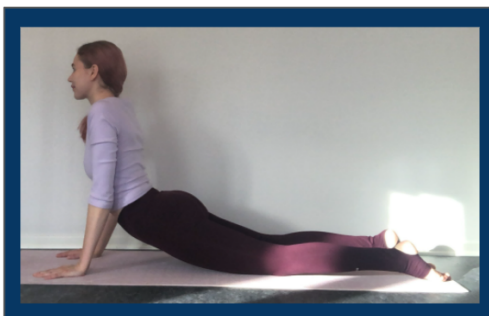
Du känner dig glad och varm. Du går vidare i den magiska skogen och ser en stor björn. Du ställer dig på alla fyra precis som björnen, och lyfter sedan rumpan. Sträck ut armarna och känn värmen från marken. Kom sedan ner på alla fyra igen.



Björnen ler och säger: *Jag är väldigt stark, men det är också du. Du var stark igår, och det är du också nu!*



Kom ihåg att andas in den magiska luften...



Du känner dig glad och varm. Du går vidare i den magiska skogen. Helt plötsligt ser du en orm på marken. Vi lägger oss på magen och sätter i händerna. Vi sträcker på armarna och lyfter stolt vår blick. Vi ser den magiska skogen framför oss.

Ormen ler och säger: *Jag är fantastisk som jag är, och det är också du. Du var fantastisk igår, och det är du också nu!*

Du känner dig glad och varm. Du går vidare i den magiska skogen. Du ser en vacker fjäril som flyger. Den landar bredvid dig. Sätt dig ner på rumpan, och för ihop fotsulorna. Sträck på ryggen. Sådär som att du känner stolthet. Kanske vill du prova att fladdra med benen,



som om du skulle flyga. Känn hur det pirrar till i magen!



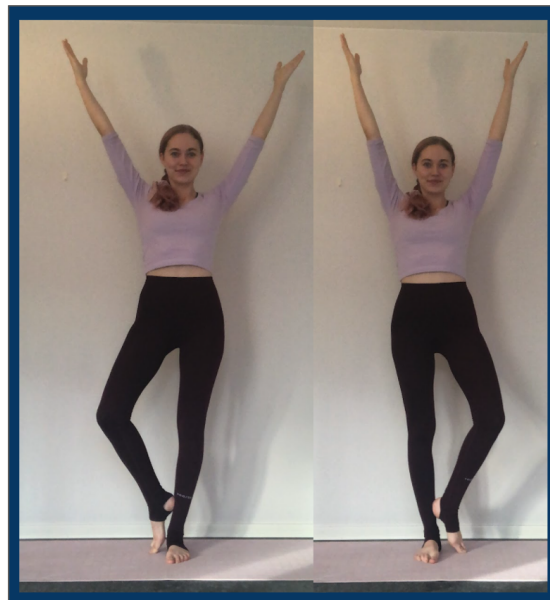
Kom ihåg att andas in den magiska luften...



Fjärilen ler och säger: *När jag flyger är jag modig, och det är också du. Du var modig igår, och det är du också nu!*

Du känner dig glad och varm. Du går vidare i den magiska skogen. Du ser ett stort träd en bit bort. Kom upp på fötterna och lyft stolt armarna. Ställ dig på ett ben. Lyft den andra hälen in mot ankeln och ha kvar tårna i golvet. Sträck dig mot himlen precis som om dina armar vore trädkronan. Byt ben.

Trädet ler och säger: *Jag står stolt och rak, och det gör också du. Du kan vara så stolt över dig själv precis som du är just nu!*



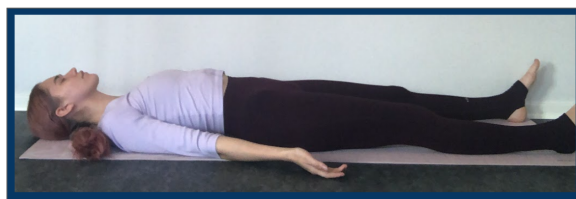
Du känner dig glad och varm. Du går vidare i den magiska skogen. Du sätter dig på rumpan i det varma gräset. Du ser grässtråna som svajar i vinden. Sträck

ut benen åt varsitt håll och sträck stolt upp armarna mot himlen. Du blir lugnare med varje andetag. Kanske kan du känna hur du svajar i vinden? Sträck dig först åt ena hållet, och sedan åt det andra hållet.

Grässtråna ler och säger: *Vi är trygga i solen, och det är också du. Du var trygg igår, och det är du också nu!*

Avslappning

Nu börjar du känna dig trött i kroppen. Du lägger dig ner på rygg och blundar. Du känner dig varm och glad. Lägg händerna på din mage och känn att du andas in den magiska luften...



Du tänker tyst för dig själv på allt du fått höra och nu vet du att **just DU strålar, är stark, fantastisk, modig, stolt och alldeles alldeles trygg!**

Nu vet du att det inte bara är skogen som är magisk- utan att även **DU** är det.



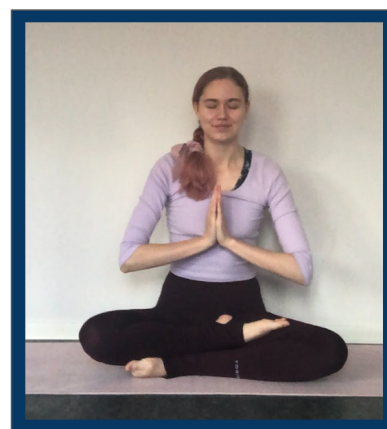
När du är redo kan du börja röra på dina händer och fötter. Rulla försiktigt över på ena sidan. Sedan kan du öppna dina ögon och långsamt sätta dig upp.

Avslutning

Gnugga händerna mot varandra och sätt ihop händerna framför ditt hjärta. Värmen är magisk, precis som DU! Om det känns bra kan du sitta här och blunda ett tag.



Tacka dig själv och tacka varandra



Reflektionspunkter/ frågor

- *Hur känns det att vara stolt över sig själv? (Var i kroppen känns det?)*
- *Hur känns det att älska sig själv? (Var i kroppen känns det?)*
- *Hur kan man hjälpa andra att se hur magiska dem är?*
- *Vad kan man göra när man glömmer bort hur magisk man är?*
- *Dela med dig av tre saker som du tycker om med dig själv!*



Affirmationer

Jag strålar lika starkt som solen

Jag är stark

Jag är fantastisk precis som jag är

Jag är modig

Jag är stolt över mig själv

Jag är trygg

