
LillaGlittra; Yoganidra saga för avslappning och ökad självkänsla

Ålder: 8-11 år

Syfte och tema: Yoganidra saga för avslappning och ökad självkänsla

Längd på övning: ca 15-20 minuter

Introduktion / Att landa

Hej och tack för att du lyssnar på denna Sagonidra. Jag som pratar heter Linett och jag ska berätta en sagonidra för dig som kan ge dig ett lugn men också fylla dig med ökad självkänsla och att våga tror på dig själv. Denna saga kan du göra när som helst på dagen, kanske när du kommer hem från skolan eller innan du ska göra dina läxor. Sagonidran kan hjälpa dig att slappna av och känna dig lugn.

Lägg dig så skönt du kan, ta gärna en kudde eller en filt och lägg dig så det känns bekvämt. Du väljer själv vad som känns skönt. Kanske du vill blunda och puffa till din kudde. Nu behöver du inte göra något mer än att lyssna på min röst.

Idag kommer vi att ta hjälp en kompis till mig som heter LillaGlittra. LillaGlittra kan se ut hur som helst det är bara du som själv bestämmer hur LillaGlittra ser ut. Kanske kan du se LillaGlittra, kanske inte, det spela ingen roll.

Vi ska börja med att massera våra öron, sedan kinderna, pannan och käkarna. Vi gnuggar händerna och känner en magisk värme som det ger. Lägga händerna mot ansiktet och känn värmen. Vi gnuggar händer igen och håll händerna mot ögonen och blunda. Se om du kan tänka på LillaGlittra. Du kan själv föreställa dig denna lilla mjuka och snälla sagofiguren och det är bara du som vet hur den ser ut.

Hej säger Lilla Glittra, jag ska hjälpa dig att bli mer avslappnad, vi ska spänna olika kroppsdelar. Vi börjar med att spänna båda fötterna och båda benen samtidigt som du håller andan en kort stund. Sedan suckar du ut och blir helt avslappnad i fötterna och benen. Prova en gång till. Spänn fötterna och benen hålla andan och sedan andas du ut och slappnar av.

LillaGlittra vill nu att vi gör samma sak med armarna och händerna. Knyt händerna och spänna armarna och hålla andan. Nu kan du slappna av om andas ut. Vi gör det igen. Håll andan spänn händerna och armarna och håll andan. Andas nu ut. Sucka.

Nu tar vi allt på en gång, spänn, fötter, ben, armar och händer på samma gång och håll andan. Håll andan.... Nu kan du andas ut med en stor suck och känn hur avslappnad du är i kroppen.

Kroppsscanning

Lilla glittra hjälper oss att komma till lugn och ro, LillaGlittra har med sig en liten kista och när vi öppnar den kan vi se att den är full med glitter. Glitter skimrar i olika glittrande färger och är varmt och ger ett lugn.

Medan du ligger helt avslappnad kommer LillaGlittra hoppa runt på din kropp, kroppsdel till kroppsdel, LillaGlittra börjar med att sätta sin lilla glitterkista på din mage. LillaGlittra känner att du andas in och ut och magen åker upp och ner. LillaGlittra kommer att återvända till din mage flera gånger under hela

sagan och överallt där LillaGlittra stannar lämnar LillaGlittra kvar lite glitter som ger en varmt lugn skön känsla.

LillaGlittra öppnar kistan och tar fram mjukt varmt glitter och tar sedan ett skutt till din tumme och strö glittret på din tumme, sedan på ditt pekfinger, långfinger, ringfinger, och lillfinger, LillaGlittra fortsätter att strö varmt glitter på din underarm, armbåge, överarmen och din axel.

LillaGlittra skuttar nu vidare till din andra arm. LillaGlittra är redo att strö mer glitter och börja med din tumme, strö på ditt pekfinger, ditt långfinger, ditt ringfinger och lillfingret. Ytterligare en varm lugn känsla sprider sig och nu får du också glitter på din underarm, armbåge, överarmen och din axel.

Lilla Glittra stannar till på din mage igen och känner hur du andas långa fina andetag. In och ut magen åker upp och ner. LillaGlittra tar fram kistan och fyller famnen full med varmt glitter. LillaGlittra vill sprida ännu mer glitter och skuttar nu ner till din fot.

LillaGlittrat strö glitter på din stortå, andra tån, tredje tån, fjärde tån, och lilltån. LillaGlittra skuttar vidare och strö glitter på ditt smal ben, ditt knä, ditt lår och på din höft. Sedan tar LillaGlittra ett hopp vidare till din andra fot. LillaGlittra strö glitter på din stortå, andra tån, tredjetån, fjärdetån, och lilltån. LillaGlittra skuttar vidare och strö glitter på ditt smal ben, ditt knä, ditt lår och på din höft.

LillaGlittra stannar till på din mage igen, känner hur du andas och nu fyller LillaGlittra famnen full med mjuk varmt glitter igen. Nu ströslar LillaGlittra massor med glitter över din ryggrad, känn hur glittret sprider sig i din rygg, sedan till nacke och bakhuvud.

LillaGlittra stannar på din panna, lyssnar till ditt andetag och börjar sedan försiktigt strö lite glitter över ditt ögonbryn och sedan till ditt andra ögonbryn. Ditt öga och andra ögat. Din kind och andra kinden. Näsan, munnen, hakan, halsen och ner till bröstkorgen. LillaGlittra stannar och sätter sig och blundar. LillaGlittra undrar om du kan höra hjärtat som slår, kanske kan du det kanske inte, det spelar ingen roll. Lilla Glittra kan höra hjärtat och gungar i takt med ditt hjärtslag.

Andning

LillaGlittra är nu vara på ett tryggt ställe och hoppas nu upp på din mage, LillaGlittra känner att du nu är avslappnad och tung. LillaGlittra tycker det är mysigt och vill se om du kan prova att andas extra djup några andetag. När du andas kan du kanske känna du hur LillaGlittra åker lite högre upp på din i mage när du andas in och sedan åker lite längre ner i din mage på utandningen. Prova igen.

Motsatser

LillaGlittra undra om du kan känna om det är någon del av din kropp som känns tyngre än någon annan del. Kanske har LillaGlittra lämnat gör mycket glitter på något ställe eller har det kommit för lite glitter på något ställe. Är det någon kroppsdel som känns jättetung och avslappnad. Du kanske kan känna om någon kroppsdel är lite lättare och inte så avslappnad. Fundera på vilken kroppsdel som känns tung-lätt, tung- lätt. Känn hur det känns i kroppen och kom tillbaka till delen som är tung, föreställ dig att du tar lite av det tunga glittret med till kroppsdel som är lite lättare, då kanske med blir lite mer avslappnad.

LillaGlittra undrar om du kan känna om en kroppsdel är lite varmare än någon annan, kanske har LillaGlittra lämnat mycket varmt glitter någonstans. Kanske känner du att någon kroppsdel är lite kallare och LillaGlittra lämnat för lite glitter där. Känn efter. Kall-Varm.Kall-varm. Känn hur det känns i kroppen. Denna gång tar du med det varma glittret ditt den kroppsdel som är lite kallare. Nu kan du få en mer perfekt temperatur i hela kroppen.

Bilder och Flöda fritt

LillaGlittra sitter på din mage med sin kista och undrar om du vill leka lek där du ska träna på hur det känns i kroppen och hur det känns att andas. Ur kistan tar LillaGlittra fram bilder och du ska försöka föreställa dig bilden framför dig och sedan ska du få känna efter i kroppen hur det känns. Kanske kan du se bilderna framför dig, kanske inte, Vi provar:

*En sommarblå himmel

*Ett svalkande hav

*En hög pulkabacke

*En grön sommaräng

Kanske kan du föreställa dig en person som du känner dig trygg med som du tycker om, du tar med personen till en plats där ni tycker om att vara på tillsammans. En plats som ger värme och glädje. Kan du kanske föreställa dig hur det känns i kroppen när ni gör något tillsammans. Kan du höra något ljud runt dig? Ligg och lyssna en stund?

Avslutning

Vi har nu gjort hela kroppen avslappnad och vi har fyllt kroppen med härligt mjukt varmt glitter. LillaGlittra vill visa dig en sista sak i kistan. Föreställ dig att du tittar ner i kistan och långt där nere ser du glitter. Men du ser också något riktig värdefullt. Lågt där nere ser du en liten spegel och din spegelbild. Du ser dig själv och påminner dig om att du är mycket värdefull och unik på alla sätt. Glöm aldrig att du är betydelsefull och du kan närsomhelst tänka på LillaGlittra och fyllas av energi.

Fortsätt gärna att blunda ett litet tag till. Ta nu ett djupt andetag. Rör händerna och fötterna. Sträck på dig och rulla sedan ihop dig till en boll. Gunga från sida till sida och sträck på dig igen. Nu kan du få komma upp till sittande. Gnugga händerna och lägg dem över ansiktet och känn värmen. Dina händer skapar magisktglitter precis som LillaGlittra, du blir varm och får ny energi. Lyft armarna och sträck på dig avsluta med en pippi-gest.

Linett Johansson

Västra Haghult 3403

29593 Markaryd

0709700779