***SagoNidra för att hitta sömn, älva  
• Upp till 11 år   
• Syfte, att hitta sömn  
• Jenny Wilmarsgård  
• jw.83@live.se   
• 0708282455***

Du ska nu få en yoga nidra, en övning som kan hjälpa dig att somna lättare, för visst är det lite svårt att släppa taget om dagen och somna när man bara vill fortsätta leka, rita eller kanske läsa?

Den här avslappningsövningen kommer att vara ungefär 15 minuter.

En superbra sak med den här avslappningsövningen, är att man inte kan göra fel. Bra va?! Du ska försöka att vara tyst och stilla under övningen men om du känner att du behöver röra på dig så får du naturligtvis det.

Ibland när man slappnar av så kan det dyka upp känslor, det kan vara lite jobbigt men är inget farligt och det är helt okej att känslorna kommer. Känns det liiiite för jobbigt så kan du vicka lite på dina fingrar och tår och öppna dina ögon. Om det känns bättre efter en stund så kan du bara blunda igen och hänga med i övningen igen.

Till hjälp ikväll har vi en lite älva, och den här älvan det är en magisk älva som kan sprida sömn till dina kroppsdelar så att du kan slappna av och somna lättare.

***Landa***

Vi börjar med att känna efter så att vi faktiskt är här och nu, i sängen, under täcket. Så om du vill kan du prova att knyta dina händer och spänna dem och sedan spänna hela armarna och ända upp till axlarna och så slappna av. Prova om du kan spänna händerna och armarna medan du andas in och håll spänningen en liten stund och andas ut och släpp taget.

Vi provar om det går att göra så med fötterna och benen också. Så vi andas in och spänner fötterna och hela benen och rumpan, håller andetaget en liten, liten stund och andas ut och släpper spänningarna. Prova nu att spänn heeeela kroppen. Så andas in och spänn händer, armar, fötter, ben och ansiktet och andas ut. Bra jobbat!

Nu när vi har känt efter att vi faktiskt är här och nu, i sängen, under täcket så kan du blunda och bara känna efter hur kroppen känns nu efter all den där spänningen du gjorde precis. Kanske är du fortfarande spänd? Kanske blev du mer avslappnad.

Se nu om du kan ligga alldeles tyst och stilla och bara lyssna på min röst som kommer guida dig och kanske så somnar du, kanske inte. Det är helt okej, kanske blir du i alla fall liiite tröttare så att du har lättare att somna sedan.

***Kroppsscanning***

Ändra runt dig så att du känner att ”nu, nu ligger jag bra” och försök att ligga stilla så, och har du inte stängt dina ögon än så gör det nu. Om du vill, prova om du kan se en älva i tankarna, kanske är det någon du läst om i en bok, eller sett på film men det kan också vara någon som du hittar på helt själv. Den får se ut precis som du vill. Kanske är älvan jättejätteliten så att den kan hoppa runt på dina kroppsdelar, i tanken bara, den finns ju inte här på riktigt. Älvan ska hjälpa dig och sprida sömn till dina kroppsdelar så att du kan somna. Så när jag nämner en kroppsdel så se om du kan tänka dig att älvan landar där, kanske kan du känna att älvan landar, kanske inte, det är inte så viktigt. Bara försök vara med i tanken. Då börjar vi. Tänk att älvan landar i din ena hand, vilken spelar ingen roll. Och att älvan sedan hoppar till din ena tumme, ditt pekfinger, långfinger, ringfinger, lillfinger, handflatan, vidare till handryggen, handleden, och underarmen, armbågen, överarmen, axeln, armhålan, hela sidan av kroppen, från armhålan till midjan och ner till höften, låret, knät, underbenet, hälen, fotsulan, fotryggen och stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån och lilltån. Älvan har lämnat sömn i hela den sidan av dig. Kom ihåg att du är bra säger Älvan innan den sedan hoppar vidare till din andra hand och

nuddar din tumme, pekfinger, långfinger, ringfinger, och lillfinger, handflatan, handryggen, handleden, och underarmen, armbågen,

överarmen, axeln, armhålan, hela sidan av kroppen, ner till midjan och vidare till höften, låret, knät, underbenet, hälen, och

fotsulan, fotryggen och stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån och lilltån. Älvan har nu lämnat lite sömn i hela den här sidan också.

Älvan flyger sedan längs med din rygg, ryggens nedersta del, mitten av ryggen, övre delen av ryggen. Nacken och huvudets baksida. Älvan landar på huvudets högsta punkt och

vidare till pannan. Ett ögonbryn, andra ögonbrynet, ett öga, andra ögat, en kind,

andra kinden, näsan, munnen, hakan, halsen, bröstet och ned till hjärtat.

Precis ovanför ditt hjärta landar Älvan. Lugnt och stillsamt. Kanske känner du lite extra värme runt området runt ditt hjärta där älvan är. Nu har älvan lämnat lite sömn i alla delar av din kropp.

***Andning***

Föreställ dig nu att älvan lägger sig på din mage. När du andas in åker älvan upp, och när du andas ut åker älvan ner. Som en karusell tycker älvan. Det här gör vi en stund. Du andas in och älvan åker upp, du andas ut och älvan åker ner. Du andas in så magen blir jättehög och älvan åker jättehögt upp och du andas ut och magen och älvan sjunker ner. -Mera, säger älvan. Vi andas in mycket luft i magen så att älvan får åka högt upp och vi andas ut så att magen och älvan åker ner. Andas in och älvan åker upp, andas ut och älvan åker ner.

***Motsatser***

*Älvan börjar bli riktigt, riktigt trött men först vill den leka lite till.*

Föreställ dig att du blir riktigt tung och avslappnad mot sängen och hur du sedan lättar och svävar upp ovanför sängen. Sjunker ner och blir avslappnad och tung och sedan svävar upp igen. Sjunker avslappnat ner mot sängen och sedan svävar upp. Och sedan ner igen till sängen, du känner dig tung och avslappnad.

***Bilder/flöda fritt***

Älvan vill leka en till lek, den vill att du ska prova att medan du blundar försöka se olika bilder som jag nämner, det är bilder på några älvans favoritsaker som den blir trött av och tänker att du också ska bli trött av dem. Vi provar, så utan att titta se om du kan föreställa dig

* En stor fluffig kudde
* En mysig nalle
* En stor gossig filt
* En gungande hängmatta
* En lysande måne
* En natthimmel full med stjärnor

Älvan flyger fram till dina ögon och lägger sig på dem och undrar om du kan, utan att tjuvkika komma ihåg hur det här rummet ser ut? Kommer du ihåg hur väggarna ser ut? Vad golvet har för färg och vad det finns för saker på golvet Kanske kommer du ihåg allt som du såg när ögonen var öppna, kanske kommer du inte ihåg något. Det spelar ingen roll, bara tänk efter en stund på väggarna, golvet, taket….

***Avslut***

Älvan är glad och lagom trött nu när den har hjälpt dig att slappa av i hela kroppen och hitta lite sömn. Kanske känner du dig redo att somna nu, det ska älvan i alla fall göra. Innan älvan ger sig av för den här gången hälsan den dig ”Kom ihåg att du är alldeles, alldeles fantastisk precis som du är. Du är tillräcklig och

betydelsefull. Sov gott, sov gott, sov gott