

YOGASAGA - Den bästa julklappen

En yogasaga skriven under utbildningen Barnyogaledare via Barnyoga.com. Sagan riktar sig till barn i åldrarna 5-10 år och syftet är att skapa och öka självkänsla hos barnen.

Linda Forsman / hernoyoga@gmail.com / 073 816 17 56

Innan sagan börjar:

Samla barnen sittandes och öppna klassen med din egen introduktion eller använd förslaget nedan

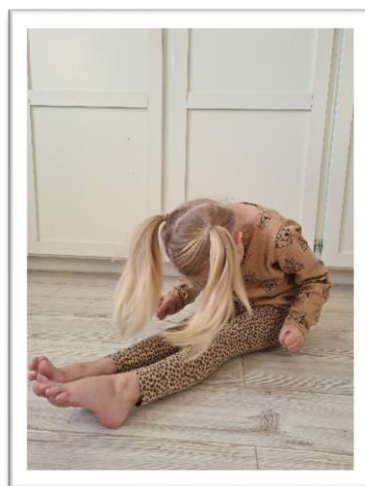
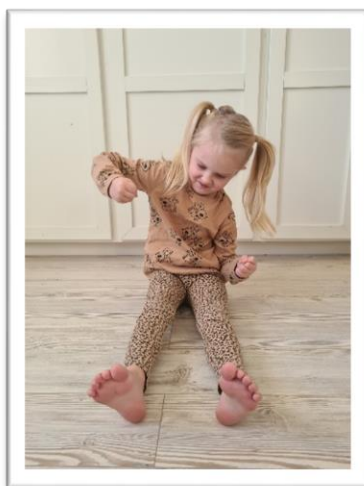
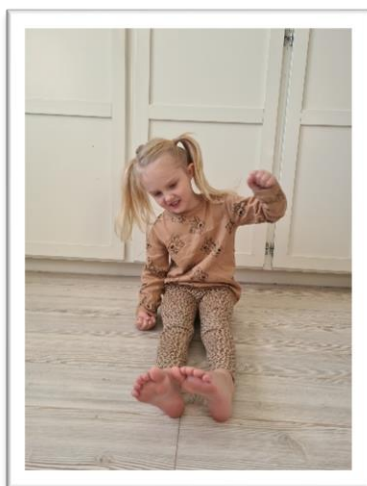
Vad roligt att just du är här och vill vara med på den här yogasagan. Innan vi börjar är det några saker vi måste hålla koll på.

- Under yogasagan är det viktigt att vara tysta. När sagan är slut får de som vill prata och berätta, men under själva sagan får man vara tyst och lyssna.
- Mattan du sitter på är din matta under den här yogasagan. Ta upp ett magiskt finger och måla en kant runt hela din yogamatta. Innanför den här linjen får du vara under sagan, du kan låtsas att det är superduper kallt vatten utanför mattan som du inte vill doppa tårna i.
- Jag har med mig min yogakompis som är en katt. Hon heter Kattis och hon älskar när barn yogar och andas. Kattis sitter här och påminner om att man ska vara tyst och vara på sin egen yogamatta under sagan.

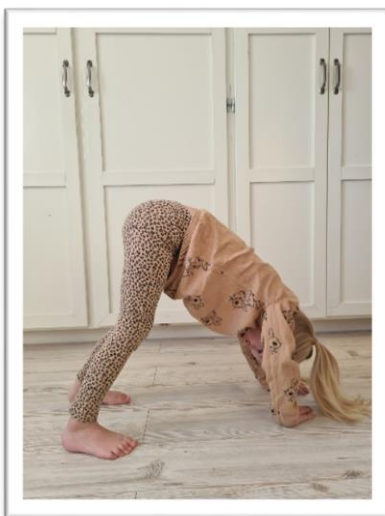
För att börja yogasagan ska vi ljuda tre stycken "MJAU" tillsammans. Andas in för att börja. Vi gör det två gånger till.

Sitt ner och känn att ryggen får vara lång så andetaget får plats i kroppen, tänk att du sitter som en stolt tupp. Andas in och sträck armarna upp mot taket, blås ut luften genom munnen och släpp ner armarna. Gör det några gånger.

Sitt på mattan med benen framåt. Vi ska köra våra magiska mattor ända till Nordpolen och ta reda på vad den bästa julklappen är. Greppa tag om ratten så kör vi. Vi svänger hitåt och fäller överkroppen åt sidan, vi svänger ditåt och fäller överkroppen till andra sidan. Vi gör det fram och tillbaka några gånger och andas hela tiden. Nu är vi framme, tryck på bromsen och fäll överkroppen fram över benen.



Vi måste gå en bit för att komma fram till tomteverkstan. Vandra fram och tillbaka på mattan med stora ben och stora armar. Efter ett tag kommer vi fram till ett stort berg som vi måste klättra över. Du ställer dig på alla fyra, viker in tårna och lyfter rumpan. Ett stort berg måste andas stora andetag, känn efter hur det känns att andas som ett stort berg.



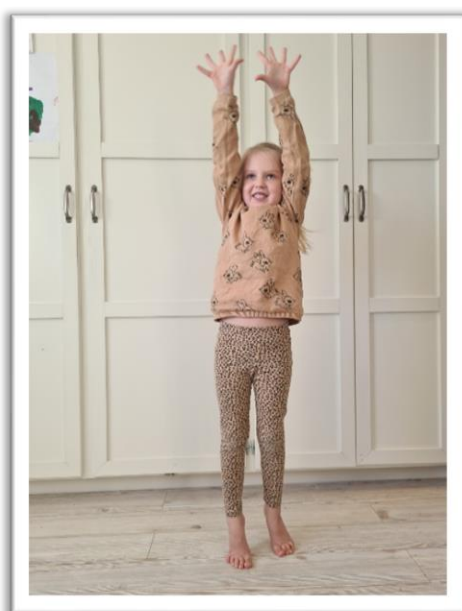
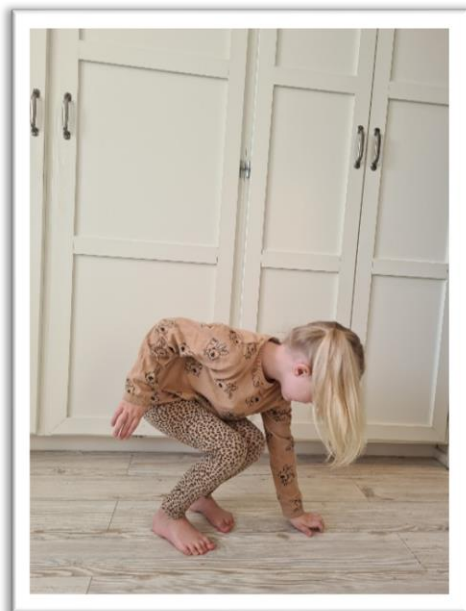
Vi sätter oss ner, helt tysta. Vi tittar upp på berget som vi lyckades ta oss över trots att det är snöigt och blåsigt på Nordpolen. Vi frågar berget, alldeles tyst inom oss själva, **"Vet du vad den bästa julklappen är?"** Berget svarar **"Den bästa julklappen är här"**

Se dig omkring, men här finns ingen julklapp. Vi får gå lite till. Ställ dig upp och vandra fram och tillbaka på mattan igen. Till slut kommer du fram till en skog full med granar. Sätt hälen mot ankeln och sträck armarna upp mot taket.

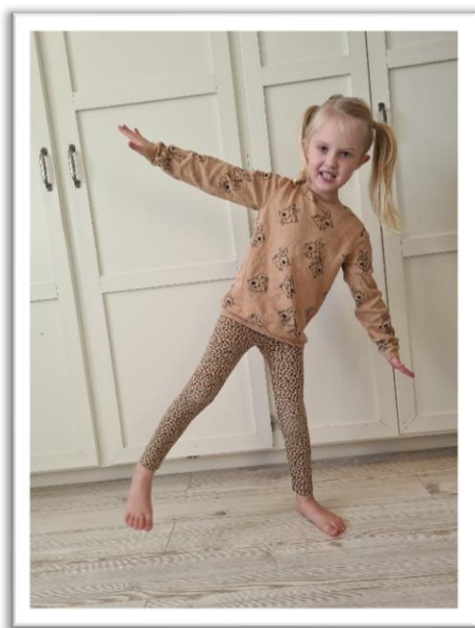


Granarna har stora rötter som går långt ner i marken för att de ska kunna växa sig stora och långa upp mot himlen, de svajar i vinden. Prova på båda sidorna.

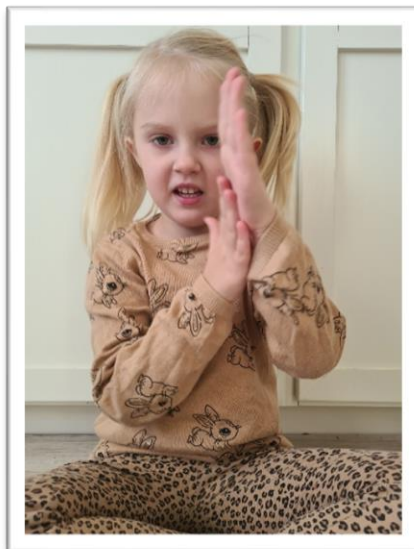
På marken ligger det fullt med julpynt, kulor, smällkarameller, ljus och glitter. Vi klär granarna så de blir juliga. Plocka upp från marken och häng upp på granarna. Granarna är höga så vi ställer oss på tå och sträcker armarna så högt vi kan.



Längst upp på granarna sätter vi tindrande stjärnor. Stå på ett ben och sträck det andra benet ut, antingen med tårna i golvet eller i luften, sträck ut båda armarna. Vi testar att stå på andra benet också.

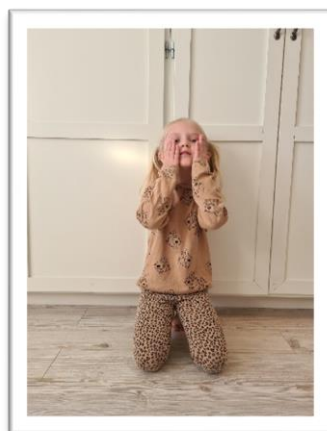


Sist min absolut inte minst ska vi göra granarna magiska, så att det glimmar och glittrar. Magin bor inom dig så testa att gnugga dina händer mot varandra för att skapa magisk värme som du sedan kan blåsa upp mot granarna. Vi andas in och blåser ut några gånger.



Vi sätter oss ner och tittar upp de fina julgranarna. Vi frågar granen, tyst inom oss själva **"Vet du vad den bästa julklappen är?"** Granen svarar **"Den bästa julklappen är nu"**. Vi vet fortfarande inte vad den bästa julklappen är och bestämmer oss för att gå ut ur skogen.

Vi möter ett gäng renar efter vägen. Renarna har stora horn och mjuk päls. Ställ dig ner på knä och sträck upp armarna och spreta på fingrarna som stora horn. Vi klappar renarnas mjuka bruna päls. Klappa på armarna, benen, magen, kinden.



Vi sätter oss ner. Alldeles tyst inom oss själva frågar vi renarna **"Vet du vad den bästa julklappen är?"** Renarna svarar **"Den bästa julklappen du redan bär"**

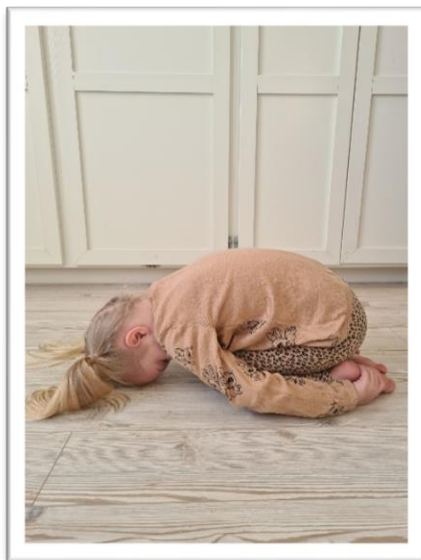
Du tittar i fickorna med där finns inget. Vi går vidare mot tomtens verkstad, nissarna måste ju veta vad den bästa julklappen är.

Nissarna är små och fulla med energi, dom skuttar fram när de jobbar i verkstan. Sitt ner på huk och skutta du med.



Vi sätter oss ner, kanske vill du blunda, och tyst inom oss själva frågar vi Nisse **"Vet du vad den bästa julklappen är?"** Nisse svarar **"Den bästa julklappen är du. Du är unik och alldeles speciell för ingen annan är som du. Den finaste gåvan är du, du är helt fantastisk precis som du är."**

Du är en julklapp med det allra finaste innehållet. Lägg pannan mot mattan och låt rumpan vara tung ner mot hälsarna. Känn hur det känns att andas här.



Nu är jag trött, det ska bli skönt att få komma hem efter det här äventyret. Vi lägger oss ner på våra magiska mattor och blundar en liten stund. Gnugga dina händer mot varandra och lägg sedan händerna över ditt ansikte. Försiktigt kan du prova att massera punkten mellan dina ögonbryn, det kommer att hjälpa dig att slappna av. Sedan kan du prova att ligga alldeles stilla.



Föreställ dig att mattan lyfter från marken och försiktigt svävar upp i luften och börjar resan hem. Nere på marken vinkar figurerna från den här sagan, nissarna, renarna, stjärnorna, granarna och berget. De säger "Tack för att du kom och hälsade på och tack för att du är du".

Om du någon gång känner dig ensam eller ledsen kan du tänka på den här sagan och komma ihåg att du är fantastisk precis som du är.

Mattan svävar in genom fönstret och in i det här rummet och försiktigt kommer den ner på golvet. Lägg dina händer på magen och andas så att magen blir stor under dina händer. Kroppen får bli en liten boll som gungar lite fram och tillbaka och sedan kan du komma upp och sitta. Sätt händerna framför bröstet, buga pannan ner mot fingertopparna. Tacka dig själv och tacka alla andra som är här.

- Tack för att du har varit med i den här yogasagan

