

I djungeln-om att vara snäll mot sig själv och andra

En yogasaga för barn åldrarna 3-5 år.

Syftet med klassen är att känna med andra, hjälpa och förstå vad de behöver-också att vila själv då man behöver.

Av Madeleine Segerström, madeleine.segerstrom@gmail.com, +358 457 3455 808

Introduktion

“Hej alla barn! Vad glad jag är att ni är här idag. Vi ska yoga tillsammans, men först vill jag berätta om tre saker som är viktiga att tänka på

Nummer 1: Här är vår yogakompis. Hen älskar att vara med när barn yogar och andas, men tycker inte om prat och stök. När vi yogar är det viktigt att alla som är här får ha det bra, så om du känner att du vill börja prata så kan du titta på yogakompisen och komma ihåg att vi ska vara alldeles tysta. Vi visar hänsyn och stör inte andra. Så bara vi tänker på att inte störa andra, så är all yoga är bra yoga. Och om du bara vill vila en hel yogasaga, eller om du vill vila på mattan istället för att göra någon av positionerna, så får du göra det.

Och så nummer 2, du sitter på en yogamatta du får låna av mig och som är bara din under hela yogasagan. För att det ska kännas som din matta så kan du lyfta upp ditt pekfinger, göra en magisk rörelse och fingret blir en magisk penna! Nu kan du rita en linje runt hela din matta. Börja framme och rita runt hörnet, längs hela långsidan och hela vägen runt. Sätt dig nu på mitten av mattan, blunda och känn att det är din matta nu. Vi ska hålla oss på våra egna mattor under hela sagan. Om det är svårt kan du tänka dig att det iskallt vatten runt mattan, eller brinnande lava, jättevarmt, så att du inte vill gå bort från din matta.

Och det tredje och sista vi ska tänka på är andningen. När vi yogar så är det viktigt att lägga märke till hur man andas. Att uppmärksamma andningen gör att man blir lugn och mår bättre. Andas gör man lättast när ryggen är rak, då får lungorna mer rum och det finns mer plats för luften. Prova sätta dig med benen i lotusposition som jag och gör ryggen riktigt lång.

Så ska vi göra en sak till innan sagan börjar. Vi ska tona in med tre stycken mjau. Sätt händerna ihop framför bröstet och lång, rak rygg, så andas vi in och börjar ”mjau”, två gånger till, andas in ”mjau”. Och sista gången provar vi att blunda och ”mjau ”. Sitt alldeles tyst och stilla en stund. Och öppna ögonen. Nu är vi redo att börja yoga.

Yoga i djungeln - om att vara snäll mot sig själv och andra

Börja med att ligga ner på mattan och blunda om du vill. Tänk dig att det är morgon och du inte riktigt har vaknat än. Vi ska föreställa oss att vi går en promenad i djungeln idag. Innan du öppnar ögonen, så gnuggar du handflatorna framför bröstet så de blir lite varma. Sedan lägger du dem på hjärtat och tänker - jag känner mig riktigt bra och varm idag, idag vill jag vara snäll mot mig själv och andra! Då du gör någon annan glad, blir du glad själv. Delad glädje är dubbel glädje! Flytta händerna till magen och känn hur den rör sig under händerna när du andas.

Solen börjar gå upp och värmer din kropp, känn värmen på dina kinder, hela ditt ansikte, på hela dig, från topp till tå.



Du stiger upp och sträcker på dig, armarna rakt upp, andas in, andas ut och sträck åt ena hållet, andas ut och böj/ sträck dig åt andra. Kanske du sträcker dig efter ett äppel att plocka. Kroppen får vakna, försök gäspa medan du sträcker dig.



Du ser dig omkring bland alla gröna växter och träd i djungeln och lite längre fram ser du en tiger som sparkar bakut. Tigern har stigit i ett myrbo och fått myror på baktassarna, det kittlas! Den sparkar bakåt i luften för att vifta bort myrorna. Ställ dig på alla fyra och sen upp på tårna och skjut upp rumpan i luften. Och sparka bakåt.

Den fått myror på svansen och rumpan också, vifta på rumpan för att få bort myrorna.

Lägg märke till hur du andas när du är tiger.

Några myror kryper ännu runt på kroppen på tigern, du hjälper den att få bort myrorna genom att klappa den över hela kroppen så myrorna flyger av. Klappa ner för armarna, på bröstet, magen, ryggen, rumpan, ner för bakbenen, nacken, kinderna och huvudet. Känn hur det känns när du klappar på kroppen.

Tigern tackar dig för hjälpen och strosar vidare. Sätt dig mitt på mattan, bli alldeles stilla, blunda och andas. Känn hur det känns i kroppen och hur bra det kändes att kunna hjälpa tigern.



Du går vidare in i djungeln och ser ett ihåligt träd som fallit omkull. Där ser du en orm sticka upp huvudet.

Lägg dig på mage med händerna i marken, lyft upp överkroppen och stick upp huvudet som en orm. Andas. Ormen ser dig och blir rädd och sticker ner huvudet igen.

Du hör hur ormen andas och väser inne i trädstocken. Sitt ner med benen åt sidan, som en orm. Andas in genom näsan och ut genom tänderna, så att du väser som en orm. Prova några gånger i din egen takt. Du behöver inte göra samtidigt som mig.

inte skrämma ormen.

(om det finns tillräckligt med lugn i klassen fortsätter andningsövning: Du förstår att ormen behöver vara ifred för att inte bli skrämmd. Det blir så tyst att du bara hör ditt eget andetag. Om du sätter handflatan framför näsan, kanske kan du känna ditt andetag där. Kanske känns det varm och lite fuktigt. Sätt ner handen igen.)

Blunda. Öppna ögonen och ormen har slingrat iväg upp i ett träd.

Så sitter du alldeles stilla och tyst för att



Runt trädet slingrar en slingerväxt runt och upp mot trädkronorna. Ställ dig upp och slingra benen och armarna om varandra. Sträck de slingrande armarna lite uppåt mot taket.

Andas och känn hur det känns att vara en mjukt slingrande växt som kramar trädgrenarna. Byt håll på armarna och benen. Kanske känns det annorlunda när du står på andra benet.



Du går lite närmare växten, gå fram och tillbaka på mattan, och då ser du på ett blad av slingerväxten en skalbagge som fastnat på rygg.

Sätt dig på rumpan ta tag om knäna och gör dig till en boll, rulla bakåt längs ryggraden. Stanna sen på ryggen och gunga skalbaggen lite sida till sida. Känn hur ryggen får massage av marken under dig. Du hjälper skalbaggen rätt väg igen, rulla över på sidan, ha händerna som kudde. Andas ett djupt andetag här, in och så ut.



Då plötsligt hörs det något: lyssna! Det ett lejon som ryter. Sätt dig ner på knäna och ryt som ett lejon, sträck ut tungan och se läskig ut. Prova 3 gånger att ryta som ett lejon. Blunda och andas. Öppna ögonen.



Nu ser du: tungan är helt torr, den ryter för att den är riktigt törstig, och du har precis tillräckligt med vatten i fickan så det räcker till en kopp te, så du håller upp en kopp te åt den att dricka.

Ställ dig med fötterna höftbrett isär, ena armen som ett öra och andra armen är pipen.

Lejonet dricker upp, och ser riktigt glad ut och ler ett stort lejonleende.

Sätt dig ner på mattan, sitt alldeles stilla. Blunda, andas, och prova le tillbaka.



Bredvid Lejonet sitter en stor hårig spindel. Sitt ner på huk, med fötterna brett isär. Handflatorna ihop framför bröstet. Känn marken under spindelbenen. Det börjar regna i djungeln *trumma med fingrarna på mattan*, hör hur det trummar.. Spindeln blir alldeles blöt så du visar hur man kan skaka vattnet ur pälsen. Som en hund när den blivit blöt. Du skakar benen, armarna, rumpan och magen, axlarna, ansiktet och huvudet. Hela hela kroppen skakar.

Sen blir du alldeles, alldeles stilla, blunda, och andas. Känn hur det känns i kroppen nu när den blivit stilla igen, kanske känner du ett pirr någonstans. Spindeln är torr och tackar dig för hjälpen.

Solen är framme igen och förbi ditt huvud flyger en fjäril. Sätt dig med fotsulorna ihop och rör på vingarna. Håll ryggen rak, blunda och andas. Tänk tyst för dig själv vilken färg fjärilen har. Den sätter sig på din näsa, titta in mot nästippen och så fnyser du med näsan för att få den att flyga iväg.

Fjärilen flyger vidare och du följer efter.





Du kommer till en flod. Du känner att du behöver ta hand om dig själv och vila en stund, så du lägger dig på en flotte i en alligatortwist. Ligg ner på mattan. Armarna ut åt sidorna och benen får falla åt ena sidan. Kroppen får vara tung och mjuk. Känn solens strålar värma dig.

Så byter du sida, låt benen falla åt andra hållet. Låt kroppen vara still och allt får vara precis som det är.

Lägg dig sen precis som du vill. Du kan blunda som om du sover. Flotten gungar skönt och flyter iväg längs floden. Du ser fluffiga moln på himlen ovanför dig och vid strandkanten står alla som du träffat idag och vinkar till dig. Där står tigern, ormen, slingerväxten, skalbaggen, lejonet, spindeln och fjärilen. Hejdå, tack för att du hjälpte oss, vi ses snart igen, säger de.

Att vara snäll mot andra och sig själv gör att man mår bra. När någon annan blir glad, blir man det själv också. För delad glädje är dubbel glädje!

Du vilar på flotten och känner solen sprida värme över hela din kropp, dina ben blir varma, din mage, dina armar och ditt ansikte. Kroppen vilar tungt ner mot underlaget och du ligger alldeles, alldeles stilla.

...

Långsamt flyter flotten till strandkanten och stannar där. Du kommer tillbaka till rummet och till din matta. Känn att du andas, rör försiktigt på händer och fötter. Sträck armarna upp mot taket och sedan upp över huvudet, sträck kroppen riktigt lång. Dra knäna mot bröstet och bli till en

liten boll. Gunga sida till sida, fall sen över på ena sidan, öppna ögonen och kom långsamt upp till sittande.

Krama dig själv. Gnugga sen handflatorna mot varandra så de blir varma. Lägg händerna på hjärtat. Och ta tre andetag för tre viktiga saker. Det första andetaget bara för din egen skull. Det andra andetaget för alla oss som är här inne. Och det tredje för alla andra där ute.

För att avsluta yogasagan ska vi tona ut med ett Mjau tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra.

Bilder lånade av Angelica Henriksson på Barnyoga.com