

Yogasaga Halloween

För barn mellan 4–7 år

Syfte: Allt är inte vad det verkar vid första anblick, alla förtjänar en andra chans, du kanske ser dem i nytt ljus. Var inte för snabb att döma andra.

En kuslig promenad

Välkomna kära barn, nu ska vi ta oss ut på en kuslig promenad!

Intro

För ni vet, jag är en häxa, häxor är inte onda, det är det elaka trollkarlar som har hittat på. Häxor är goda, magiska varelser som kan god magi. Och nu ska jag ta min magiska skål och förtrolla er. För att det ska vara säkert att bli förtrollad så måste ni hålla er på er egen matta, vi tar upp ett magiskt finger och ritar en turlinje runt vår matta som för tur och lycka med sig under hela förtrollningen. **(Rita linje runt mattan)**



Sitt ner i lotusställning. Man måste vara helt tyst och stilla, blunda och lyssna på klangen från skålen så länge man kan höra den. Om du vill kan du räcka upp handen när du inte längre hör ljudet från klangskålen. **Klicka tre gånger i en klangskål, barnen lyssnar uppmärksamt och kan på så vis vara lugna och fokuserade.** Nu har jag förtrollat er in i en mörk, blåsig höstkväll i en magisk stad långt härifrån.



I den blåsig staden finns det massor av spöklika, kala träd som har tappat alla sina gula löv. Vi förvandlas till dom här träden som svajar i vinden. **(Trädet)** Ena benet: Hur låter det när vinden viner i träden? Andra benet: Kan du höra löven som prasslar i vinden? Hur låter det?

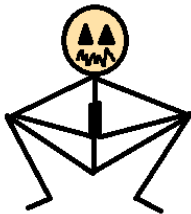


Vi går på en vindlande krokig väg och på långt håll ser vi två stora grindar, på grindstolparna vaktar två otäcka lejonstatyer, i den här magiska världen förvandlas vi till det vi ser så hipp som happ har vi blivit till riktigt ruskiga lejon (**lejonandning, sträck ut tungan och andas ut 3 gånger**). Hur låter dom?



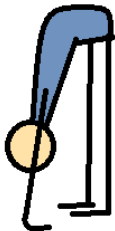
Vi går fram till grinden och öppnar den, hur låter den? **Gör ett gnisslande ljud**

Vi ser att den krokiga, mörka vägen går upp för en kulle (**gör hundens position**)



Vi fortsätter framåt på den mörka krokiga vägen och plötsligt så ser vi en massa huvuden som ligger på marken med otäcka stora grin, vad är detta?! Låt barnen gissa. Det är ju bara halloweenpumpor!

Pumpor - ett fält med otäcka pumpor (huksittande med fula flin)



Vi fortsätter framåt på vägen och plötsligt möter vi någon, det är någon som går så här, helt framåtböjd med händerna hängande och låter så här (**låt som en Zombie**)....var är det?

Zombie - framåtfällning, gå fram och tillbaka på mattan

Vi blir rädda men plötsligt stannar zombien bredvid oss och frågar oss om vi har sett hans hund?!



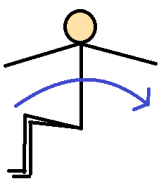
Bakom honom i ett par buskar ser vi en otäck best komma smygandes...**ställ dig på alla fyra**
Han har huggtänder och raggig päls. Men när djuret kommer närmare ser vi ju att det bara är en vanlig hund som ställer sig och kissar på en av buskarna.
Kissande hund - otäck men snäll hund
Sen kissar han på nästa buske - lyft andra bene. Hur låter det då?



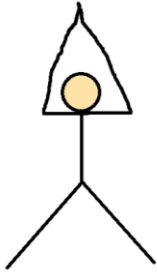
Vi lämnar zombien och hunden bakom oss och ser ett stort mörkt hus torna upp sig framför oss på kullen **(hunden)**



På trappträcket sitter en svart katt med gula lysande ögon och blänger på oss när vi går förbi, den ställer sig upp och sträcker på ryggen. **(katt /ko)**



Vi lägger oss ner i liggande vridning.
Vi går upp för trappen till dörren **(liggande vridning)** vi knackar på och plötsligt öppnas den gnisslande dörren. **För över benen från ena sidan till den andra och låt som en gnisslande dörr.**

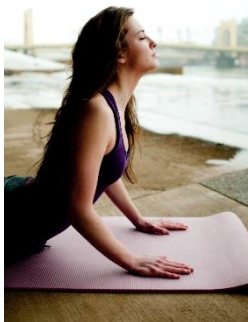


Vem står där!? Det är ju jag, häxan! Jag har tagit er med till mitt magiska land för att hälsa på mig själv! Tänk att jag kunde vara på två ställen samtidigt! Magi!

Plötslig förvandlas vi alla till häxhattar (**breda ben och fläta ihop händerna över huvudet, sträck**)



Nu är ni välkommen att vila lite i mitt hus innan ni blir trollade tillbaka till eran egen värld igen. I den här magiska världen vilar man på ett lite knasigt sätt. Sätt dig med benen framsträckta. (**sittande framåtfällning och snarka ljudligt.**)



Plinga i klangskålen, nu är det dags att vakna, vi tittar ut genom mitt fönster på den magiska världen en gång till innan vi far, där ser vi en gyllene sol gå upp över landskapet. (**Kobra**) **soluppgång**
Solen skiner över glada pumpor, snälla lejon som hälsar gästerna välkomna vid grinden, en trädgårdsmästare med krokig rygg men snälla ögon och en busig hundvalp som vill pussa alla på munnen. Allt är inte vad det först verkar vara, man kan alltid ge andra en andra chans! Kanske ser man dem i ett nytt ljus då.

Nu är det dags för mig att trola er tillbaka till den vanliga världen och det gör vi genom att andas på ett speciellt sätt och så måste det säga pang! Sitt på knä, andas in och ställ dig upp på knäna och sträck armarna högt ovanför huvudet, andas ut, kom ner med händerna och säg pang!

Förtrollas hem med pang andning (ballongandning men slå händerna mot låren eller mattan och säg pang), kanske behövs flera försök.

Avslappning

Man blir trött av att åka på magiska äventyr - nu måste vi bädda ner oss och vila. Ta en kudde och en filt och bädda ner dig på mattan.

Andas in och spänn benen så mycket du kan - släpp taget, slappna av

Andas in och spänn armarna, knyt händerna - pusta ut och slappna av.

Yogasaga av Sandra Lindroth
Sandra.dromyoga@gmail.com
073-904 12 33

Nu ska vi spänna hela kroppen, från huvudet ner till fötterna och ut till händerna. Andas in och spänn så hårt du kan, så att du blir som okokt spaghetti.

Å vi blir så avslappnade och mjuka vi bara kan, som kokt sladdrig spaghetti. Och vi blir jättetunga och sjunker ner i mattan. Tunga som bly. Tyngst i världen. Vi sluter ögonen och lyssnar på klangskålen igen.

3 klang med klangskålen.

Så börjar i väcka kroppen igen, kan du vicka på tårna och röra på fingrarna. Kan du göra några fula grimaser och väcka upp ansiktet?



Vi avslutar i **lotus position**, kan ni sitta så här som mig? När man avslutar yoga så brukar man sätta ihop händerna så här framför bröstet: Tack för i dag! Vad kul att ni kunde komma och yoga med mig!