

- Vänskapsvandringen
- Ålder 6–10 år
- En klass för känslor
- Lotta Luring
- lottaluring@outlook.com
- 076-249 7777

Hej och välkomna till denna Yogastund

**Ni ska nu få följa med på en Yogasaga, Vandrigen till vänskapen heter den
Innan vi börjar med sagan är det 3 bra saker jag vill berätta för er.**

Det här är min Yogasaurus kompis han vill alltid va med på mina yogasagor, Han vill då att vi är tysta under yoga sagan så vi hör och kan följer med på vandrigen tillsammans.
Bra va!

Det på yogamattan vi ska vara under hela sagan. För om du tittar utanför kanten av mattan så ser vi att det är "lava" där, så bäst att vi håller oss kvar på mattan.

Till sist har vi det allra viktigaste, att vi andas tillsammans under hela yogasagan. Andas gör vi ju hela tiden, men i den här sagan ska vi andas lite extra. Vi kan testa att andas tillsammans några gånger innan vi börjar. (Här berättar jag hur vi sätter oss beroende på vilken andning vi ska utföra.)

Vi testar att andas som ett kraftfullt Lejon

Vi sätter oss på knä, Andas kraftullt in genom näsan, öppnar munnen vid utandning, sträcker ut tungan och tittar uppåt medans du ryter som ett lejon



Känn efter hur det kändes att andas som ett kraftfullt lejon.

Vänskapsvandringen – En klass för känslor

Idag ska vi vandra i en magisk skog och träffa nya vänner.

Vi ställer oss upp och börjar gå in mot skogen,
Känner ni hur vinden viner, och ser hur träden svajar.

Står upp, sträck armarna
uppåt åt sidorna lyft en häl
mot ankeln och svaja lite.
Byt sedan ben.



Vi vandrar en bit, och kommer fram till en magisk brunn. Där vi känner något i kroppen. Vi stannar upp och känner efter hur det känns i kroppen. Vi går fram till brunnen och andas in känslorna vi känner, Ex Kärlek, ilska, mod, styrka, smärta, sorg

Vi andas in de olika känslor,
en känsla i taget.
I en magisk känslodans.

Vi hör ett ljud, vi går åt det hållet vi hör ljudet ifrån.
Där träffar vi på en lycklig hund.

Vi stannar till hos hunden
och frågar
- varför är du så glad?
Hunden svara
- Jag har fått en ny vän att leka med

Vi ställer oss på alla fyra med
rumpen mot taket och sparkar
bakut av glädje. Känn efter hur
det känns att andas som en
hund som gör glädjeskutt.



Vi ser en nöjd katt.

Ställ dig på alla fyra och rör lite på kroppen, vi drar svansen mellan benen, och in med huvudet. Sedan upp med huvud och rumpa och svanka ner ryggen. Känn hur det känns att andas när du är så här nöjd som katten.



Vi stannar upp och sätter oss på knä och klappar oss på armarna för att ge lite kärlek till våra nya vänner.

Vi ställer oss upp och går vidare på vår promenad, över stock och sten, mellan träd och snår.
Tills vi ser en sjö, där vi hör hur någon är sur och tvär.
Där sitter en groda på ett näckrosblad.

Vi stannar till hos grodan
och frågar
- Varför är du så sur och tvär?
Grodan svarar
- Jag är hungrig och längtar efter min vän fjärilen
– Vi kan hjälpa dig att leta

Vi sätter oss ner på huk
med händerna framför och
börjar hoppa upp och ner,
tills vi känner hur hjärtat slår
snabbare. Känn efter hur det
känns att andas som en
hoppande groda.



Vi lämnar grodan för att äta, så letar vi efter fjärilen.
Vi spanar åt olika håll.

Men se där, där sitter en ENSAM fjäril

Vi sätter oss på mattan med fotsulorna mot varandra, och lägger händerna mot smalbenen, våra ben börjar röra sig upp och ner som fjärilsvingar.



Vi flyger tillsammans tillbaka till grodan. Mätt i magen tackar grodan så gott och vi böjer ner våra huvuden mot fötterna. Vi andas och känner grodans tacksamhet.

Vi ska nu ta oss över sjön i en båt.

Vi sätter oss på rumpan, lyfter fötterna från mattan, och börja ro



På andra sidan sjön möts vi upp av en stolt kobra.

Lägg dig ner på mage, placera
händerna i mattan, andas in
och lyfter upp överkroppen
stolt som en kobra
Känn efter hur det känns att
andas som en stolt kobra



**Lyssna (använd en liten bjällra) nu är det
dax för en vila.**

Vi lägger oss på rygg, dra
knäna mot bröstet och krama
om dem. Gunga sida till sida
för en skön rygg massage.

Vi lägger oss sedan raklånga på mattan, vi spänner hela kroppen, slappnar av, och vi spänner igen. Kanske att du vill blunda samtidigt. (efter några omgångar) Vi blandar en magisk olja medans vi gnuggar händerna mot varandra, sedan tar vi pekfingret i ena handflatan och tar upp lite olja, som vi lätt masserar in i pannan mellan ögonen. Som får dig att ligga alldeles alldeles stilla. Andas lungt stillsamt, djupa andningar.



(Läs mjukt och långsamt)

Tänk va skönt att vi hamnade här på en mjuk strand. Föreställ dig nu hur du svävar högt upp mot regnbågen. Vi landar på regnbågen och, Andas in rött och tänk på hunden vi mött, Vi andas ut rött och tänk va glad hunden blev av våran hjälp.

Andas in orange och tänk på katten, Andas ut orange och tänk va nöjd katten va.

Andas in gult och tänk på grodan, Andas ut gult och tänk va tacksam han blev.

Andas in grönt och tänk på fjärilen, Andas ut grönt och tänk va positivt att vi fann den.

Andas in blått och tänk på kobran, Andas ut blått och tänk va stolt kobran va.

Andas in lila och tänk på dig själv, Andas ut lila och tänk va kärleksfull och kreativ du varit.

Andas in alla regnbågens färger och tänk va bra du är, precis som du är, Andas ut alla regnbågens färger och tänk va betydelsefull du är.

(Efter en stund tystnad)

Sakta svävar vi tillbaka till den mjuka stranden igen. känn va roligt och spännande det varit idag på vår vandring, med nya vänner och nya erfarenheter. Vi kommer nu långsamt tillbaka, vi rör lite på händerna och fötterna, så småning om kommer vi upp till sittandes.

(Avslutning)

Vi avslutar nu tillsammans med att stå upp och andas in medans vi sträcker händerna upp mot himeln, böj ner armarna, (somatt du spänner dina muskler) Säg: Jag är unik, Jag är viktig och aldelles tillräcklig som jag är. Vi sätter ihop händerna gnuggar dem varma och lägger mot bröstet.

(NAMASTE)

