

Yogaspöket – en saga om medkänsla

För barn: 3-11 år

Syfte: en yogasaga för medkänsla, mod och styrka.

Av: Marie Nordqvist

Kontakt: marie.nordqvist@gmail.com, 0707-27 28 96

Samla barnen sittandes och öppna klassen med din introduktion och upptäck andningen.

Det här är en **spökhistoria** med ett väldigt snällt och lite tokigt spöke, nämligen **Yogaspöket** och vi ska följa med honom på ett av hans många **äventyr**.

Lägg dig ner på rygg på mattan och blunda om du vill.



Tänk dig att du ligger och sover i din säng. Du känner dig helt **avslappnad** och tar **långa djupa andetag**. För att känna ditt andetag kan du lägga en eller två **händer** på **magen** och se om du kan känna hur magen blåser upp sig som en **ballong** när du andas in och pyser ut och blir liten när du andas ut.

Föreställ dig nu att det är mörkt ute och det är **fullmåne**. Du känner hur **månljuset** lyser in på dig genom fönstret. Känn hur månskenet får dig att känna dig **stark** och **modig**.

Du känner nu att du är **pigg** och inte alls vill sova längre, utan istället är vi **redo** att följa med **Yogaspöket** ut på ett **äventyr**!





Ställ dig upp och gå fram och tillbaka på mattan med stora steg. Nu kommer vi fram till **Mörka skogen** och träffar **Yogaspöket**.

Och kom ihåg: månskenet har gjort dig **stark** och **modig**. **Du är inte rädd!**

Yogaspöket möter oss i skogen och välkomnar oss. Han berättar att **Elaka pumpa** har tagit allt godis till Halloween så att det inte finns något kvar till **Bus eller Godis**. Vad tokigt! Eller hur!

Yogaspöket frågar oss "Skulle inte ni kunna följa med och hjälpa mig ta tillbaka godiset till alla barnen?"

Och vi svarar "Självklart! Vi är modiga och starka!"

Först kommer vi till ett stort, gammalt **träd**.

Sträck upp armarna över huvudet och sätt upp en häl mot den andra foten och svaja med armarna.

Känn så **lång** och **stätlig** du är. Känn efter hur det **känns att andas** som ett stort vackert träd.

Testa att **byta ben** att stå på. Hur känns det? Känns det annorlunda?

Trädet berättar att Elaka pumpan har varit där och gick över berget och över sjön och in i en annan skog. Han säger att vi ska följa efter och ta tillbaka godiset. Vi tackar trädet och går vidare.

Gå fram och tillbaka på mattan.



Efter att ha gått en stund kommer vi fram till **berget**.

Ställ dig på alla fyra för att bli **berget**. Sätt i tårna och lyft rumpan mot himlen. Känn dig som ett stort, högt berg.

När vi gått upp på berget ser vi **sjön** långt där nere i dalen. Vi går fram och tillbaka på mattan.



Och så kommer vi ner till sjön och hittar att det är fullt med godis.

Elaka pumpan måste ha tagit sig över sjön! **Då behöver vi en båt!** Och här finns som tur var en båt.

Vi blir till båten som tar oss över sjön.

Sätt dig på rumpan, lyft upp fötterna från mattan och luta dig lite bakåt. Testa att hjälpa till genom att **ta tag i knäveckan**. Hittar du balansen? Om du vill kan du testa att ro med händerna.

Vi **ror** över till andra sidan sjön och **hoppa ur** ner på **strandkanten**.



Här finns ännu mer godis på marken! Då har vi kommit rätt! Vi fortsätter genom skogen med Yogaspöket.

Plötsligt ser vi en **orm**!

Lägg dig ner på mage, sätt händerna under axlarna och skjut dig upp försiktigt. Lyft också händerna från mattan om du kan. **Väs på utandningen**, precis som ormen.

Även om vi blir rädda för ormen är ju inte ormen arg på oss. Ormen vill bara inte att vi kommer för nära. Så vi går runt och låter honom vara.



Vi fortsätter att gå och nu möter vi en **katt**. Den är också rädd och skjuter rygg.

Ställ dig på alla fyra och andas in när du svankar och andas ut när du skjuter rygg precis som katten. Den här katten fräser. Den är arg och rädd.

Vi minns **månskenet** och hur den gjorde oss **modiga** och **starka** så vi går försiktigt fram till katten och **sträcker fram handen** och låter den nosa på oss. Den blir **glad** och **stryker** sig mot oss och börjar **spinna**. Vi fortsätter att gå.



Nu känner vi att vi närmar oss den **Elaka Pumpan** eftersom vi ser jättemycket godis på marken!

Och där ser vi den Elaka Pumpan, som är jättearg!

Sätt dig på knä och lägg händerna på låren så kan vi härma Pumpan.

Pumpan tittar upp mot månen och sticker ut tungan allt vad han kan och vrålar

AAAARGH!!!

Gör det flera gånger, pumpan är jättearg!

Men vad är det som sticker ut från pumpans sida? **Det är en stor tagg!** Det måste göra ont! Det måste vara därför han är så arg och tar allas godis.



Vi frågar om vi ska ta ut **taggen** ur Pumpans sida och han svarar "**Ja, tack!**". Så vi **drar** och **drar** och lyckas till slut få ut taggen! **Hurra!** Nu är den Elaka Pumpan inte längre elak utan glad och snäll och tacksam! **Tänk att vi hjälpte pumpan!**

Pumpan ger tillbaka allt godis och vi lägger det på den matta han ger oss. "Jag har en magisk, flygande matta" säger Pumpan. "Ni kan låna den". Så vi lägger allt godis på mattan. Vi tackar så mycket och sätter oss på våra mattor för att flyga hem till vår säng igen.

Sätt dig på knä och ta tag i sidorna på mattan, håll i hårt för nu åker vi! Det blåser och svajar lite och det går fort! Genom skogen, förbi katten och ormen, över sjön och högt upp över berget, ner mot Mörka skogen och över det gamla trädet. Och sedan tillbaka in genom fönstret och landar rätt ner i sängen!

Vad skönt! **Äntligen hemma** och med allt godis som vi kan ge till alla barnen imorgon så att de kan gå på Bus eller Godis!



Lägg dig på rygg och blunda om du vill. **Gnugga händerna** mot varandra tills de blir varma. Lägg händerna mot ditt **hjärta**. Känn värmen mellan hjärtat och händerna. Känn hur du blir alldeles lugn och slappnar av i hela kroppen. Känn hur **modig** och **stark** du var på det här äventyret med Yogaspöket!

Kom ihåg hur det kändes när **månskenet** gav dig styrkan och modet.

Och **kom ihåg** att om du är rädd någon gång kan du alltid tänka på månskenet och **hämta hem lite till dig själv** så att du kommer ihåg hur **modig** och **stark** du är.

Tänk också på hur lätt det kan vara att hjälpa någon annan bara man vågar vara lite nyfiken och fråga om de behöver hjälp, som med Elaka Pumpan som egentligen var en snäll pumpa med en tagg i sidan.

(efter en stunds tystnad):

Rör fingrar och tår och lyft armarna först mot taket och sedan vidare bakom dig. Sträck ut hela kroppen och bli så lång du bara kan. Andas genom öppen mun och se om du kan locka fram en gäspning.

Dra upp knäna till bröstet, så att du blir till en liten boll som gungar från sida till sida. Gunga över på sidan och kom sedan långsamt upp till sittande.

För att avsluta yogasagen ljudar vi ett **MIJAU** tillsammans. Tacka dig själv och tacka varandra.