

Yogasagor

Bondgården

Cirka 2 minuter

Instruera så här:

Sitt bekvämt. Gnugga händerna. Känn värmen som skapas. Blås och se alla fjärilar som dök upp. Vi har landat på en bondgård - *Fjärilen*.

Flaxa era fina fjärilsvingar genom att gunga knäna. Andas in den friska luften här på bondgården - *Tre andetag in och ut genom näsan*.

Där står en katt och en ko. Andas in till *kon* och andas ut till *katten* tre gånger. Mua och mjaua gärna.

Katten klättrar upp i ett träd. *Trädet på höger och vänster fot*.

Den skrämmer bort en fågel som satt där. Fågeln flyger ner mot marken – *vajande fågeln* – och landar på en sten – *barnets position*.

Här är fågeln utom fara för katten och kan ta några lugna andetag. *Tre andetag in och ut genom näsan (fortfarande i barnets position)*.

Häriifrån övergår de aktiva till vila/avslappning eller till att fortsätta den aktivitet de pausat från.

Havet

Cirka 3 minuter

Instruera så här:

Sitt bekvämt. Gnugga händerna. Känn värmen som skapas. Blås och lyft händerna upp över huvudet. Fram kom en massa fåglar! Och jag hör ett ljud. Kan ni också höra? *Andas in genom näsan och ut genom munnen som om du skapar imma på en spegel*.

Det låter ju precis som vågor. Vi har hamnat på en öde ö! Vad spännande! Vad kan vi hitta på här?

Vi börjar med att speja ut över havet. Där ser vi delfiner som lekar och hoppar högt över vattenytan. *Delfinen*.

Vi vill gärna simma med. *Ligg på mage och låtsas simma*.

Vi dyker ner och ser vad som gömmer sig under vattenytan. Å h, titta! Där är ju en sjöjungfru. Vi simmar efter. Hon simmar upp till ytan och sätter sig på en sten. Det ser ut som om hon letar efter något. *Kringlan höger och vänster*.

Ska vi fråga henne vad hon letar efter? Hon svarar att hon har tappat bort sin vän. Det är en sjöhäst. Hon säger att om vi låter som en häst kan den höra oss och komma tillbaka. *Andas som en häst.*

Jamen titta, nu kommer ju sjöhästen simmande. *Sparka som en häst, som om ni försöker stå på händer.*

Sjöjungfrun ser glad ut och tackar oss för hjälpen genom att ge oss en kram. *Krama om dig själv.*

Vi vinkar hej då. Sjöjungfrun och sjöhästen dyker ner i vattnet, och vi tittar upp mot himlen och ser en regnbåge. Vi kan låtsas att vi målar en regnbåge med vår nästipp. *Regnbågen/nackrullning.*

Avsluta genom att sitta bekvämt, sluta ögonen och ta tre lugna andetag. Föreställ er regnbågen och dess färger bakom era slutna ögonlock.

Rymden

Cirka 4 minuter

Instruera så här:

Sitt bekvämt. Gnugga händerna. Känn värmen som skapas. Blås och lyft händerna upp över huvudet. Fram kom ett rymdskepp! Vad coolt. Då kan ju vi ta oss ut på ett rymdäventyr! Vi hoppar in och knäpper fast oss. *Sitt som ett L och gör en sidovridning åt höger och sedan åt vänster.*

Oj, det är väldigt hoppigt! *Studsas upp och ner sittande i L.*

Vi närmar oss planeten Mars. Bromsa! *Ta tag på utsidan av höger fot och lyft. Gör samma sak på vänster sida.*

Oj, efter den där galna färden behöver vi lugna ner oss lite. Fäll över kroppen framåt och ta tre långa, djupa andetag. *Sittande framåtfällning.*

Okej. Nu är vi redo att kliva av. Har alla sin rymddräkt på sig? Bra! Då knäpper vi upp och smyger ut. *Smyg på stället.*

Jag tror att jag ser utomjordingar som gör någon konstig dans. Det ser ut som om dom surfar. *Börja i krigare II och dansa lite i positionen. Lyft sedan till stjärnan. Upprepa på andra sidan.*

Åh nej! De har upptäckt oss! Tänk om de är farliga! Det är bäst att vi springer härifrån. *Spring på stället.*

Där borta ser jag Olympus Mons. Det är solsystemets högsta vulkan! Vi hoppar in i ett flygplan och flyger hela vägen till toppen. *Flygplanet höger och vänster.*

Nu står vi högst upp på berget Olympus Mons. Tänk er att ni är lika stadiga som ett berg. Lyft upp tårna och spreta med dom innan ni placerar alla tår i golvet. Ha armarna längs sidorna och rak ryggrad. Känn er långa och stadiga, precis som ett berg. *Bergets position.*

Tror ni att utomjordingarna följde efter oss? Vi får kolla ut över bergskanten. *Stående framåtfällning till bordet.*

De är långt bort. Vilken tur att vi kom undan! Det börjar bli dags att åka tillbaka till jorden. Och här står en pulka! Vi kliver på och åker pulka hela vägen ner tillbaka till vår rymdraket. *Båten.*

Häriifrån tar vi oss in i rymdraketen igen. Kom ihåg att spänna fast er! *Sitt som ett L och gör en sidovridning åt höger och sedan åt vänster.*

Och efter ett så spännande äventyr är det viktigt att vila kroppen. Vi lägger oss ner i vår rymdraket och vilar. *Död mans position.*

Låt de aktiva få ta tre långa, djupa andetag och därefter komma upp i sittande. Om du har mer tid kan du läsa avslappningssagan rymden (nedan).

Avslappningssaga rymden

Cirka 3 minuter

Instruera så här:

Ta några djupa andetag in genom näsan och ut genom näsan. Känn hur kroppen fylls med luft och känn hur luften mjukt lämnar kroppen när du andas ut. Känn hur du mjuknar i hela kroppen, lika mjuk som kokt spagetti. Rymdraketen vet vägen tillbaka till jorden så du kan ligga alldeles stilla och vila. Låt din mun vila. När du låter din mun vila är det som om du ger en present till alla kompisar som får vila sina öron från allt ljud och prat. Om du lyssnar riktigt noga kanske du kan höra dina andetag.

Föreställ dig hur lugnt och skönt det är runt omkring dig. Du känner hur du svävar i rymden. Du ser miljontals stjärnor runt omkring dig. Och här ute i rymden ser stjärnorna annorlunda ut. De lyser starkare och ger din kropp och din hjärna ett skönt lugn. Här kan du sväva fritt utan att bry dig om någonting annat än bara dig själv. Du får en stund helt för dig själv, med dina lugna andetag.

Pausa en stund och låt barnen vila i tystnad i någon minut.

Du närmar dig nu jorden och solen. Du känner solens strålar värma din kropp. Och sakta, sakta börjar du sjunka ner mot jorden. Först ser den ut som en stor boll, med hav, berg, skog och öken. Men när du sjunker närmare börjar du se små, små hus och bilar. Och nu ser du gymnastiksalen. Mjukt sjunker rymdraketen rakt genom taket på gymnastiksalen. Du kliver ut. Du kan tacka rymdraketen tyst i ditt huvud för det spännande äventyret och den sköna, lugna resan tillbaka till jorden. När du känner dig redo vinkar du hej då till rymdraketen som flyger tillbaka upp mot himlen och ut i rymden på nästa äventyr. Vem vet, kanske kommer den tillbaka en dag för att ta med dig på ett nytt rymdäventyr?

Men nu har det blivit dags att mjukt öppna dina ögon, röra försiktigt på kroppen och ta dig tillbaka upp till sittande.