

De vilda djuren

YOGASAGA

Idag ska vi flyga till ett land långt, långt borta där det finns massor av vilda djur.

Vi börjar med att packa vår resväska. Vi sätter oss med knäna ihop och öppnar väskan.

(Yogakort: Fjärilen)

Vi tittar ner i väskan och ser att den är helt tom. Så vi tar några saker här bakom oss och lägger ner, och sedan några saker på andra sidan.

(Vrid försiktigt från höften och låtsas plocka saker bakom dig.)

Sen sträcker vi oss långt fram för att ta några saker, och lägger ner dem också.

(Sträck överkroppen så långt fram du kan.)

Sen stänger vi väskan och viker ihop den.

(Yogakort: Floden)

Vi ska flyga flygplan till landet långt borta, så vi ställer oss upp och fäller ut flygplanets stjärt och vingar.

(Yogakort: Flygplanet)



Vi håller huvudet rakt fram och tittar framåt så att vi inte krockar med någonting. Vi flyger högt upp bland molnen och känner hur vinden susar runt oss. Plötsligt märker vi att vi börjar få slut på bensin, så vi måste landa och tanka.

Vi blir bensinautomater och fyller på flygplanets tank med massor av ny bensin.

(Yogakort: Örnen)

Flygplanet har två tankar, så vi fyller i på andra sidan också. Så där! Nu kan vi flyga vidare. Och nu fäller vi ut flygplanets andra stjärtfena.

(Yogakort: Flygplanet – byt ben)

Vi flyger en stund och landar sedan i landet långt, långt borta. Vi gör en riktigt fin landning. Vi lägger oss ner med böjda ben och med flygplansvingarna rakt ut. Sen landar vi med ett flygplanshjul på ena sidan och lägger huvudet åt det andra hållet.

(Yogakort: Liggande vridning)

Nu landar vi med det andra flygplanshjulet på andra sidan och lägger huvudet åt det andra hållet.

(Yogakort: Liggande vridning – byt håll)



Nu är vi redo att gå ut för att leta efter alla vilda djur. Vi går en stund på mattan och hoppas att vi ska träffa på något.

(Gå omkring med bestämda steg på mattan.)

Efter en stund kommer vi fram till en sjö med en bro som går över till andra sidan stranden.

Lägg dig ner och dra in hämlarna mot stjärten. Pressa fötterna och händerna ner i golvet och lyft rumpan så högt upp i luften du kan. Andas några lugna andetag in och ut.

(Yogakort: Bron)

Så där ja! Nu kan vi gå över bron.

Lyssna! Nu hör vi något! Det kommer ett lejon gående mot oss.

Sätt dig på knä och lägg händerna på låren. Sträck ut tungan och ryt VRAAA000! Flera gånger.

Det är kanske bäst att vi skyndar oss vidare, för lejonet verkar vara lite argt. Hoppas vi träffar något lite lugnare djur som vi kan gosa med.

Titta! Där i gräset ligger det en orm och slingrar. Lägg dig på mage, sätt händerna under axlarna och lyft försiktigt upp bröstet.

(Yogakort: Kobran)



Andas in och testa att andas med en ormtunga när du andas ut. Ssssssssss...

Jag tror det är bäst att vi går iväg igen, för ormen ser faktiskt också lite farlig ut.

Nu ser vi ett stort, stort träd framför oss. Ställ dig upp och lyft den ena foten upp på det andra benets smalben (eller högre upp om du vill det). Sträck armarna som grenar upp mot himlen.

(Yogakort: Trädet)

Känn hur du andas djupt, som ett stort träd. Byt ben och sätt den andra foten mot det andra benet. Känn igen hur du andas som trädet.

Plötsligt hör vi något som prasslar i grenarna. Det kommer en apa och hoppar fram ur trädet och ner på marken.

Fäll överkroppen framåt och häng med armarna som en apa.

(Yogakort: Vattenfallet)

Gå omkring lite, och känn hur det känns att andas när du går som en apa.



Apan verkar snäll, så vi sätter oss ner på underbenen och klappar honom. Vilken fin apa!

(Klappa snällt på din kropp – på benen, på armarna, på bröstet, på huvudet...)

Efter en stund somnar apan bredvid dig. Lägg dig ner med magen över benen och lägg pannan i mattan.

(Yogakort: Stenen)

Känn hur djupt apan sover, och hur magen rör sig fram och tillbaka mot benen.

Nu reser vi oss försiktigt upp så vi inte väcker apan, och så smyger vi oss iväg längs stigen.

Plötsligt hör vi någonting som morrar. Är det en katt? Nej, det är något mycket större.

Ställ dig på alla fyra och lyft ena benet bakåt så att foten pekar uppåt, som en svans. Lyft huvudet lite och morra.

(Yogakort: Tigern)

Det är ju en tiger! Hjälp den ser lite farlig ut. Byt ben och vifta med svansen.

Vi går vidare så inte tigern äter upp oss.

Nu hör vi något som suckar... Det är något som suckar väldigt högt. Det är en jättestor elefant.



Ställ dig upp och korsarmarna och försök att sätta ihop handflatorna. Det är elefantens snabel.

(Yogakort: Örnen)

Men varför suckar hon så väldigt? Är det något som är fel?

Ta det ena benet och lägg det över det andra.

(Yogakort: Örnen)

Elefanten är ju jättekissnödig. Kolla! Den står med benen i kors och håller på att sprängas. Du måste visa den en plats där den kan kissa.

Ställ dig på alla fyra och skjut upp rumpan i taket.

(Yogakort: Hunden)

Lyft det ena benet upp i luften. Och kissa! Åh, vad skönt! Lyft det andra benet upp i luften och kissa lite mer.

Elefanten blir så glad och nöjd så hon vill ge dig en fin present som tack. Du får en stor, stor, vit diamant som elefanten säger att du kan ta med dig hem.

Du sätter dig ner, öppnar din resväska och lägger ner diamanten där.

(Yogakort: Fjärilen)



Sen stänger du jättenoga och tackar elefanten så mycket.

(Yogakort: Floden)

Det är dags att åka hem igen. Du kliver in i flygplanet och vinkar hej då till alla djuren där nere.

(Yogakort: Flygplanet)

När du kommit hem igen tar du fram den stora diamanten som ligger i din väska.

(Yogakort: Fjärilen)

Du är så trött så trött efter resan så du går och lägger dig i din sköna säng och blundar. Diamanten lägger du bredvid dig.

(Yogakort: Liggande vila)

Du slappnar av och känner hur du blir tyngre och tyngre där du ligger i sängen. Plötsligt är det någonting som börjar lysa i mörkret. Det är diamanten som har börjat lysa med ett starkt starkt, vitt sken. Du ser och känner hur det vita ljuset från diamanten fyller hela din kropp och att det känns bra.

Diamanten är förtrollad och ljuset som kommer från den skickar in ljusa och glada tankar i dig.



Du känner att du blir glad i hela kroppen och du ler ett stort leende.

(Här kan man med fördel spela lite lugn musik i ett par minuter.)

Med allt det vita ljuset från diamanten kvar i kroppen och med ett leende på läpparna vaknar du nu och börjar försiktigt att röra dig. När du känner dig redo sätter du dig upp och öppnar ögonen.

