



Sunne og aktive Lunger

En yogareise – manus

Start med å sitte i ring eller halvring. I dag skal vi gjøre yoga, og da skal vi bruke fantasien og late som at vi er ulike dyr eller ser ting. Det er lov å se på hvis man ikke vil være med på alt.



Det første vi skal gjøre er å late som vi lukter på en blomst! Late som du plukker en blomst, løft til nesa og lukt (pust dypt inn). Sukk litt på utpust. Gjenta flere ganger.



Det neste vi skal gjøre er å tenke at vi blåser såpebobler. Hvordan blåser vi såpebobler? Barna viser. For å blåse mange bobler må vi puste inn masse luft gjennom nesa. Prøv å blåse så mange bobler som mulig, da må vi puste langsomt ut. Oi så mange fine bobler! Gjenta flere ganger.



Krum deg sammen som en liten ball. Nå skal vi late som vi er et dyr som ligger og sover i hiet sitt. Barna gjetter bjørn. Be de krumme seg sammen. Ja, vi er bjørner! Det er trangt i hiet, bjørnen ligger krummet sammen og sover. Kan dere sangen bjørnen sover? Nå skal vi syngesangen sammen, og når vi er ferdig med sangen skal vi opp på alle fire og late som vi er bjørn. Syng sangen sammen, avslutt med brøl. Opp å beveg seg på alle fire i ulike retninger. Langsomme bevegelser, bjørnen er fortsatt trøtt. Kanskje klør bjørnen ryggen sin mot et tre? Etter å ha utforsket her en stund: Greier vi å ta ene beinet langt fram? Andre fram? End opp sittende på huk.



Hvilket dyr tror dere vi er nå? Ja, frosk! Hvis barna umiddelbart begynner å hoppe la de hoppe litt før vi går videre. Frosken er sulten og skal fange mat. Da sitter den helt i ro. Noen som vet hva frosker spiser? Insekter! Frosken sitter stille, gjemmer seg, venter på insekter å spise. Se fra side til side, ta tunga ut og lat som vi fanger insekter. Legg inn vridning av kroppen: Frosken strekker seg bak med en arm for å prøve å fange insekt og forter seg å ta flua inn i munnen. Så til andre siden. Nå vil frosken ut og hoppe! Barna kan hoppe rundt i rommet. Be de hoppe tilbake til plassen sin, og hoppe opp til stående. Be barna holde hender og lag en ring/halvring.



Nå er vi i skogen, og vi skal late som vi er noe som vokser i skogen som er høyt. Spørre til noen sier trær. Trær! Nå skal vi strekke oss så høyt vi klarer og være trær. Løft armene over hodet som greiner. Kanskje vaier trærne i vinden. Hvis vi vil kan vi prøve å stå på bare ett ben, sånn som trærne gjør. Støtt fotblad til motsatt legg/lår. Bytte ben. Evt støtte seg til hverandre, kjenne på bedre balanse. Kan og bare stå på begge bein.





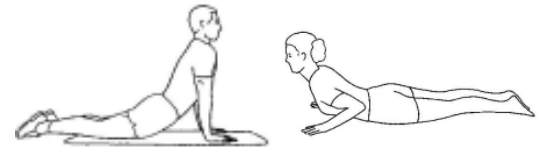
Nå kan dere stille dere i en rekke med hendene oppå skuldrene til den foran deg. Kan du stryke på ryggen og armene til den som står foran deg? Tegne sirkler med flat hånd? Få barna til å stryke/massere hverandre. Snu rekka etterhvert.



Be barna gå tilbake til plassen sin i stående. Greier dere ta på tærne deres? Bøye seg ned. Be de ta hendene ned i bakken, og gå med et og et bein bakover så de står på alle fire med rumpa høyt. Nå skal vi tenke oss at vi er en **hund** som står på alle fire. Kanskje logrer hunden litt med halen? Eller løfter ett og ett bein? De blir fort slitne, be de legge seg på magen.



Nå skal vi være et dyr som ikke har armer og bein og ligger på magen! Barna gjetter slange. Få de til å krype inn mot midten av sirkelen så de ligger tett samlet. Slangen vi er i dag er en kobra! Er det noen som har hørt om den? Vet dere hva den kan? Den kan løfte hodet høyt! Greier dere løfte dere opp som en kobra? Skyve ifra med strake armer, løfte hodet opp. Kan hvese til hverandre, rekke tunge, gjøre grimaser. Vi kan og være en babykobra, den løfter bare hodet så vidt over bakken og ser seg rundt. Gjerne en siste runde der de velger om de vil være babykobra eller voksen kobra. Så få de til å åle seg tilbake til plassen sin og sette seg opp.



Sitt med fotblad mot fotblad, knær ut til siden. Tenk at vi er sommerfugler, og beina er vingene våre. Greier vi vifte på vingene? Vift med knær. Hvis vi er helt stille kan vi høre vingeslag?



Avspenning: Det siste dyret vi skal være i dag er en sjøstjerne. Da kan vi rulle over på ryggen og ligge med armene litt ut til sida. Gjerne legg pledd over barna, sett på musikk med bølge lyd. Tenk deg at du er en sjøstjerne som ligger heelt i ro ved vannkanten. Tenk at du ligger helt i ro og hører på bølgene. Tenk deg at du synker ned i sanda. Armene synker ned i bakken. Beina synker ned i underlaget. Er sanda kald, eller varm? Kjenner vi bølgene? Hører vi bølgene? Tilpass hvor mye instruksjon du har med.



Vi har hatt på denne spillelisten i bakgrunnen. Hopper til «Ocean waves» under avspenning.
<https://open.spotify.com/playlist/1xaPRoe7yzgLghrBYlnP5C?si=k8vkWCyqRJmhythUTUOfwQ&nd=1>





Noen tips

Gjennomføring

Det er fint å variere hvor man er i rommet. Det er lurt å starte med å stå i en halvsirkel eller sirkel, så barna har hver sin plass å gå tilbake til underveis i gjennomføringa.

Yoga er best i sokkelesten eller barfot så vi har fri bevegelse i foten.

I utgangspunktet trenger man ikke noe utstyr, men vi har erfart at det er fint å ha:

- Matter, da sklir de ikke når de gjør stillinger som «hund», og det er mykt å ligge når de har avspenning
- Pledd til å ha på under avspenninga, behagelig og gjør det enklere for de å koble at det er hviletid
- Høytaler: Til å spille beroligende musikk

Det kan være fint å tenke over når dere gjør yoga med barna, og at det er et tidspunkt på dagen der det kan være fint for de å finne roen – har de ikke rørt seg mye enda den dagen kan det være vanskeligere.

Mer inspirasjon?

Vi har lagd dette opplegget med vår erfaring fra både fysioterapi og som yogainstruktør, men det finnes utrolig mange måter å gjøre yoga i barnehagen på!

Det finnes en mengde ulike yogastillinger man kan bruke, ofte med navn fra dyr eller naturen, så her er det bare å bruke fantasien. Et googlesøk vil kunne gi mye inspirasjon!

Her er en film som viser et «yogaeventyr» i jungelen som kan gjøres med små barn (svensk). Det finnes flere lignende filmer om du søker rundt: https://youtu.be/KjLn_NM5NsE

Det finnes yogakort med illustrasjoner som man kan få kjøpt. Da kan man velge seg ut noen øvelser på forhånd, og trekke et og et kort med barna. Vi har ikke noen av disse selv, så vanskelig å komme med en konkret anbefaling, men det kan være verdt å sjekke ut.

Lykke til med yoga i deres barnehage, og ta gjerne kontakt med oss i SAL for veiledning!

