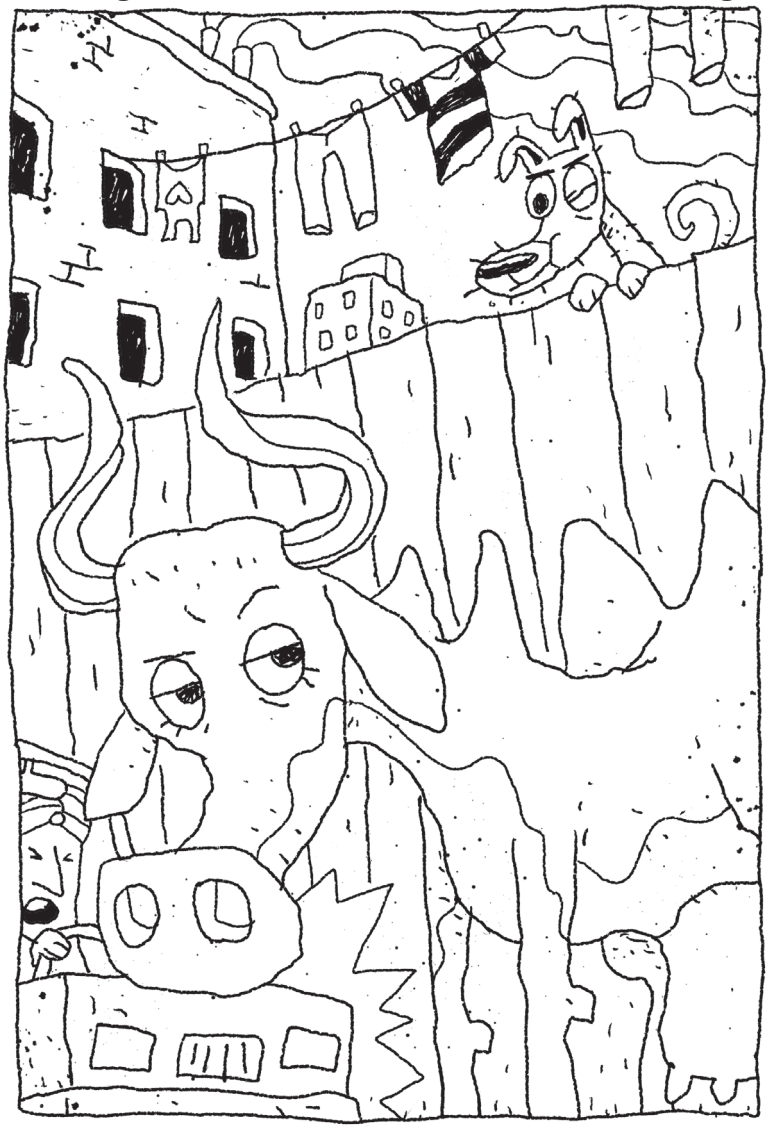
Børnehave til 1. klasse

Yoga med Mr Yogi



Gadehunden og den hellige ko

Illustrationer: Thomas Hjorthaab

EGOLIBRIS

Yogafilosofi

– indledning til den voksne

Temaet for denne historie er ***Sauca*** (renhed).

Sauca handler om sundhed i krop og sind. Det kan man opnå ved at spise nærende og friske fødevarer og træne sit sind i at udskifte usunde tanker med gode tanker og følelser. Begge dele kræver disciplin, som derfor er et nøgleord i *Sauca*.

Du kan læse mere om filosofien bag temaerne i øvelseshæftet.

Sådan bruges bogen

Skab en god yogastemning

Stå i en rundkreds, hvis forholdene tillader det. Det giver en følelse af fællesskab, når alle kan se hinanden. I rundkredsen kan I også bedre støtte jer til hinanden i balanceøvelser og høre hinanden, når I taler om historien.

I rundkredsen er det vigtigt at give plads til følelser. Når vi laver yoga- og vejrtrækningsøvelser, løsner vi også op for vores følelser, så giv plads og rum til, at børnene kan reagere ved for eksempel at blive vrede eller kede af det.

Hvis børnene ikke kan lave øvelserne som beskrevet, så lad dem lave øvelsen på deres egen måde. Vores kroppe er alle forskellige, og det er OK. Lad yogatimen være en time, hvor børnene ikke skal bedømmes. Yoga er ikke en konkurrence, og det drejer sig på ingen måde om at være bedre end de andre. Det drejer sig om at være præcis den, man er – og det skal børnene vide.

Øvelserne og historien

I historien er yogaøvelserne markeret med **fed skrift** i teksten. I kan udføre øvelserne undervejs, eller I kan vælge at lave dem allesammen på én gang, når historien er færdig. Hvis I vælger at lave yogaøvelserne samtidig med højtlæsningen, foreslår vi, at I læser en side og så laver de viste øvelser, inden I fortsætter til næste side.

Bagerst i bogen står der, over beskrivelsen, et spørgsmål til hver enkelt øvelse. De kan stilles til børnene, så de kan være med til at huske og sætte navn på de enkelte øvelser. Dette betyder, at børnene skal være opmærksomme under hele historiefortællingen.

Nederst på siderne med øvelsesbeskrivelserne er der desuden QR-koder, som kan benyttes, hvis du har behov for at se en video af øvelsen. For at kunne bruge dette, skal du have en QR-kodescanner på din mobiltelefon. Den kan downloades gratis fra App-store eller Google Play.

I nogle tilfælde er øvelserne angivet som *Find selv på*. Det betyder, at børnene selv skal opfinde en øvelse, der passer til navnet.

Illustrationerne i bogen er uden farve, så de kan kopieres, og børnene kan farvelægge dem.

Kropsholdning og vejrtrækning

Kropsholdning
At lære børnene den rigtige kropsholdning er en gave, de vil have gavn af resten af livet. Hvad enten de sidder eller står, så vis dem, at de skal rette ryggen. Vis dem, at de skal åbne brystet, trække skuldrene let bagud og ned og gå stolte ud i verden. Dette gælder selvfølgelig også, når de har almindelig undervisning – ikke kun yoga-undervisning.

Træk vejret dybt
Sid i skrædderstilling med rank ryg og hænderne i siden, lige ved nederste ribbenskant. Træk vejret helt ned i maven, og mærk fornemmelsen af brystkassen og maven, der langsomt udvider sig ved hver indånding og trækker sig sammen ved hver udånding. Træk vejret gennem næsen.

Til den voksne: Hvis børnene en gang imellem har brug for lidt ro i hovedet, kan det hjælpe dem at lukke øjnene og mærke de dybe vejrtrækninger.

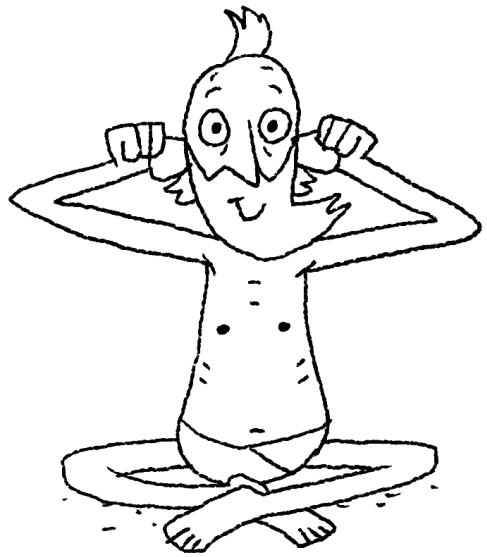
Opvarmning

Øremassage
Stimulering af øret vækker kroppen, samtidig med at evnen til at lytte skærpes. Når man formulerer, at man lytter til sin lærer, sine venner og sin krop, bliver man også bevidst om at gøre det.

Fremgangsmåde: Tag fat om toppen af øret med tommel- og pegefinger og massér med faste tag hele vejen ned til øreflippen. Øreflippen masseres som det sidste. Gentag øremassagen 3 gange, imens alle siger disse sætninger:

Første runde: *"Jeg lytter til min lærer/de voksne."*
Anden runde: *"Jeg lytter til mine venner."*
Tredje runde: *"Jeg lytter til min krop."*

(Forklar eventuelt, hvad det vil sige at *lytte* til sin krop.)



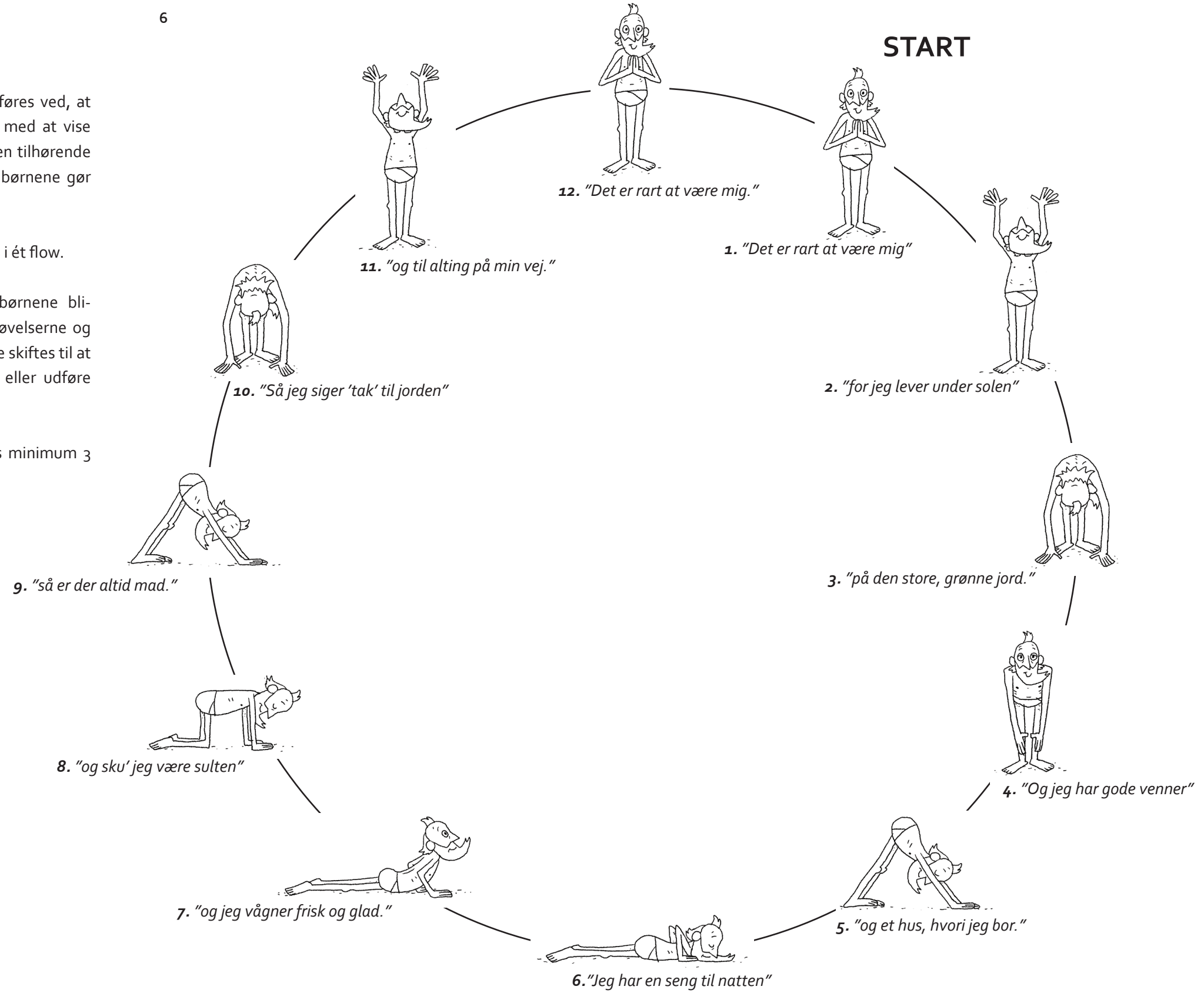
Solhilsen

Denne solhilsen udføres ved, at den voksne starter med at vise stillingen og sige den tilhørende sætning, hvorefter børnene gør det samme.

Stilling 1-12 udføres i ét flow.

Efterhånden som børnene bliver fortrolige med øvelserne og sætningerne, kan de skiftes til at instruere hinanden eller udføre solhilsenen i kor.

Solhilsenen udføres minimum 3 gange.



Gadehunden og den hellige ko

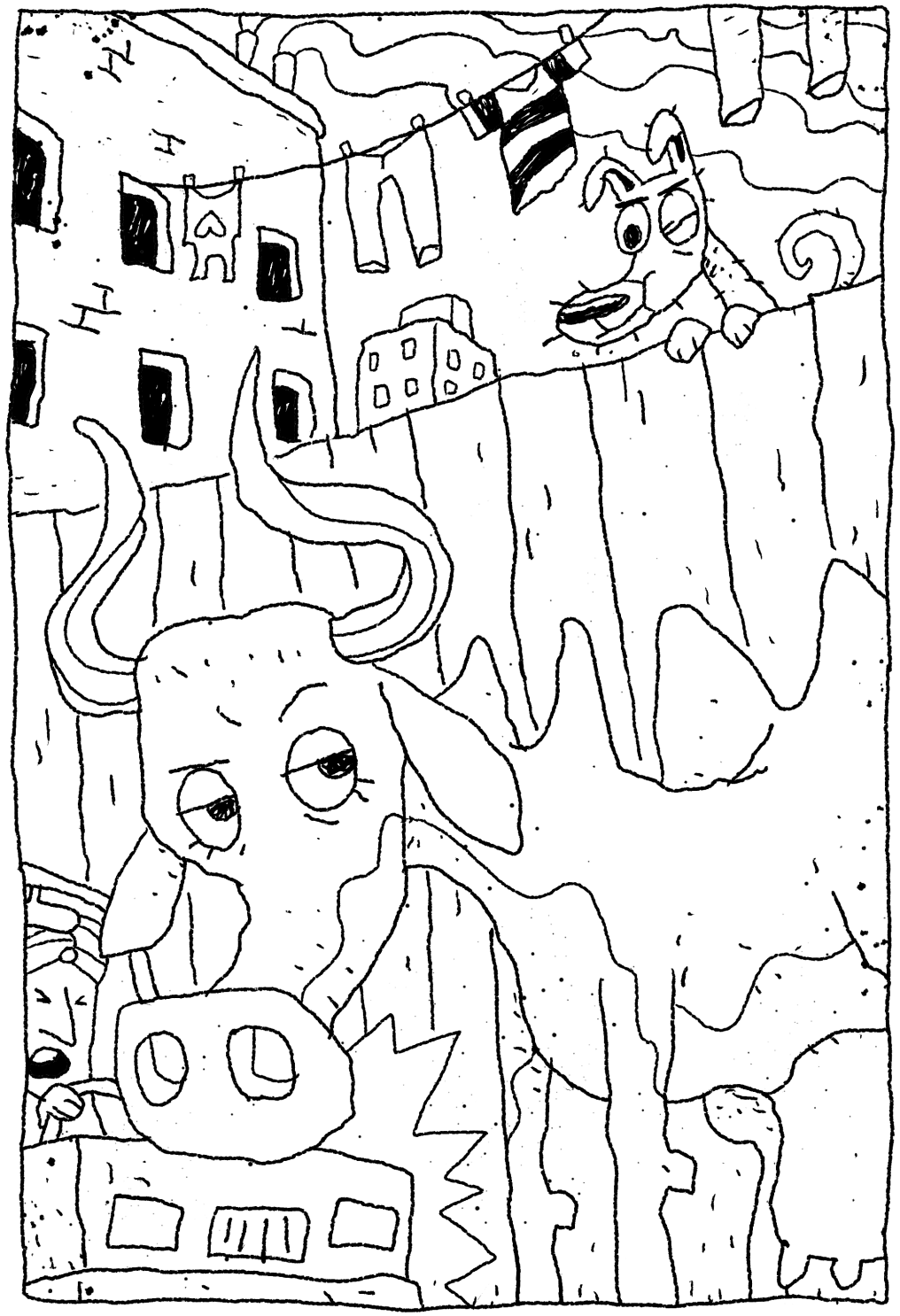
I Indiens larmende gader bor gade**hunden** Raffi. Gaderne myldrer af trafik, og bilerne dytter hele tiden, men det generer ikke Raffi. Han kan lide at bo i byens kaos, og han elsker at lede efter madrester blandt menneskenes affald.

Den eneste, Raffi *ikke* kan lide, er den hellige **ko**, Asha. Raffi kan blive helt arrig, når hun kommer gående med sit sure ansigt og vader ud midt i trafikken og bliver stående der, så folk må køre udenom. Men han siger ikke noget. Han vender sig bare om, så han ikke behøver at se på hende.

Asha kan heller ikke lide Raffi. Hun synes, at han er ulækker. Hun forstår slet ikke, hvordan han kan få sig selv til at spise affald. Dét er da bare for klamt.

Hunden

Koen



En dag vågner Raffi med ondt i maven. *Jeg skulle nok ikke have spist alt dét mugne kød i går*, tænker han. Han har så ondt i maven, at han næsten ikke kan gå, og han bliver nødt til at kravle op til vismanden for at bede om hjælp.

Asha vågner også og føler sig syg. Hun er tung om hjertet og føler sig helt tom indeni. Sådan har hun det faktisk tit. *Jeg spørger vismanden*, tænker hun. *Han må vide, hvad der er galt med mig.*

Vismanden bor ved det gamle tempel uden for byen. Da Raffi kommer derhen, er der allerede en masse dyr, der også vil tale med ham. Alle står pænt i kø, bortset fra aberne, der springer rundt og driller **tigeren** ved at trække ham i halen. Raffi smiler lidt over de frække **aber**, men smilet forsvinder, da han får øje på Asha længere fremme i køen. *Åh nej*, tænker han. *Hvad laver den hellige ko her?* Han gemmer sig bag nogle af de andre. Asha lægger heldigvis ikke mærke til ham.

Tigeren **Aben**

Find selv på

Vismanden er en gammel elefant, der er malet på snablen og ørerne i alle mulige farver. Nu er det Ashas tur til at tale med ham. Hun træder frem og forklarer ham problemet.

"Det, du har brug for," siger vismanden, "findes lige bag dig."

Han peger direkte på Raffi.

"Kom herop, gadehund. Hvorfor er du kommet her i dag?" spørger vismanden.

"Jeg har så ondt i maven," svarer Raffi og stiller sig ved siden af Asha. Han kigger surt på hende.

"Så vil I to være gode for hinanden," siger vismanden.

"Åh nej," siger Asha og Raffi i munden på hinanden, men vismanden løfter sin snabel for at få ro.

"I to skal leve sammen i to uger," siger han så, "og når de to uger er gået, skal I komme tilbage til mig."

Asha og Raffi står begge med åben mund og store øjne, men før de kan nå at sige noget, træder den næste i køen frem og begynder at tale med vismanden.

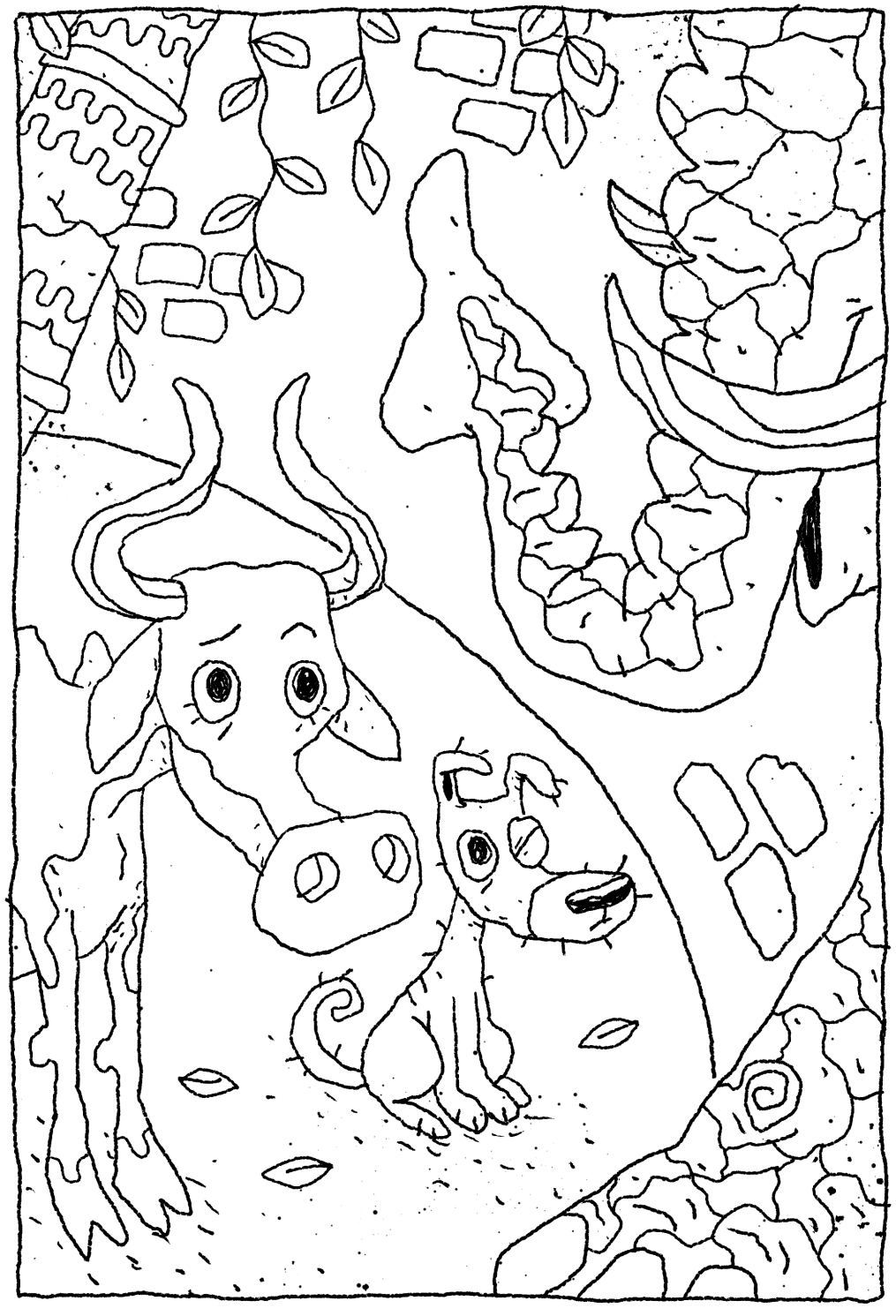
Asha og Raffi er helt fortumlede, begge to – mødet med vismanden gik slet ikke, som de havde regnet med. De kigger på hinanden.

"Hvad så nu?" spørger Asha.

"Ja, jeg ved ikke med dig," svarer Raffi, "men jeg går i hvert fald hjem." Og så vender han sig for at gå, men han når ikke langt, før han falder sammen, fordi han har så ondt i maven.

Asha skal lige til at gå sin vej, men så husker hun, hvad vismanden sagde.

"Du kan ikke gå alene sådan der," siger hun. "Kom, vi går hjem til mig."



Asha bor nede ved floden, hvor der er stille, og hvor de store **palmer** skygger for solen. Hun passer og plejer Raffi i flere dage, og sørger for, at han får sund mad og rent vand at drikke. Langsomt bliver Raffi frisk igen – faktisk får han det bedre, end han har haft længe.

"Du ser meget bedre ud nu," siger Asha en morgen, da Raffi har spist sin morgenmad.

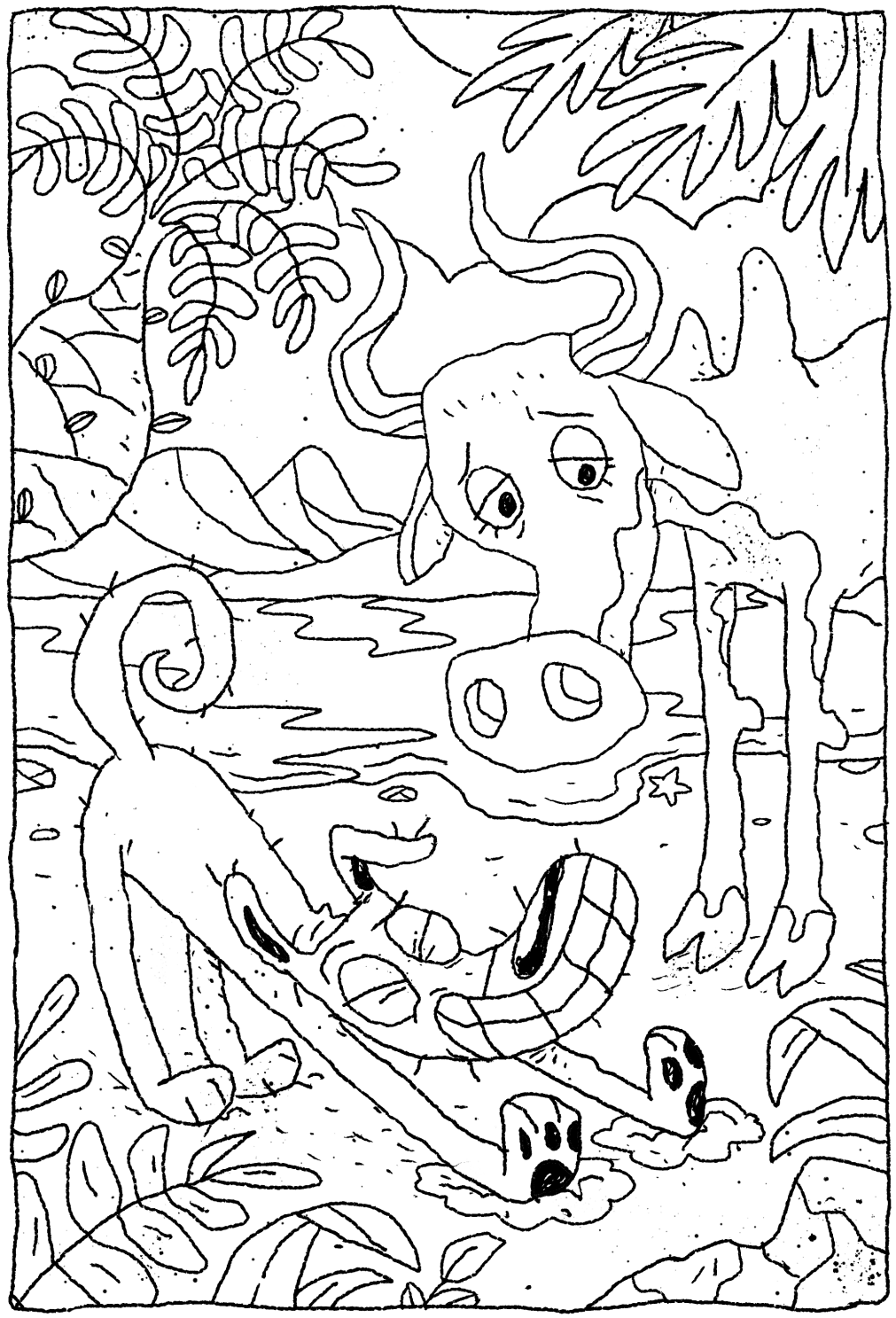
"Jeg har det også rigtig godt," svarer Raffi og laver et dejligt **hundestræk**. "Nu må jeg hellere se at komme hjem."

"Ja, det må du vel," siger Asha stille.

Så lunter Raffi af sted. Asha står og kigger efter ham, og pludselig føler hun sig helt syg indeni. Hun havde ellers lige fået det bedre, men nu har hun ondt i hjertet igen.

Palmen

Hundestræk



Et par dage senere får Raffi øje på Asha. Hun står igen midt i trafikken, så folk må holde stille eller forsøge at køre udenom. Raffi skal lige til at vende sig om, som han plejer, men så ombestemmer han sig og går hen til hende.

"Hvorfor står du egentligt her?" spørger han.

Asha kigger på ham med store, triste øjne. Hun tøver.

"Det er, bare fordi, der ikke er nogen, der kan lide mig," hvisker hun, "og af en eller anden grund føles det rart at stå her."

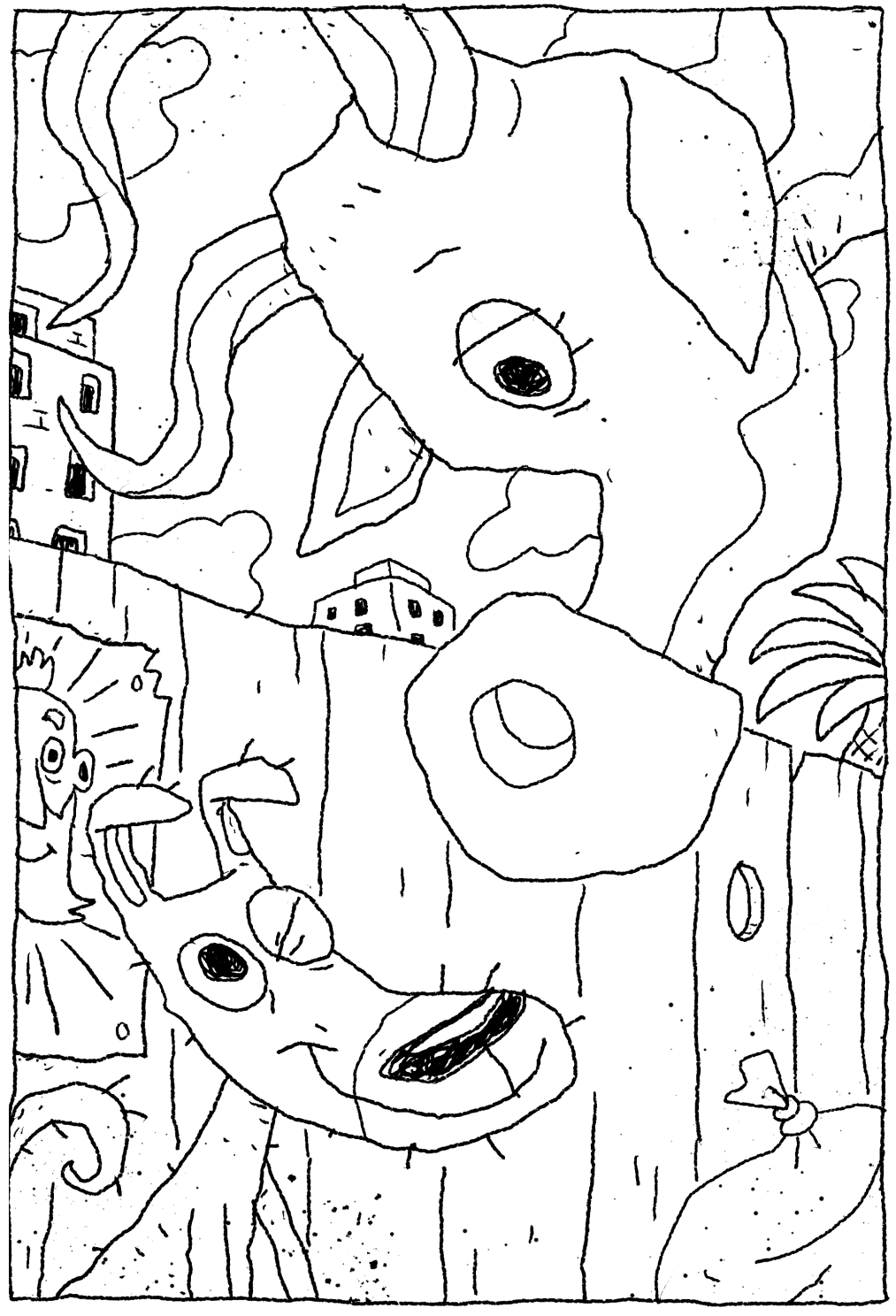
Raffi er overrasket. "Jeg troede, du stod her for at drille," siger han.

"Nej," svarer Asha stille. "Jeg føler mig bare ikke så ensom, når jeg står her, midt i det hele."

"Jeg tror faktisk, at det bare er noget, du tænker, det der med at ingen kan lide dig," siger Raffi. "Prøv at se, hvor forsigtigt, de kører uden om dig. Det havde de ikke gjort, hvis de var ligeglade med dig."

"Nåh nej. Det er måske rigtigt nok," svarer Asha.

Raffi tænker sig om. "Kom, jeg skal vise dig noget," siger han så.



De går ned til floden og over **broen**. Ovre på den anden side ligger der et børnehjem. Raffi tager Asha med ind i gården. Straks kommer alle børnene **løbende** hen imod dem. **Børnene** slår armene om halsen på Raffi og begynder at klappe og nusse ham. Han logrer med halen og slikker børnene i ansigterne. Asha står lidt i baggrunden og ved ikke helt, hvor hun skal gøre af sig selv. Men så kommer en lille pige over til hende og rækker en hånd frem, som Asha snuser til. Pigen kalder på de andre børn, og snart begynder de alle sammen at kæle og kramme Asha. I det øjeblik mærker hun noget, hun aldrig har mærket før; hun føler sig helt glad og lykkelig indeni. Raffi kommer over til hende.

"De kan godt lide mig," siger hun.

"Ja, selvfølgelig kan de det. Måske var du slet ikke syg. Måske havde du bare dumme tanker," svarer Raffi.

"Måske," siger Asha og smiler.

Næste dag er de to uger gået, og Asha og Raffi står igen foran vismanden. Han er lige blevet færdig med at **meditere**.

"Nå, hvad lærte I så?" spørger han.

"Jeg lærte, at sund mad gør mig frisk og glad," svarer Raffi.

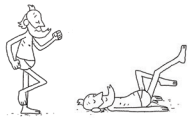
"Og jeg lærte, at gode og glade tanker gør *mig* frisk og glad," siger Asha.

"Det er rigtigt," svarer vismanden. "Det er lige så vigtigt at tænke gode tanker, som det er at spise sund mad. Det er sådan, man er en god kammerat over for sig selv, og hvis man er en god kammerat over for sig selv, er det nemt at være det over for andre."

Og siden den dag er Asha og Raffi de bedste kammerater i verden – både over for sig selv og hinanden.

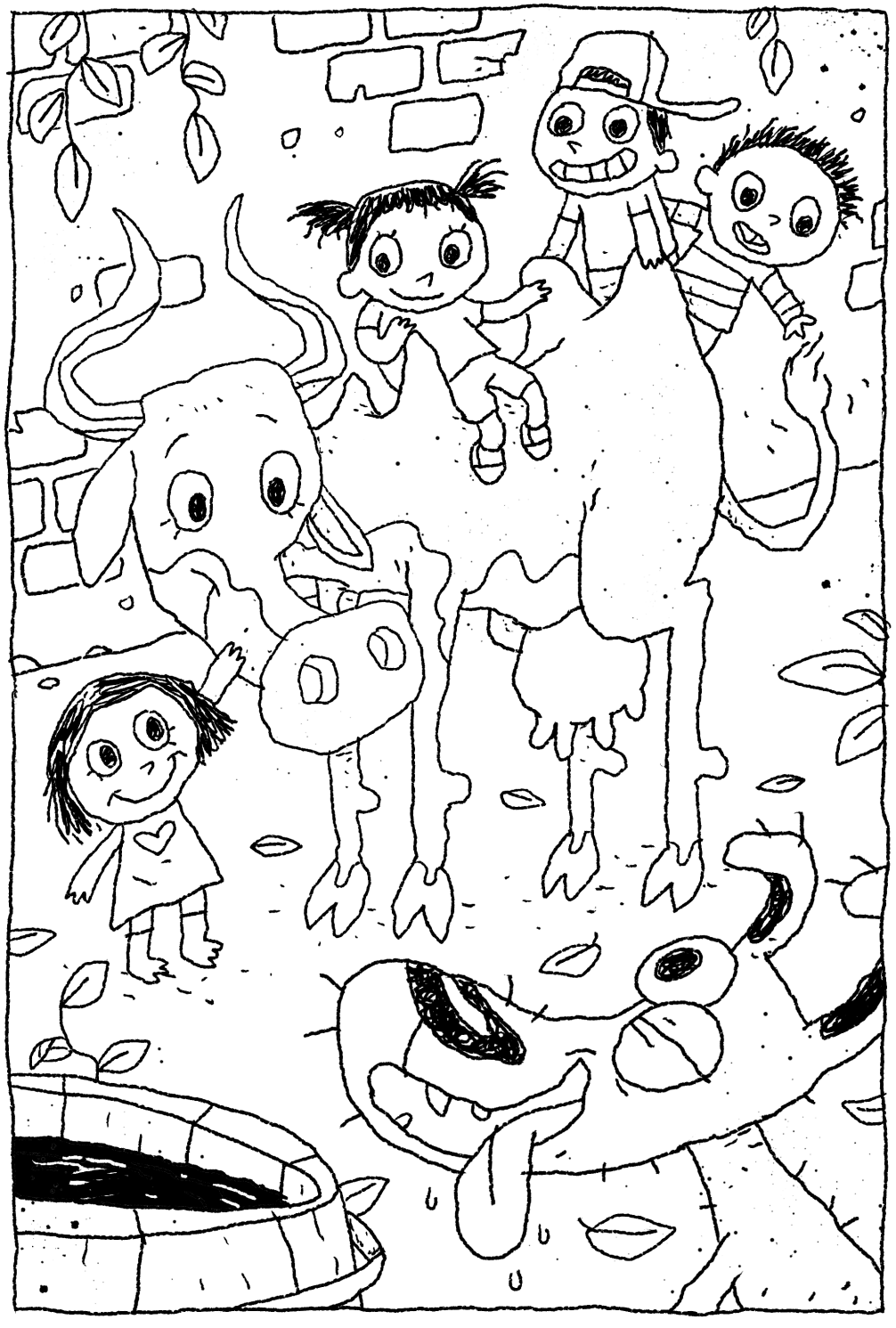
Broen

Løberen



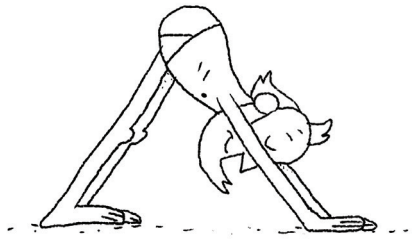
Barnet

Meditation



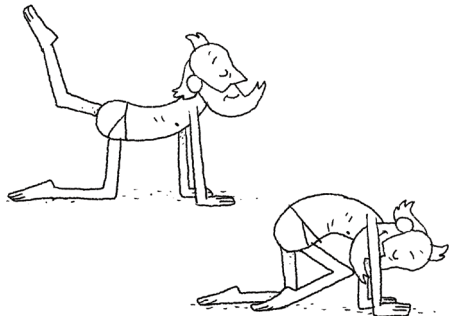
Spørgsmål og øvelser

Hvilket dyr er Raffi?
Hunden
Stå på hænder og knæ med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofteleddene. Sæt tæerne i gulvet, stræk benene, og løft numsen mod loftet. Stræk benene aaaalt, hvad du kan, og pres hælene ned mod gulvet. De behøver ikke kunne nå derned – bare du prøver.



Hvilket dyr er Asha?
Koen
Sid på dine underben eller i skrædderstilling. Stræk nu din højre arm op mod loftet. Bøj armen, så hånden lander bag din nakke eller mellem skulderbladene. Bøj så venstre arm om bag ryggen, så bagsiden af din hånd hviler mod lænden. Prøv nu, om din venstre hånd kan nå op og få fat i din højre hånd bag ryggen. Træk hovedet ind mod højre arm, og løft brystet. Bliv lidt i stillingen, inden du gentager øvelsen med venstre arm øverst.

Hvem er det, aberne trækker i halen?
Tigeren
Stå på hænder og knæ. Sæt nu højre fod frem til ydersiden af højre hånd. Sørg for at holde knæet tæt ved skulderen og lige over anklen, så benet er bøjet 90 grader. Hold venstre knæ i gulvet. Lad hoften synke ned og frem, så du strækker forsiden af låret på det bagerste ben. Løft brystet, så du ikke krummer i ryggen.



Hunden

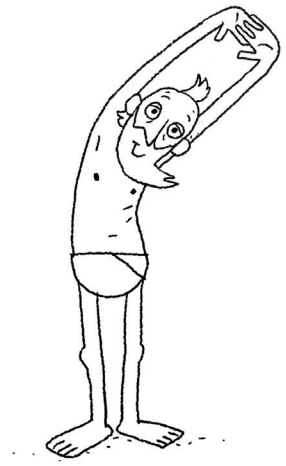
Koen

Tigeren

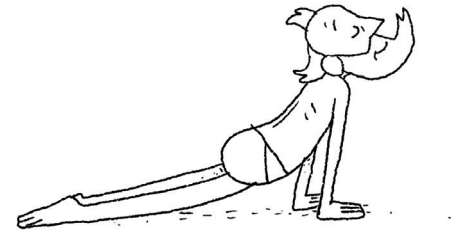
Hvem springer rundt i køen til vismanden?
Aben

Find selv på

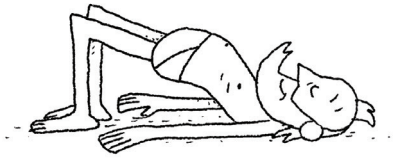
Hvad skygger for solen, der, hvor Asha bor?
Palmen
Stå med fødderne i hofteafstand. Læg håndfladerne mod hinanden foran maven, flet fingrene, og stræk armene op over hovedet, imens du vender de flettede fingre om, så du har håndfladerne opad. Løft dig op på tæerne, og svaj fra side til side som en palme, der svajer i vinden. Palmen kan også laves på flad fod, hvis det er for svært at svaje, når du står på tæer.



Hvilket stræk laver Raffi, da han er blevet rask igen?
Hundestræk
Lig på maven med hænderne i gulvet ud for skuldrene. Løft dig nu op på strakte arme, skyd brystet frem, og svaj i ryggen. Gør dine ben stærke, så knæene er løftede, og du har oversiden af foden i gulvet.



Hvad går Raffi og Asha over for at komme hen til børnehjemmet?
Broen
Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet, tæt ved numsen. Læg armene ned langs kroppen og håndfladerne mod gulvet. Løft nu numsen så højt op, du kan.



Palmen

Hundestræk

Broen

Hvordan kommer børnene hen til Asha og Raffi, da de får øje på dem?

Løberen

Løb en tur rundt i lokalet, eller hvor I nu aftaler. Alternativt kan du ligge på ryggen og 'løbe' med benene oppe i luften.

Hvem klapper Raffi og Asha?

Barnet

Stå på hænder og knæ. Læg numsen tilbage på hælene og panden i gulvet. Før armene afslappet ned langs siden af kroppen. Træk vejret helt om i ryggen, og mærk roen sænke sig.

Hvad er vismanden lige blevet færdig med, da Raffi og Asha kommer tilbage?

Meditation

Sid i skrædderstilling med rank ryg og hænderne i skødet. Træk vejret gennem næsen, helt ned i maven, og mærk fornemmelsen af brystkassen og maven, der langsomt udvider sig ved hver indånding og trækker sig sammen ved hver udånding. Forestil dig, at du lader alle tanker falde ud af hovedet. Det eneste, du skal, er at mærke, du trækker vejret. Sid sådan så længe, der er ro til det.

Løberen

Barnet

Ekstra par-øvelse: Mental øvelse

Øv dig i at se det gode i andre mennesker, før du begynder at fokusere på det, du synes, er galt med dem. Hvis der er nogen, du tit er vred eller irriteret på, så kan det være en rigtig dum følelse at gå rundt med indeni. Prøv at lægge mærke til nogle gode ting ved dem i stedet for at tænke på det, der irriterer dig. På den måde får du det selv bedre, og det kan også være, at du kan blive bedre venner med den, du før var vred på.

Man skal selvfølgelig ikke acceptere det, hvis andre gør grimme ting, som for eksempel at mobbe eller slå. Så må man have fat i en voksen. Men alle mennesker er forskellige, og vi gør helt sikkert alle sammen et eller andet, som irriterer nogen.

Måske kender du én, der piller næse. Måske gør du det selv. Måske kender du nogen, som snakker riiiigtig meget, eller én, der tit kommer for sent, eller én, der somme tider glemmer at rydde op efter sig selv, eller måske bare én, der har to forskellige farver strømper på.

Alt det er der ingen grund til at være irriteret over hver dag, for så slemt er det faktisk ikke, og du kan alligevel ikke gøre noget ved det. Hvis du går og bliver sur over det, så er det faktisk dig selv, det går ud over. Måske er ham, der kommer for sent, rigtig hjælpsom. Måske er hende, der piller næse, utroligt god til at spille fodbold. Men du finder kun ud af det, hvis du kigger efter!

Spørgsmål til historien og temaet *Renhed*:

- Hvorfor tror du, at Raffi bliver frisk igen, da Asha plejer ham?
- Hvad er sund mad?
- Har du nogensinde tænk tanker, som har gjort dig ked af det?
- Hvordan er man en god ven over for sig selv?
- Lav en runde, hvor alle siger en god ting om sidekammeraten. Det skal være en indre kvalitet, som for eksempel at man er sød, sjov, dygtig til noget eller en god kammerat.

Meditation

Meditation er godt mod stress. Det styrker evnen til at være nærværende og holde fokus.

Meditationsøvelse
Sid i skrædderstilling med rank ryg og hænderne i skødet. Træk vejret gennem næsen, helt ned i maven og mærk fornemmelsen af brystkassen og maven, der langsomt udvider sig ved hver indånding og trækker sig sammen ved hver udånding. Forestil dig at du lader alle tanker falde ud af hovedet. Det eneste du skal, er at mærke du trækker vejret. Sid sådan så længe der er ro til det.

Massage

Massage er en god måde at skabe kontakt mellem børnene og blive bedre til at mærke hinanden. Desuden er massage godt mod stress.

Massageøvelse
Del børnene op to og to, og sørg for at tage tid, så hvert barn får mellem to og fem minutters massage. Lad dem massere hinanden, som de bedst kan eller hvis du kender nogle massageteknikker, så vis dem til børnene. Mind børnene om at de skal være gode imod hinanden og lytte til hinandens behov. Ved ulige antal kan børnene lave et 'massagetog', hvor de sidder bag ved hinanden på række eller i en rundkreds med næsen den samme vej og masserer hinandens rygge.

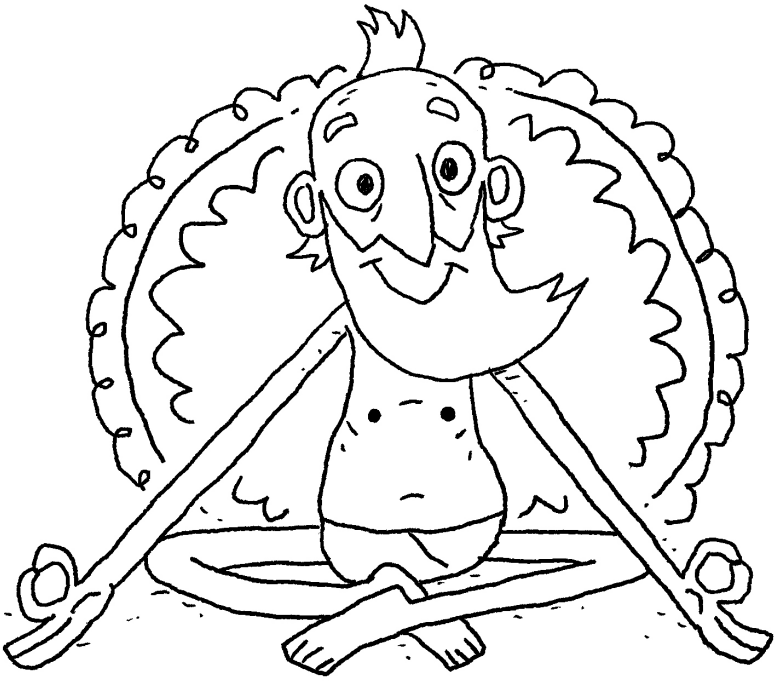
Afslutning

Når børnene er kommet op at sidde igen, efter afspændingen, sætter de sig i skrædderstilling i en rundkreds.

Løft hænderne over hovedet og saml håndfladerne. Hænderne føres ned foran hjertet. Kig rundt i hinandens øjne og gør et lille buk med overkroppen for det smukke i hinanden.

Se, om I kan bevare den rolige stemning, mens I pakker sammen og fortsætter jeres dag.

Raffi og Asha lever usundt, men på hver sin måde. En dag møder de vismanden , som gør noget helt uventet for at lære dem at være gode ved sig selv – og hinanden.



Copyright © 2017 Forlaget EgoLibris
All rights reserved
Udgivet 2017
Tryk: Toptryk Grafisk ApS
Printed in Denmark
1. udgave, 1. oplag