



Eg er meg og du er deg

Livsmeistring og nærværstrening for barn

I Rauland barnehage



Vinje kommune deltek i program for folkehelsearbeid, med prosjektet « Eg er meg og du er deg – livsmeistring og nærværstrening for barn». Program for folkehelsearbeid har som hovudmålsetjing at barn og unge i Telemark opplever god psykisk helse og livskvalitet.

Nærværstrening skal bli ein integrert del av oppveksten til barn i Vinje. Alle barnehagane i i Vinje deltek i prosjektet. Målet er at barnehagebarn skal ha systematisk nærværstrening, og dei tilsette skal få kompetanse til å drive nærværstrening.

Gjennom systematisk nærværstrening i barnehage og skule ynskjer me at barn:

- Får eit fast pusterom i kvardagen
- Får roe ned å kvile
- Får styrka sjølvkjensla og lærer sjølvomsorg
- Får auka empati og evne til å forstå andre
- Får evne til å setje sunne grenser og meistre eige liv
- Blir godt rusta til å takle motgang og stress
- Blir bevisste sine indre liv får ei betre psykisk helse

Barn som strevar med å regulere seg:

- Ta ei mental pause ved frustrasjon for så ha det lettare med å problemløyse
- Kjenne etter og tåle eigne kjensler.
- Setje ord på eigne og andres kjensler, korleis dei kan kjennast på kroppen, og ikkje berre observerast i ansikts- eller kroppsspråk.
- Få ein betre kroppsbevisstheit for å kunne setje grenser for seg sjølv ovanfor andre (f.eks. massasje som er behagelig eller vondt).
- Hjelp barn med oppmerksomheits- og hyperaktivitetsvansker å trene på å regulere seg.
- Hjelp alle barn med å øve seg på regulering og avspenning.



Øvingar	1 – 2 år Tema: Tryggleik	2 – 3 år Tema: Nærleik	3- 4 år Tema: Merksemd	4 – 5 år Tema: Samarbeid	5 – 6 år Tema: Avkobling
Pusteøvingar	Fingerpust	Fingerpust	Fingerpust Ballongpust	Fingerpust Ballongpust Pusteheisen	Fingerpust Ballongpust Pusteheisen
Massasje	Hand I ryggen Lille Petter Edderkopp Andletsregle	Hand I ryggen Bilvask Enkel vermelding Lille Petter Edderkopp Andletsregle Spadagar	Kompismassasje Pizzamassasje Bilvask Lille Petter Edderkopp Spadagar	Kompismassasje Pizzamassasje Bilvask Lille Petter Edderkopp Spadagar	Kompismassasje Pizzamassasje Bilvask Spadagar
Yoga	Enkle røslar (ulike dyr)	Yoga med biletstøtte	Yoga med biletstøtte Yogakort Yogaeventyr	Yoga med biletstøtte Yogakort Yogaeventyr	Yogakort Yoga
Avspenning	Soving Kvilestund Lytte til ulike lydar (rennande vatn, regn, rolig musikk).	Soving Kvilestund Lytte til ulike lydar (rennande vatn, regn, rolig musikk).	Kvilestund Lytte til ulike lydar (rennande vatn, regn, rolig musikk). Fantasireise – sveve på ei sky	Kvilestund Lytte til ulike lydar Fantasireise – sveve på ei sky Spagettitesten	Kvilestund Lytte til ulike lydar Fantasireise – sveve på ei sky Spagettitesten
Merksemd og fokus	Klappe/gni hendar	Klappe/gni hendar Vibratone	Klappe/gni hendar Vibratone	Klappe/ gni hendar Girskifte Vibratone	Klappe/ gni hendar Girskifte Vibratone
Samarbeid og relasjonsøvin gar			Samarbeid i par Fallskjerm Felles byggeprosjekt	Samarbeid i par Samarbeid i grupper Felles byggeprosjekt Spegle Knutemor Fallskjerm	Samarbeid i par Samarbeid i grupper Felles byggeprosjekt Spegle Knutemor Fallskjerm

Fingerpusting



Langsamt fører du høgre peikefinger oppover på den eine sida av tommelen og nedover på den andre sida. Slik fortset du bortover dei andre fingrane på venstre hand: peikefinger, langfinger, ringfinger og veslefinger.



Gjer det same ei gong til, samstundes som du merkar at du pustar inn og pustar ut. Når du pustar inn fører du langsamt fingeren oppover på tommelen. Når du pustar ut fører du fingeren ned frå tommelen. Slik fortset du bortover dei andre fingrane.

Fantasireise, sveve på ei sky – instruksjon

Hensikt: Styrke forbindelsen til seg sjølv. Trenar merksemd og fokus. Stimulerer barnets evne til å visualisere, sjå ting for seg (Kreativitet i femkanten). Å bevisstgjere seg sine indre impulsar og sin spontanitet i kvardagen er å gje medfødt kreativitet meir rom.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvingane for barna. Senk ditt eige tempo. Viktig verkemiddel på fantasireisa er stemmebruk og pauser, samt korleis du sjølv lever deg inn i historia du fortel. Hugs 60/40

Førebua barna: No skal vi ut på ei fantasireise, og trene fantasien og oppmerksomheita vår. Fantasi og merksemd kan trenast akkurat som musklane våre.

Forslag til instruksjon:

Sett deg godt til rette på stolen (eller legg deg godt til rette på matta). Strekk eller beveg litt på deg dersom du treng det. Merk korleis du har det akkurat no. Augo kan være opna eller lukka.

Tenk deg at du ligg på ei stor, mjuk og behageleg sky. Den støttar deg og du kjenner at du ligg mjukt, varmt og trygt. Du ligg heilt roleg og kviler på skya. Du kjenner at skya byrjar å sveve oppover,.... Oppover, høgare....høgare heilt opp i den blå himmelen. Du kjenner at vinden stryk deg svalt og mjukt over andletet. Kjenn at du svever, og at du er heilt roleg, glad og varm. Du pustar mjukt og roleg mens du svevar gjennom lufta. Gjennom dei lukka augo dine kan du sjå fleire kvite skyer rundt deg, nesten som englar. Langt der framme får du auge på ein regnboge, og skya din kjem til å sveve rett gjennom den.

Når du reiser gjennom regnbogen, kjenner du kvar farge som skyller gjennom deg, og du kjenner på gleda i kvar farge.. raud.. oransje...gul...grøn...blå...lilla... Så svevar du vidare på den mjuke skya som sakte, sakte synk nedover, heilt til du landar mjukt og er tilbake her i rommet. Heilt stille for deg sjølv takkar du skya for den fine reisa.



Samarbeid – to og to

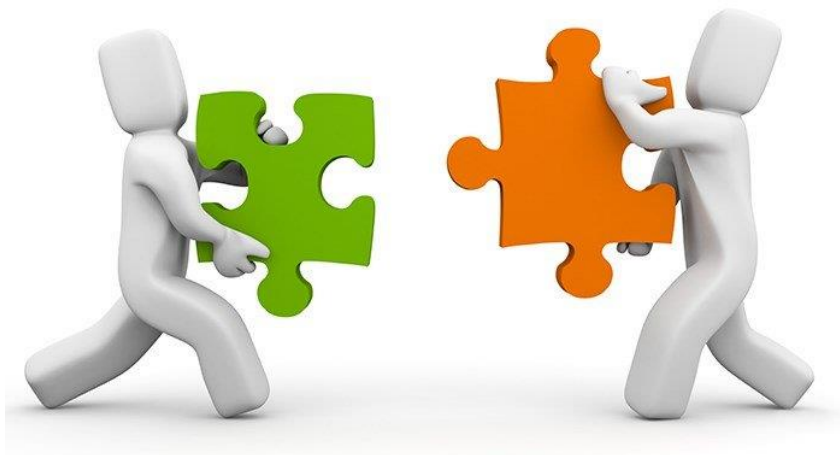
Hensikt: Øve oppmerksomheten. Betre relasjonane mellom barna/elevane. Øve på turtaking og tilpasse og regulere seg etter den andre.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebua barna: Forklar leiken, og demonstrer korleis øvinga er. Snakk om kva som er viktig å hugse på når ein skal samarbeide om ei oppgåve. Mellom anna å hjelpe kvarandre til å klare oppgåva og heie på kvarandre. Del barna inn så to og to er saman.

Døme på øvingar:

- Aktivitetar der dei må halde hender – føre kvarandre gjennom hinderløype
- Halde ein ballong mellom seg, og flytte seg frå ein plass til ein anna.
- Den eine får bind for aug, og den andre skal føre.



Fallskjerm – instruksjon



Hensikt: Øve oppmerksomhet og samarbeid. Betre relasjonane mellom barna/elevane. Øve på turtaking og tilpasse og regulere seg etter andre.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din. Finn fram fallskjerm, og finn eit område som passar, ute eller inne.

Førebu barna: Forklar øvinga, del for del. Snakk om kva som er viktig å hugse på når ein skal samarbeide om ei oppgåve. Mellom anna å hjelpe kvarandre til å klare oppgåva og tilpasse sine bevegelsar til gruppa.

Forslag til instruksjon: (finn gjerne på eigne variantar)

- Alle held fast i fallskjermen med to hender.
 - Føre opp og ned i takt, sakte og raskare, den vaksne kan leie og seie høgt «opp – og ned»
 - Ein eller fleire barn kan ligge stille under fallskjermen, kjenne lufta frå fallskjermen i andletet når dei andre fører fallskjermen sakte opp og ned. Kan lata att augo, halde for øyrer... for å skjerpe sansane og ha oppmerksomhet på ein ting om gongen.
 - Legge ein tennisball oppå fallskjermen, om å gjere å få ballen ned i holet i midten. Eller om å gjere å ikkje la ballen dette ned i holet.
 - Legge ein større ball oppå fallskjermen, halde ballen på fallskjermen, samarbeide om å hindre at den dett av.
 - To lag, den eine halvparten skal få ballen over på motsett side, det same gjeld den andre halvparten.
- Alle held fast i fallskjermen med to hender, men etter instruks skal barna byte plass:
 - Dei som held på raud byter plass, blå, grøn, gul osv.. Gul og blå byter plass...
 - Dei som har joggesko byter plass, noko gult på seg, caps, hestehale...
 - Dei som har bokstaven R i namnet sitt byter plass, andre bokstavar...
 - Per og Anne byter plass, sei namnet på dei som skal byte...

Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å gjere dei ulike øvingane? Kva la du merke til at var viktig å gjere for å få til eit godt samarbeid?



Klappe/gni hender



Hensikt: Trene oppmerksomhet og fokus. Flytte oppmerksomhet frå hovudet til kroppen. Hjelp til å samle seg og roe ned.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksom på stemmebruk og merk kroppen din. Hugs å gjere øvinga sjølv, samstundes som du forklarar den for barna (60/40).

Førebu barna: No skal me trene oppmerksomheten. Den kan trenast og styrkast, akkurat som musklane. Å kunne flytte oppmerksomheten frå hovudet til kroppen kan hjelpe oss med å roe oss ned og samle oss.

Forslag til introduksjon:

- Legg hendene dine i fanget eller på bordet.
- Kva merkar du i hendene?
- Kjenner du dei godt? Er dei varme, kalde, rolege, urolege..?
- No klappar me hendene intenst saman
- Alternativ: no gnir me hendene intenst saman
- Legg hendene i fanget eller på bordet att.
- Kva merkar du i hendene no?
- Er det annleis enn før me klappa/gnei hendene? Kjenner du dei godt eller ikkje? Er dei varme, kalde, rolege, urolege...?

Spaghattitesten – instruksjon

Hensikt: Kjenne forskjell på spent og avslappa muskulatur. Roe ned og samle seg. Flytte oppmerksomheten frå hovudet til kroppen.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebu barna: Det er viktig å lære seg å kjenne forskjell på musklar som er stramme og musklar som er avslappa. Det kan hjelpe oss til å kjenne når me treng å roe ned og slappe av.

Forslag til instruksjon:

- *Ligg eller sit på golvet. No skal de få lære å slappe heilt av i kroppen og bli like avslappa som kokt spagetti! Vi skal lære å kjenne forskjell på stramme musklar (rå spagetti) og avslappa musklar (kokt spagetti). Det er viktig å slappe av. Merksemda skal vere på deg sjølv og kroppen din.*
- *Når du så sit eller ligg heilt stille, legg merke til at du sit og ligg, kva kjenner du akkurat no? Kanskje kjenner du litt i ein fot eller i armane, kanskje kjenner du at hovudet er trøyyt av å tenkje eller arbeide, eller kanskje kjenner du ikkje så mykje, det er også heilt greitt.*
- *No ber eg deg om å knipe augo hardt igjen. Hardt, hardt som om du ser på sola. Knip augo hardt igjen og bit tennene saman. Knip leppene saman, stram musklane i ansiktet og deretter slepp du all spenninga laus, heilt laus. Augo slappar av, kjeven slappar av, munnen og leppene slappar av og andletet blir heilt mjukt og vennleg. Kjenn etter.*
- *Når andletet er heilt avslappa knyt du nevane. Gjer knyttnevane så faste og sterke som du berre kan, kjenn at du knyt musklane saman også i armane. Musklane blir store og sterke. Kanskje merkar du og at du held pusten. Når du merkar det, slepp du spenninga i armane, slepp heilt laus. Slapp heilt av i armane, til og med lillefingeren er heilt avslappa og mjuk, all spenninga er heilt borte.*
- *Når armane er heilt avslappa let du merksemda gå til magen. Trekk inn magen så den blir heilt flat og rett som ein planke. Stram til. Hald ei lita stund og med eit sukk slepp du spenninga i magen og let den bli mjuk og kanskje enda mjukare. Og når magen er mjuk, er det lettare å kjenne at du pustar, kjenn etter, lette bevegelsar når du pustar inn og ut. Magen beveger seg litt opp og litt ned.*
- *Korleis er det med føtene? For å kunne slappe av i føtene, kan du krumme tærne hardt og klemme knea saman. Så slepp du igjen og let all spenning flyte bort. Tærne er lause, knea er avslappa.*

- *Slapp av i heile kroppen no, bli liggande og kjenn at du slappar heilt av. Kanskje vil du legge merke til pusten din. Pusten set heile kroppen i bevegelse. Bare bli liggande litt til, du treng ikkje bevege*

- *kroppen med ein gong. Foreløpig treng du ikkje gjere noko som helst. Du har no gjennomført spagettitesten.*
- *Den vaksne kan gjerne avslutte øvinga med å kjenne om barna har blitt kokt spaghetti, ved å løfte forsiktig på eit bein eller ein arm.*

- **Refleksjon:** Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å bli kokt spaghetti? Greidde du å slappe av i musklane? Var det noko som var tungt? Vanskeleg? Godt? Lett?



Hand i ryggen



Hensikt: betre relasjonane mellom barna/elevane. Styrke EG-DU balansen når to og to er saman, styrke ME og samhøyre i gruppa/klassa når alle gjer øvinga samstundes. Trene empati og omsorg for andre. Øve seg i å ta imot omsorg.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebu barna: Sei noko om kor viktig det er at me ser kvarandre og prøvar å vere vennlege og gode med kvarandre. Dette er ei øving der me trenar oss i å både gje og ta i mot. Be barna/elevane om å setje seg ved sidan av kvarandre to og to (EG-DU fokus) eller i ring (ME fokus). Viss nokon ikkje vil vere med på øvinga er det i orden, lat dei observere dei andre eller sitje i egne tankar. Viss nokon helst vil sitje ved sida av deg, er det ein fin måte å skape tryggleik for øvinga på. Då gjer du øvinga samstundes som du instruerer.

Tilpass tida til alder og gruppe. Øvinga treng ikkje ta meir enn 2-5 minutt.

Forslag til instruksjon:

Set deg godt til rette på stolen. Den som sit til høgre startar og legg venstre hand i ryggen til den andre. Du som får ei hand i ryggen, sit berre roleg og merkar deg sjølv og øver på å ta i mot.

Du som gjev prøvar å vere til stades og gjere det godt for den andre. Korleis merkar du handa di? Kva kjenner du hjå den andre? Kanskje kan du merke hjartet ditt samstundes som du gjev? Hald handa i ryggen ei lita stund, til eg seier i frå. Gjer så godt du kan, det er godt nok.

Du som får ei hand i ryggen kan legge merke til korleis dette er for deg. Kva kjenner du i ryggen? Korleis kjennes det?

No er det tid for å avslutte fyrste runde. Du som har gjeve gjev eit lite trykk i ryggen før du trekkjer handa di langsamt til deg. Sit litt i ro ved sida av kvarandre før de byter. Korleis merkast det å ha gjeve? Korleis merkast det å ha tatt i mot?

Så byter de. Du som fekk ei hand i ryggen førebur deg no på å skulle gje. Og du som ga ei hand i ryggen førebur deg på å ta i mot.

Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å gje? Korleis var det å ta i mot?







Eventuelt la dei dele to og to fyrst.



Kompismassasje – for små og store 😊

De kan anten sitje bak kvarandre på golvet, eller den eine kan sitje på ein stol medan den andre står bak.

<p>Varme opp hendene ved å gni dei mot kvarandre.</p>	
<p>Legg hendene på skuldrene og lat dei ligge stille nokre sekund.</p>	
<p>VIND – Hendene skal vere flate, stryk sakte over ryggen, frå side til side.</p>	
<p>REGN – bruk fingertuppene til å tappe lett over heile ryggen</p>	
<p>HAGL – bruk fingertuppene til å trykke litt hardare inn i ryggen.</p>	

<p>LYN – bruk peikefingrane til å teikne lyn nedover på ryggen.</p>	
<p>SOL – Set deg på sida av den du masserer. Stryk store sirkclar på ryggen med flat hand, og lag ei stor og varm sol. Byt side og gjer det same med andre handa.</p>	
<p>Den som sit legg hovudet litt framover. Bruk tommel og peikefinger til å massere lett i nakken. Om du vil kan du bruke den ledige handa til å halde panna til den du masserer.</p>	
<p>Set deg bak den du masserer. Legg hendene på skuldrene. Stryk nedover langs armane, ned og opp.</p>	
<p>Legg hendene på skuldrene att, og la dei ligge litt tungt og stille.</p>	
<p>Løft hendene litt opp frå skuldrene, og la den som vert massert kjenne avtrykket etter hendene.</p>	
<p>Avslutt med å stryke lett på ryggen og sei «Vær så god for massasjen»</p>	

Massasje, bilvask– instruksjon



Hensikt: betre relasjonane mellom barna/elevane. Styrke EG-DU balansen når to og to er saman. Trene empati og omsorg for andre. Øve seg i å gje omsorg ta i mot omsorg.

Eigen førebuing: Del barna inn i par. Du kan legge yogamatter på golvet, demp ljuset, eller setje på roleg musikk i bakgrunnen om de ynskjer det.

Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebua barna: Sei noko om kor viktig det er at me ser kvarandre og prøvar å vere vennlege og gode med kvarandre. Dette er ei øving der me trenar oss i å både gje og ta i mot omsorg. Viss nokon ikkje vil vere med på øvinga er det i orden, lat dei observere dei andre eller sitje i eigne tankar. Viss nokon helst vil sitje ved sida av deg, er det ein fin måte å skape tryggleik for øvinga på. Då gjer du øvinga samstundes som du instruerer. Det er viktig å snakke med barna om at det er barnet som vert massert som bestemmer kor laust eller hardt den andre skal ta, og at ein kan seie stopp om det er noko ein ikkje likar. Når ein skal massere heile kroppen er det også viktig å snakke om kvar det er greitt å berøre den andre, og kvar det ikkje er greitt - til dømes at ein ikkje skal ta på rompa. Den vaksne viser og forklarar på ein partner (eller saman med eit barn på eit anna barn) kva barna skal gjere. Om nokon av barna vert usikre kan dei anten observere dei andre, eller gjere øvinga saman med ein vaksen.

Tilpass tida til alder og gruppe. Øvinga treng ikkje ta meir enn 2-5 minutt før ein byter plass.

Eit barn legg seg som ein stein på matta, det andre barnet set seg ved sida av på huk. Byte plass når den eine er ferdig.

Forslag til instruksjon:

No skal me vaske bilen.

Fyrst må me sprute på litt vatn. Bruk fingertuppene til å sprute vatn over heile bilen – ryggen og nedover langs armene og beina.

Så må me såpe inn bilen. Bruk handflatane til å massere ryggen, armene og beina.

Så må me skylle av såpa med vatn, kan ta litt hardare med å stryke fingertuppene nedover frå ryggen mot golvet.

Legg inn andre ting etter ynskje:

- Polere bilen (gni med handflata i sirklar)
- Pusse bilen (massere med tomlane eller fingertuppene)

- Tørke bilen (lett berøring med heile handflata)

Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å vere bilen som vart vaska? Korleis var det å vere den som vaska? Eventuelt la dei dele to og to fyrst.



Massasje, pizza – instruksjon

Hensikt: betre relasjonane mellom barna/elevane. Styrke EG-DU balansen når to og to er saman. Trene empati og omsorg for andre. Øve seg i å gje omsorg ta i mot omsorg.

Eigen førebuing: Del barna inn i par. Legg yogamatter på golvet, demp ljuset, set gjerne på roleg musikk i bakgrunnen.

Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebua barna: Sei noko om kor viktig det er at me ser kvarandre og prøvar å vere vennlege og gode med kvarandre. Dette er ei øving der me trenar oss i å både gje og ta i mot omsorg. Viss nokon ikkje vil vere med på øvinga er det i orden, lat dei observere dei andre eller sitje i egne tankar. Viss nokon helst vil sitje ved sida av deg, er det ein fin måte å skape tryggleik for øvinga på. Då gjer du øvinga samstundes som du instruerer. Det er viktig å snakke med barna om at det er barnet som vert massert som bestemmer kor laust eller hardt den andre skal ta, og at ein kan seie stopp om det er noko ein ikkje likar. Når ein skal massere heile kroppen er det også viktig å snakke om kvar det er greitt å berøre den andre, og kvar det ikkje er greitt - til dømes at ein ikkje skal ta på rompa. Den vaksne viser og forklarar på ein partner (eller saman med eit barn på eit anna barn) kva barna skal gjere. Om nokon av barna vert usikre kan dei anten observere dei andre, eller gjere øvinga saman med ein vaksen.

Tilpass tida til alder og gruppe. Øvinga treng ikkje ta meir enn 2-5 minutt før ein byter plass.

Eit barn legg seg på magen på ei matte, det andre barnet set seg ved sida av. Eventuelt kan barna sitje bak kvarandre på huk eller på rompa. Barnet som ligg på magen er **pizzadeigen**, det andre barnet er **pizzabakaren**.

Forslag til instruksjon:

Etter beskjed frå den vaksne, byrjar pizzabakaren på heile kroppen:

1. å elte deigen (massere bein, armar og rygg)
2. å rulle deigen ut (rulle og gyngje kroppen lett)
3. smøre tomatsaus på pizzabotn (stryke armar, bein og rygg med hendene som med ein pensel)
4. legge på pepperoni, lauk og/eller anna fyll (trykke ned med heile handflata)
5. drysse på ost (lette berøringar med fingerspissane)
6. bake pizzaen i ovnen (legge seg oppå pizzaen)
7. til slutt ta pizzaen ut av ovnen (hjelp partner opp å stå/sitte igjen)



Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å vere pizza? Korleis var det å vere pizzabakar? Eventuelt la dei dele to og to fyrst.

Yogaeventyr med støtte av bilete - instruksjon



Hensikt: Trene fokus på indre merksemd i pust og kropp. Vennleg aksept av bevegelsane og kroppen slik den er. Trene kreativitet og fantasi.

(Støtte med bilete kan vere greitt for små barn, grupper der nokon barn ikkje snakkar så godt norsk eller av andre årsakar treng visuell støtte i tillegg til munnleg instruksjon)

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksom på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebuing barna: No skal de få prøve å vere med på eit yogaeventyr. Da skal vi gjere saman med bevegelsar til ulike dyr.

(Kvart barn bør ha eit avgrensa område i form av ei matte eller eit fantasiområde som berre er deira. Det gjer auka fokus og ei moglegheit til å finne ro i seg sjølv, utan å bli fysisk forstyrra av andre)

Forslag til instruksjon:

Innleiing: Kaninpust: lage kaninøyro med to fingrar frå kvar hand. Når du pustar inn rettar du ryggen og pustar inn 3-4 korte sniff og øyro peikar rett opp. Når du pustar ut synk du i hop i kroppen samstundes som øyro bøyer seg framover.

No skal vi ut på ei magisk eventyrreise. Vi starter reisa i ørkenen. I ørkenen finnast det eit dyr som ein rir på og som har to puklar på ryggen, kamel, når kamelen går humpar og stumpar det av garde og no skal vi prøve å ri på kamelen: Sit på golvet på kne, eller med beina i skreddarstilling. Set armane på låra/kneet og krum og svai i ryggen samstundes som de seier kadunk-kadunk-kadunk. Sakte opp bakken og fortare ned bakken. (så store bevegelsar som råd, slik at skulder/bryst/rygg får store bevegelsesutslag).

Plutseleg på bakken ligg det ein kobraslange klar til hogg!! No blir vi til kobraslangen og legg oss ned på magen med armane i golvet i brysthøgde. Når slangen blir sint/nysgjerrig løftar den på overkroppen og strekker ut armane, og ser seg litt frå side til side (magen i golvet), og så legg den seg ned att. Gjenta fleire gonger og lag gjerne freselyd.

Men slangar er litt farlege så no set vi oss på den magiske sykkelen og sykklar avgarde så fort vi kan! Legg dykk ned på golvet, løft opp beina og lag sykkelbevegelsar med føtene. Veksle gjerne på tempo her og.

No har vi kome inn i jungelen. I jungelen er det masse store tre. Skal vi prøve å bli til eit stort tre? Då reiser vi oss opp fra golvet, strekker armene opp mot taket og går opp på tå, strekker oss og blir så lange og store som råd. (Har barna gjort dette nokon gonger og er store nok, kan ein legge på pusten her, pust inn på strekk og ut når de tar ned armene) Gjenta fleire gonger .

Oppi treet sit det eit dyr som er veldig glad i bananer, kva kan det vere? Ein apekatt. Apekattar er og veldig glade i å hoppe, vil de vere med å hoppe som ein apekatt? Still dykk med breie føter og gå litt lågt ned med rompa, før de hoppar høgt opp? Kanskje klarer de 10 gonger?

Plutseleg ut frå treet flyr det eit fargerikt insekt, ein sommarfugl! Skal vi prøve å fly som ein sommarfugl? Stå godt på beina og ha armene langs sia, når vi flyg oppover løftar vi begge armene opp, ut til sida og over til hovudet. Når vi løftar opp pustar vi inn og når vi senkar armene pustar vi ut. Roleg tempo. Prøv og å gå opp på tå når de pustar inn og ned på heil fot når de pustar ut.

Men kva er det som kjem der nede på bakken? Eit stripeete dyr som kjem snikande i graset, ein tiger! Skal vi bli til tigrar? Då stiller vi oss på alle 4, den eine foten blir til ein fin tigerhale, vi bøyer den opp, med hælen mot taket, handa på motsett side blir til tigerklo og vi løftar den opp frå golvet og gjer oss klare til hogg, står litt og held balansen, klar til angrep, og klorar fram med handa. Tilbake på alle fire og gjer det same på motsett side. Gjenta så mange gonger som passar.

Men no kjem det noko tungt trampande gjennom skogen så tigreren spring avgarde og gøymer seg, ein elefant! Elefanten har lang snabel, det har ikkje vi, så vi reiser oss opp på to bein, bøyer oss litt framover og lagar snabel med hendene. Elefanten er veldig glad i vatn og vannkrig så no skal vi ta snabelen ned mot elva /golvet, slurpe inn litt vatn og sprutar opp over hovudet vårt, ned igjen og hentar meir vatn og slenger snabelen framover, oppover og over hovudet igjen. Gjenta.

Nede i elva lurar eit grønt dyr som kan være farleg, ei krokodille. Krokodille har stort gap, skal vi prøve å lage krokodillegapet? Vi legg oss på sida på matta, hendene strakt over hovudet, så løftar vi opp den øvste handa og lagar krokodillegap, så slår vi hendene saman. Viss de vil, kan de og lage krokodillegap med beina, løft det øvste beinet og lag krokodillegap, slå beina saman att. Gjenta og bytt eventuelt side.

No høyrer eg at det kjem ein stor fugl, flaksande over elva, den er rosa, ein flamingo! Flamingoar er veldig gode til å stå på ein fot, skal vi prøve det? Stå på dei eine foten og løft den andre opp frå bakken, er det vanskeleg å løfte den heilt opp kan de støtte dykk litt på den. Den foten de løfter opp, kan de vri kneet ut til sida og set fotbladet inn mot leggen eller kneet. Samle handflatene inn mot kvarandre og løft dei samla opp over hovudet og ned igjen. Pust inn når de løftar opp og ut når de løftar ned. (for dei minste barna er det kanskje nok å halde armene ut til sida (vingar) for å halde balansen.

Men no trur eg vi må ut av jungelen, skal vi skunde oss på den magiske sykkelstien igjen? Vi legg oss ned på ryggen på golvet, løftar beina opp frå golvet og lagar sykkelbevegelsar med beina.

No kan eg høyre bølger og måkeskrik, kvar er vi no, havet! Der ser eg jammen ein sel som ligg på ein stein og solar seg. Selar er og veldig gode til å klappe. Skal vi legge oss som ein sel på golvet og klappe. Vi legg oss på magen, og løftar armane opp frå golvet og klappar 5-10 gonger, tar ei pause og gjentar.

Selar er og veldig gode til å slappe av, skal vi prøve å slappe av som ein sel? Vi fortset med å ligge på magen, kanskje vi skal kvile hovudet på armane? Kanskje kan de kjenne pusten når de ligg slik, kjenner de at magen trykker seg ned mot golvet når vi pustar? Følg pusten nokre gonger inn og ut, kjenn at magen rører seg. Berre fortset å ligge og slappe av, kanskje vist vi lukkar augo så kan vi høyre bølgene? Pust roleg og kjenn at du er heilt slapp i heile kroppen. Etterkvart kan de stille og roleg vakne og sette dykk opp igjen.

No er vi ferdige med eventyrreisa. Takk for turen!

Tilbakemelding frå barna: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å være ein slapp sel på slutten?



Yogatoget i jungelen – instruksjon



Hensikt: Trene oppmerksomhet og fokus, på kropp og pust. Btre konsentrasjons- og koordineringsevne. Auke sjølvbevissthet og sjølvsikkerhet.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebua barna: I yoga gjer du øvingane så godt du kan, og det er godt nok 😊

Forslag til instruksjon:

Innleiing: Gni hendene saman, inn mot brystet og ta tre gode, djupe magedrag/innpust.

Ei pusteøving for å roe ned og samle seg:

Kaninpust: Sit på golvet og lag kaninøyro på hovudet med hendene. Når du pustar inn, rettar du deg opp i ryggen og pustar inn 3-4 korte sniff medan «øyro» peikar rett opp. Når du pustar ut dett du saman i overkroppen og øyro bøyer seg samstundes framover.

Yogaeventyr:

Kaninane frå pusteøvinga over kan køyre pustetoget inn i jungelen og møte ulike dyr. Barna kan sitje på kne etter kvarandre eller kvar for seg på matte (sjå kva som passar best for gruppa). Når toget køyrer, skyt brystet fram så det blir svai i ryggen. Armane lagar toghjulsirklar langs sidene av kroppen samstundes som vi lagar lyd («chuga, chuga, chuga tut, tut»). Når du ser eit dyr, krummar du ryggen bakover, du pustar sakte ut, medan du rekker armane fram og seier psssjjjjj, som om toget bremsar. Gjenta togøvinga mellom kvart dyr de møter.

Løve – Sit med beina i kors og rett rygg og la hendene kvile på knea. Pust inn, pust så ut att, med ein høg «heeeee» - lyd, medan du rekkjer tunga så langt ut som mogleg og strekk armane fram med sprikande fingrar.

Pelikan/fugl: Stå med handflatene mot kvarandre framfor bringa. Ha tyngda på venstre fot, løft høgre fot slik at hælen kviler mot venstre ankel og høgre kne peikar ut til sida. Løft hendene over hovudet og strekk ut. Ta hendene ned framfor bringa igjen og sett begge beina i golvet. Byt bein og gjenta.

Ape – Stå på golvet, løft armane opp framfor deg, bøy deg så fram og la armane henge avslappa ned mot golvet. Rull deg så opp til utgangsstilling att. Apene kan svinge på armane, løfte på beina og lage apelydar.

Katt/Tiger – firfotstående, krum og svai i ryggen.

Sumarfugl – Stå på golvet, strekk armene ut og opp. Når armene strekkast opp går du opp på tå, når armene/vingene flaksar nedover igjen går du ned på heile fotsålen att.

Ein kan avslutte yogaen med ei pusteøving, til dømes ballongpust

Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å vere dei ulike dyra? Kunne dei kjenne noko spesielt i kroppen? Pusten?



Girskifte – instruksjon



Hensikt: Trene oppmerksomhet og fokus. Flyt oppmerksomhet frå hovudet til kroppen. Styrkar forbindelsen til seg sjølv.

Eigen førebuing: Forsøk å samle deg før du byrjar å forklare øvinga for barna. Senk ditt eige tempo, ver oppmerksam på stemmebruk og merk kroppen din.

Førebua barna: Forklare kva øvinga gjeng ut på, samanlikne med ein bil for å forklare gir. Det gjeng veldig sakte i 1. gir, så raskare til høgare opp du girar.

Forslag til instruksjon:

Gire opp og gire ned på signal. Varier med:

- Skifte gir ved å seie talet, eller vise det med fingrar.
- Femkanten: oppmerksomhet ved bevegelse i ulikt tempo.
- Stopp og frys bevegelsen. Legg inn femkant- oppmerksomhet i pausene (til dømes: legg merke til pusten, hjartet...)
- Bevegelse på ulikt underlag, forestill deg til dømes varm sand, tynn is, spiker, blaut mose...

Refleksjon: Spør barna kva dei erfarte med øvinga. Korleis var det å bevege seg i ulike tempo? Kva var lett? Kva var vanskeleg? Kjente dei delar av kroppen spesielt godt? (pust, hjarte...)

