



Yoga Nidra för barn – den gula fjärilen



Yoga Nidra betyder fysisk sömn och är en guidad meditationsteknik som ger djup avslappning. Yoga Nidra passar alla som vill komma ner i varv, släppa stress och spänningar, få bättre koncentrationsförmåga, bättre sömn och skapa en bra balans mellan kropp, sinne och själ. När du läser denna Yoga Nidra högt för någon annan, gör det då långsamt, gärna sovande och med pauser. Känn dig fri att ändra på orden om du vill (lägg till eller ta bort ord), men ha med alla de sex momenten (förberedelse-avslappning-rotation-andning-visualisering med positiv affirmation-uppvak), så att Yoga Nidran blir komplett. Vill du ha lugn musik i bakgrunden kan du ha det.

(Förberedelse) Ligg på rygg med armarna längs sidorna och handflatorna vända uppåt. Ha gärna en filt över dig så att du håller dig varm. Blunda och börja andas långsamt in och ut genom näsan. Håll dina ögon stängda tills jag ber dig öppna dem igen. (paus)

(Avslappning) Du ska nu få spänna och slappna av i olika delar av din kropp, så bara lyssna på min röst och spänn den kroppsdel jag nämner. Spänn nu dina **fötter** så mycket du kan, knip ihop med tårna och spänn, spänn, spänn båda fötterna! Och slappna nu av – båda fötterna blir mjuka igen. Spänn nu dina **ben** så mycket du kan, spänn, spänn, spänn båda benen! Och slappna nu av – båda benen blir mjuka igen. Spänn nu din **ända**, din **mage** och din **bröstkorg** så mycket du kan, spänn, spänn, spänn ändan, magen och bröstkorgen! Och slappna nu av – ända, mage och bröstkorg blir mjuka igen. Spänn nu dina **armar** så mycket du kan, spänn, spänn, spänn båda armarna! Och slappna nu av – båda armarna blir mjuka igen. Spänn nu dina **händer** så mycket du kan, knyt dina nävar och spänn, spänn, spänn båda händerna! Och slappna nu av – båda händerna blir mjuka igen. Spänn nu ditt **ansikte** så mycket du kan, knip ihop med ögonen, bit ihop dina käkar, spänn, spänn, spänn! Och slappna nu av – ditt ansikte blir mjukt igen. Spänn nu hela din **kropp** – spänn, spänn, spänn hela kroppen! Och slappna nu av – hela din kropp blir mjuk igen. Slappna av i **hela kroppen**. Bli så tung du kan i **hela kroppen** och andas långsamt genom näsan. (paus)

(Rotation) Låtsas nu att en fjäril kommer och sätter sig på din ena lilltå. Det är en gul fjäril, gul som en citron, med stora, breda vingar. Den börjar gå över dina fem **tår** och när den kommit fram till stortån flyger den till din andra **fot** och går över dina fem tår på den foten. Sedan breder den ut sina gula vingar och flyger upp till ditt ena **knä** och efter att ha suttit där en liten stund sätter den sig på ditt andra knä. Den gula fjärilen tar ett långsamt andetag in och ut genom näsan och flyger sedan upp till din **mage** och sätter sig precis vid din navel och börjar fladdra med sina vingar. Sedan flyger den igen, upp till din **bröstkorg** och när den suttit där en liten stund flyger den vidare till din ena **handflata**. Efter en liten stund flyger den vidare till din andra handflata och då den sitter i din hand tar den ett långsamt andetag in och ut genom näsan igen. Försiktigt breder den gula fjärilen ut sina vingar och flyger upp till

ditt ansikte och du kan känna hur den landar mjukt på din **panna**.
(paus)

(Andning) Och medan fjärilen sitter alldeles stilla på din panna tar du ett riktigt djupt andetag in genom näsan och känner att din mage blir stor, stor som en ballong, som en blå ballong som höjer sig upp mot taket. Andas nu ut och känn att din mage blir liten, luften går ur den blåa ballongen och din mage sjunker ner mot golvet igen. Andas in och blås upp magen igen, den blåa ballongen blir stor upp mot taket, andas ut och luften går ur ballongen, din mage sjunker ner mot golvet igen. Vi gör det en gång till: andas in och blås upp din mage, din blåa ballong, andas ut och låt luften gå ur ballongen igen. (paus)

(Visualisering med positiv affirmation) Fortsätt andas långsamt genom näsan och känn den gula fjärilen som sitter på din panna. Det är nu dags för fjärilen att flyga vidare, men innan den breder ut sina gula vingar och lyfter viskar den några ord i ditt öra. Den säger att *Du är **fin**. Du är fin precis som du är. Och du är **stark** och **modig** och **viktig** för hela Världen.* Sedan lyfter fjärilen och bakom dina stängda ögonlock kan du se hur den flyger upp mot himlen, högre och högre, tills du bara kan ana den som en liten, gul, fladdrande prick. (paus)

(Uppvak) Fortsätt andas långsamt genom näsan och börja nu långsamt väcka din kropp. Rör försiktigt på dina händer och dina fötter. Sträck armarna över huvudet och gör dig så lång du kan bli, lång som en giraff. Dra upp knäna mot ditt bröst och krama dig själv. Öppna sedan dina ögon, sätt dig långsamt upp och fortsätt andas långsamt genom näsan. Vår Yoga Nidra är nu slut. Tack för att du var med.

