

KROPPSKÄNNEDOM 2

Svaja med vinden

Den här övningen främjar en god hållning och med hjälp av den lär sig barnen att hitta kroppens mittpunkt och att stå rakt med vikten jämt fördelad på fötterna. Övningen är avslappnande, tränar mental närvaro och övar upp kroppskännedom.

Att vi har en god kroppskännedom är viktigt för en balanserad hållning, ett avspänt och välkoordinerat rörelsemönster och för att skapa ett naturligt förhållande mellan andning och rörelse. God kroppskännedom sänker också tröskeln för att vara fysiskt aktiv. Till en början är det bra att barnen har ögonen öppna när de gör den här övningen, men när den blir bekant kan det vara skönt att blunda. Barnen ska gärna stå när de gör övningen.

► Text att läsa

Stå med fötterna lätt isär. Låt knäna vara mjukt böjda.
Känn hur stadigt du står på golvet.

Föreställ dig att du är ett träd med kraftiga rötter som går från dina fötter ner i jorden. Stå med fotsulorna stadigt på golvet under hela övningen.

Nu börjar det blåsa en svag vind och trädet gungar sakta, sakta från sida till sida. Flytta tyngden från den ena foten till den andra ... och tillbaka.

Gunga långsamt från sida till sida. Gör rörelsen i en lugn och behaglig takt ... Känn hur det känns under fötterna. Sakta ner och stanna när du känner att du har lika mycket tyngd på båda fötterna.

Nu ska du flytta kroppens tyngd fram och tillbaka längs med fotsulan. Låt först tyngden ligga längst fram på dina fötter, på dina tår ... och flytta sedan all tyngd längst bak på foten, på dina hälar ...

Gunga lätt och långsamt fram och tillbaka. Känn hur musklerna spänns och slappnar av i takt med gungningen ... Sakta ner ... och stanna när du känner att du har lika mycket tyngd jämnt fördelat över hela fotsulan. Känn hur stadigt du står ...

Rikta din uppmärksamhet mot dina axlar. Rulla axlarna långsamt bakåt ... rita en stor cirkel. Fortsätt med rörelsen och känn hur mjuk du blir. Lägg märke till hur din andning kommer med i rörelsen. Du andas in när axlarna rullar framåt och uppåt ... och ut när axlarna rullar bakåt och neråt ...

Fortsätt ännu några varv och känn hur du blir mjukare för varje gång du andas in och ut ...
Stanna och känn efter hur det känns i din kropp. Känn efter hur du står och hur du andas.

Fortsätt med att böja kroppen från sida till sida. Trädets rötter håller fast fötterna i golvet.

Stå med benen och höfterna stilla medan du böjer övre kroppen först till den ena sidan ... räta på dig ... och böj dig sedan ner till den andra sidan.

Stammen är seg och smidig och böjer sig långsamt från sida till sida.

Armarna hänger löst som mjuka grenar. Känn hur kroppen blir mjukare och mjukare för varje gång du böjer den. Gunga några gånger och stanna sedan när du står rakt.

Byt nu rörelsen till en vridning. Stammen är nu rak och vrider sig kring trädets mitt. Känn hur rörelsen startar inuti kroppen. Armarna hänger fritt och följer med i rörelsen.

Nu kan du småningom avsluta rörelsen så att vridningen blir mindre och mindre. Stå stilla en stund och andas lugnt. Kroppen är varm och din hållning känns bra. En skön känsla sprider sig.

För till sist armarna upp mot taket och sträck på dig riktigt ordentligt. Släpp sedan ner armarna och låt dem hänga avslappnat vid sidan av kroppen. Njut av känslan som övningen gett dig.