SOLEN

En avslappnande övning

- Inomhus
- Stolar
- Bandspelare med en lugn instrumentell låt
- Antal: Hela barngruppen
- Ålder: För alla åldrar

Instruktioner:
- Läs texten lugnt, med mjuk röst och inlevelse. Glöm inte att pausa i texten.
- Musiken ska spelas i bakgrunden när du läser.

Texten:
Luta dig bekvämt tillbaka mot ryggstödet. Sätt fötterna platt mot golvet och lägg händerna i ditt knä. Känn hur dina muskler slappnar av och dina ögonlock faller ner. Andas djupa tunga andetag och känn hur tung din kropp blir. Koncentrera dig på att inte tänka på någonting, att endast finnas i stunden.

Tänk dig att du står i en glänta. Runtomkring dig står vackra träd med en färg så grön som bara finns under den mest blomstrande vår. Tänk dig att du börjar gå mot mitten av gläntan. När du kommer ut från trädens skugga känner du solen värma mot din kropp.

Det gröna livliga gräset kittlar dina bara fötter när du går, du hör vinden som prasslar i trädens löv och fåglarnas sång. Mitt i gläntan lägger du dig ner på rygg. Solens strålar värmer skönt. Du blundar och andas djupt och njuter av känslan av avslappning.

Gräset svajar i vinden och det känns svalt och skönt mot dina armar och ben. Du ligger avslappnat och rör handen genom det mjuka gräset och andas djupt. Ingen existerar längre i din värld, förutom du och din glänta. All stress rinner ut genom dina fingertoppar ut i gräset och försvinner bort.

Känn nu långsamt återigen din kropp, kläderna mot din hud och fötterna som vilar tungt mot golvet. Du kommer långsamt tillbaka till rummet och rullar med axlarna för att få liv i kroppen igen. Andningen är fortfarande djup och långsam och du öppnar ögonen igen för att med nya krafter kunna ta dig an det du har framför dig.

Förskolan ska sträva efter att varje barn:
"utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande" (Lpfö98, rev. 2016, s. 9)