

Yogahaven

Spilleregler

Indhold

Spillebræt

1 bi

8 nattestykker

8 blomster

10 Yogahaven kort

1 terning

1 spilleregul

Spillets formål

Plant en blomsterhave inden natten falder på.

Forberedelser

Der er 3 cirkler på spillebrættet. Den yderste cirkel består af farvede felter og 4 store blomster, dette er stien hvor spillerne flytter bien for at komme videre i spillet. I den midterste cirkel er haven, det er her spillerne skal plante de blomster de samler i spillet. Den inderste cirkel er jorden hvor nattestykkerne skal placeres. Start med at placere nattestykkerne på nattetidstræet, blomsterne på blomstertræet og yogakortene på solen (når kortene er brugt lægges de i en bunke på månen). Nu kan spillet begynde.

Om yoga øvelserne

Inden spillet begynder skal I beslutte hvor længe I skal blive i yoga øvelserne, forsøg at blive i yoga øvelsen i den aftalte tid. Fx: Yngre børn kan holde øvelsen i fem sekunder eller 3 vejrtrækninger. Ældre børn samt børn der er mod på udfordringer kan holde øvelsen i 10 sekunder eller 5 vejrtrækninger. **HUSK:** Du skal aldrig tvinge din krop ind i en stilling der er smertefuld eller føles forkert.

Sådan spiller I:

Den yngste spiller starter og placerer bien på en cirkel. Spillet går i urets retning. Den spiller som har turen flytter bien det antal felter terningen viser. Alt efter hvor bien lander, er der seks muligheder:

1: Bien lander på en blomst

Spilleren tager en blomst og planter den på en vilkårlig blomsterstængel i haven.

2: Bien lander på en stjerne

Spilleren tager et stykke nat fra nattetidstræet og dækker et stykke af jorden.

3: Bien lander på en sol

Spilleren trækker et yogakort og laver den viste øvelse. Bliv i øvelsen i den aftalte tid. De andre spillere tæller høj og kan lave stillingen hvis de vil. Husk at trække vejret ☺

4: Bien lander på ”?”

Spilleren må opfinde en yogaøvelse! De andre spillere skal prøve at gætte hvad stillingen hedder, og hvis de har lyst prøve at udføre den ny stilling. Hvad gør du hvis du ikke kan finde på en stilling? Prøv at imiter et dyr. Brug din fantasi.

5: Bien lander på æblet

Dette er det første chance felt. Spilleren skal stå – en gang på hver ben – i yogaøvelsem træet. Husk at trække vejret. Stillingen skal holdes i den aftalte tid. Hvis det lykkes spilleren at holde stillingen i den aftalte tid uden at vælte må der tilføjes en blomst i haven. Men hvis det ikke lykkes skal der fjernes en blomst fra haven.

6: Bien lander på svampen

Dette er det andet chance felt. Ligesom i ”5” skal spilleren stå i træet. Hvis det lykkes må der fjernes et nattestykke, hvis ikke det lykkes skal der tilføjes et nattestykke. Hvis der ikke kan fjernes nogen nattestykker går turen videre til den næste spiller.

Spillets slutning

Spillet er slut enten når haven er færdig (alle blomsterne er på spillebrættet) eller natten er over os (alle nattestykkerne ligger på spillebrættet).

Yoga øvelserne:

Træet

(se punkt 5 og 6)

Stå ret op og ned med en hofteafstands brede mellem fødderne. Løft venstre ben og placer foden på indersiden af højre ben (så højt oppe som du kan). Saml håndfladerne foran brystet eller løft dem op over hovedet som kronen på et træ. Gentag med modsat ben.

Frøen

Start med at stå ret og op ned med en hofteafstands brede mellem fødderne. Bøj i knæene (squat), og kom så langt ned du kan uden at fødderne løfter sig fra gulvet. Husk at kvække som en frø.

Sommerfuglen

Sid med ret ryg, sæt fodsålerne sammen og lad knæene falde ud til siden. Bevæg benene op og ned, som var de sommerfugle vinger.

Broen

Lig på ryggen med bøjede ben, armene ned langs siden med håndfladerne mod gulvet (fingerspidserne skal lige kunne røre hælene). Løft hofterne op på en indånding, når du skal ud af øvelsen skal du gøre det på en udånding.

Kobraen

Lig på maven med panden i gulvet. Hænderne (håndfladerne ned) skal være under skuldrene og albuerne tæt ind på kroppen. Løft langsomt hoved, skuldre og bryst fra gulvet. Hvisle som en slange.

Barnet

Start med at sidde på knæ, sæt numsen på hælene og lig panden i måtten. Armene skal ligge afslappede ned langs kroppen med håndfladerne opad. Træk vejret dybt og slap af i skuldrene.

Bambussen

Så ret op og ned med fødderne samlet. Tag en dyb indånding og løft hænderne op over hovedet, håndfladerne skal være samlet. Ånd ud og bøj forsigtigt til højre – sørg for at armene er strakte hele tiden, og overkroppen skal vende frem. Gentag til den anden side.

Hunden

Start på alle fire, hænderne skal være lige under skuldrene. Fleks fødderne så tærne kommer i gulvet/måtten, løft så hofterne op mod loftet så arme og ben bliver strakt ud. Slap af i hovedet, og husk at gøre som en hund.

Katten

Start på alle fire. Armene skal være strakte, hænderne skal være lige under skuldrene. Ånd ud og krum ryggen – ligesom en vred kat. Slap af i hovedet. Dette er den vrede kat. Når du tager en indånding skal du rette ryggen og løfte hovedet – armene er stadig strakte. Dette er den glade kat.

Godmorgen/godnat Blomst

Sid på knæ, dine hofter skal være lige over knæene så der er en lige linje fra dit hoved til dine knæ. Tag en indånding og løft hænderne op mod loftet. På udåndingen sætter du dig langsomt ned på dine hæle, panden i gulvet, armene skal ned langs siden. Husk du strækker dig op på en indånding, og lægger dig ned på en udånding.

Uglen

Sid på numsen med højre ben krydset over venstre ben. Ret ryggen ud på en indånding. Når du ånder ud drejer du kroppen til højre, kig ud over din højre skulder. Tud som en ugle. Kom tilbage til center og gentag til den anden side.

1 © 2000 Jennifer Durand, San Francisco. Alle rettingheder forbeholdt. Licens og distriburering i europa: Devayani yoga ®. Design: Björn Hubert. Illustration: Catherine Rose Crowther.

2 Devayani yoga udvikler yoga relaterede produkter for at glæde børn samt hjælpe børn som er i nød. Vil du vide mere om Devayani yogas produkter, velgørende aktiviteter og hvordan du kan hjælpe? Klik in på www.devayani-yoga.dk

3 Forholdsregler: Du må aldrig tvinge din krop ind i en stilling der er smertefuld eller føles forkert. Der er risici forbundet med alle stillingerne, konsulter derfor en læge før du påbegynder et træningsprogram. Skaberen og distributøren fralægger sig et hvert ansvar i forbindelse med udførslen af en stilling og/eller tab af spillets indhold. Spillet er en introduktion til yoga, hvis du vil have yderligere oplysninger om stillinger kontakt venligst en yogalærer. God fornøjelse ☺

