

Katten Chilla

I denna övning får barnen ligga på golvet eller på marken och lyssna till berättelsen om katten Chilla. Övningen ger barnen möjlighet att skapa rogivande inre bilder och att i fantasin återuppleva sinnesförnimmelser som de kanske varit med om, exempelvis vatten som stänker i ansiktet. Övningen är ganska lång och kan med fördel förkortas så att ni lämnar bort ett stycke eller två.

- Ligg bekvämt. Nu skall du i din fantasi få gå på en liten upptäcktsresa i trädgården tillsammans med katten Chilla. Men först måste vi vara riktigt tysta för Chilla ligger ännu och sover i solljuset framför fönstret. Nu börjar katten sakta röra på sig och jag tror att hon kommer att vakna snart.
- Katten Chilla sträcker först ut sina framtassar och spärrar ut klorna en stund. Sedan rundar hon ryggen och sträcker ut hela kroppen, innan hon försiktigt hoppar ner från fönsterbrädet. Det är alldeles tyst i huset och Chilla smyger med ljudlösa steg mot ytterdörren. Dörren står på glänt, och Chilla slinker ut på trappan. Där stannar hon och njuter av solljuset och den vackra utsikten i trädgården.
- Chilla fortsätter ner i gräset. En vacker fjäril flyger förbi, men Chilla är ännu för trött för att springa efter den. Hon fortsätter i lugn takt vidare in i trädgården. Det blåser en svag vind som får trädens löv att prassla. I skuggan under äppelträdet lägger sig Chilla ner en stund och njuter. Hon rullar över på rygg och sträcker sina tassor högt upp i luften. Hon gnider kroppen mot gräset så att det känns skönt på ryggen.
- När Chilla tittar upp i äppelträdet ser hon fåglar som flyger från gren till gren. Det är en mamma med sina små fågelungar som håller på att lära sig flyga. Vi är riktigt tysta för att inte störa fåglarna som tränar flitigt. Nu får en av fåglarna vind under sina vingar och flyger i väg till ett fågelbräde lite längre bort i trädgården. Strax följer alla de andra fåglarna efter. Katten Chilla följer dem med blicken, men ligger ändå kvar i det sköna gräset.

Chilla

För 2–6-åringar

- Chilla fortsätter sin färd genom trädgården och kommer fram till en vacker damm. Solljuset gör att vattnet blänker. Chilla speglar sig i vattenytan och märker snart alla fina fiskar som simmar omkring i dammen. Hon lägger huvudet på sned och tittar på fiskarnas rörelser. Sakta lyfter Chilla sin tass och för den försiktigt mot vattenytan. Samtidigt som katten doppar tassens i vattnet simmar fiskarna kvickt i väg. Kvar finns bara ringarna som Chillas tass skapade på vattenytan. Chilla tittar på ringarna som sakta försvinner och när vattnet är en blank spegel igen fortsätter hon sin promenad.
- Nu upptäcker Chilla att du går med henne i trädgården. Hon kommer fram till dig och stryker sig mjukt mot dina ben. Du sätter dig ner på marken och låter Chilla hoppa upp i din famn. Med långsamma rörelser stryker du Chilla över pälsen. Hon lägger sig till rätta i famnen och börjar sakta spinna. Då låter du handen ligga kvar på Chillas rygg. Andas lugnt och känn efter hur det känns i din kropp just nu.

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla