

## PAUSRÖRELSE 3B

### I djungeln

I djungeln är en rörelsesaga som stimulerar fantasin och som barnen genom fysisk rörelse får uppleva med sin kropp och i sin kropp. Övningen gör barnen medan de står på ett ställe, men den kräver lite mer golvyta. Alla rörelser i sagan bildar en sammansatt helhet. Gör övningen så att en vuxen läser texten eller lyssna på berättelsen från ljudspåret. Barnen får i lugn takt inta de ställningar som nämns och som är märkta med fet stil. När sagan och de olika rörelserna är bekanta för barnen kan ni sammankoppla rörelserna och andningen till ett lugnt och harmoniskt flyt. Improvisera gärna när sagan blivit bekant. Tanken är att barnen ska stå i en ställning tills följande ställning nämns.

#### ► Text att läsa

En ny dag har börjat. Du ser solen gå upp i öst bakom **berget**. Stå stadigt som ett berg och sträck på dig för att se vad som finns på andra sidan. Du sträcker upp händerna mot **solen** och hälsar den god morgon. Du samlar all energi och värme som solens strålar ger dig mellan dina händer. Ta med dig energin och värmen in i din kropp och lägg händerna på magen. Andas djupt. Låt luften flöda hela vägen ner i magen. Du känner dig full av energi inför dagens äventyr.

Vid roten av berget ser du två knotiga **träd**. Känn hur trädets rötter håller dig stadigt fast i marken. Känn hur starkt trädet är. Det **andra trädet** är också vindpinat och knotigt. Ingen vindpust kan fälla trädet.

Lite längre bort ser du en **palm**. Palmen har en stadig stam och palmbladen bildar en grön yvig krona. Nu börjar en svag vind att blåsa och **palmen vajar** lätt i vinden.

Du ser dig omkring och upptäcker en **stubbe** bakom dig. Du sätter dig ned på stubben. Du beundrar allt som finns runt omkring dig. Du får styrka av allt det vackra och känner dig stark och smidig som en **gasell**. Som gasell samlar du kraft från berget framför dig och vänder dig om och samlar lugn och trygghet från djungeln.

Du ser en **fjäril** komma flygande. Fjärilen fladdrar yvigt med vingarna. Fundera tyst för dig själv vilken färg din fjäril är. Fjärilen flyger omkring en stund, men blir sedan skrämmd och flyger snabbt iväg. Du funderar vad det var som skrämde den vackra fjärilen.

Då ser du en **kobra** som kommer slingrande mellan buskarna. Kobran väser och söker efter något att äta. Den letar och letar, men hittar ingenting och försvinner in mellan buskarna igen.

Dagen börjar lida mot sitt slut och du bestämmer dig för att fortsätta din färd. Du kommer till en stor sjö. En liten båt står förtöjd vid en sten på stranden och du bestämmer dig för att prova den.

Du sätter dig i **båten** och låter den långsamt glida ut på sjön. Du ser dig omkring medan båten sakta guppar i det blänkande vattnet. Sedan lägger du dig ned i båten och **vilar**. Du tittar upp mot himlen. Dagen har blivit kväll. Det är mörkt och du ligger och räknar alla de tusen stjärnorna du ser på himlavalvet.