

Græskarrets magiske rejse



En hyggelig halloweenfortælling
for børn og unge



Nu skal du med på en magisk børneyogafortælling om hvordan græskar har en særlig betydning for halloween.

Ude på landet boede en kvinde med sin familie. Hun var lige blevet færdig med at høste alle sine smukke græskar.

Hun havde et særligt græskar med hjem til sine børn og kone, som skulle bruges til at fejre at høsten var i hus. Det er den fest som vi i dag kalder halloween.



Hvert forår, når vinden stadig var kold,
plantede kvindens børn et lille frø, som
var klar til at spire og vokse op til at
blive noget helt særligt.



**Forestil dig at du er et lille græskarfrø
klar til at vokse**
Frøen



Det lille græskarfrø lå trygt nede i jorden, og hver dag sagde det til sig selv "*i dag bliver jeg større og stærkere*", og bitte små spirer begyndte at vokse helt inde fra frøets kerne.



**Forestil dig at du vokser dig
stor og stærk
Raketten**



Snart blev græskarfrøets små spirer stærkere og stærkere, og en dag tog kvinden og børnene den lille plante med ud til markerne, hvor den fik et særligt sted med masser af plads til at vokse.

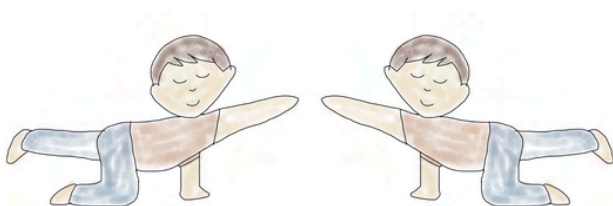


**Forestil dig at du bryder igennem
jordoverfladen**
Stolen



Spirerne snoede sig i smukke ranker hen over jorden. Det var som om de ønskede at nå solens smukke stråler.

Da sommeren var på sit højeste, voksede en smuk gul blomst langs græskarrankerne. Den var som den stærkeste sol der sendte sit lys ud i verden.



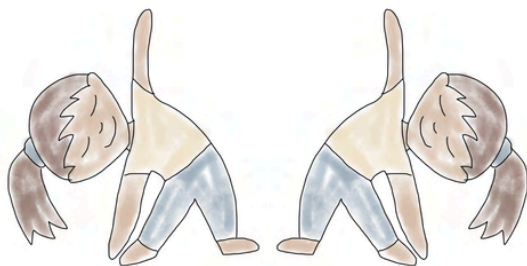
**Forestil dig at du strækker arme og ben,
som en ranke langs jordoverfladen.
Husk at skifte arme og ben**

Tigren



Frem fra den gule blomst voksede en lille grøn kugle, som hver dag sugede solens lys og himlens regndråber til sig. Kuglen voksede sig større og større, og skiftede farve til en smuk orange.

En dag var der vokset et stort orange græskar frem, som lå majestætisk og hvilede i en seng af grønne blade.



Forestil dig at du gør dig til et smukt og stort orange græskar

Trekanten



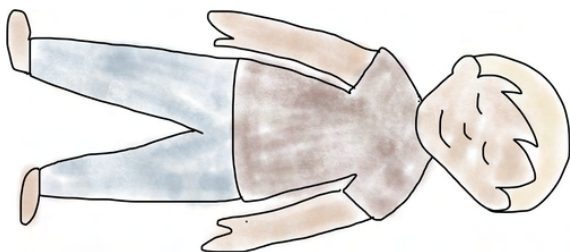
Da kvinden var færdig med at høste, var det tid til en særlig fest, Halloween. Græskarret blev pyntet med fine udskæringer, og igennem dens smukke mønstre strålede græskarrets lys stærkere end nogensinde.



Forestil dig at du stråler som en stjerne
Stjernen



Dagen efter gemte børnene græskarrets frø i en pose, hvor de skulle hvile og blive klar til næste forår, hvor en ny spændende rejse begynder.



**Forestil dig at du ligger trygt
og hviler dig**

Savasana

Sådan gør du

Læs historien på hver side, og lav så den børneyogastilling som er vist. Herunder er hjælp til hver stilling i historien.



Frøen

Stil dig på tæerne, bøj i knæene og sæt håndfladerne i gulvet foran dig. Sæt så fodsålerne i gulvet, og stræk benene til du står i en foroverbøjning. Gentag 5 gange



Raketten

Sæt dig i knæstræk. stræk armene op over hovedet. Bliv i stillingen mens du tæller til 10.



Stolen

Stil dig med fødderne pegende ligefrem. Stræk armene op i vejret. Sæt dig ned i en usynlig stol. Bliv i stillingen mens du tæller til 10.



Trekanten

Stil dig med bred afstand mellem fødderne. Stræk armene ud til siden. Bøj dig til siden til hånden rører foden. Stræk den anden arm op i luften.



Tigeren

Stil dig på alle fire. Stræk modsatte arm og ben. Skift til modsatte arm og ben 5 gange.



Stjernen

Stil dig med bred afstand mellem fødderne. Stræk armene ud til siden. Bliv i stillingen mens du tæller til 10.



Hvilestilling

Læg dig på ryggen med armene ned langs siden. Bliv i stillingen mens du tæller til 10.