



Børneyoga er et helt særligt fritidstilbud til børn.

BØRNEYOGA

og for tidligt fødte børn



Af: Sarah Christine Jørgensen, certificeret børneyogalærer og voksneyogalærer
indehaver af Sarah's Yoga; www.sarahsyoga.dk

"Hvornår skal vi sige: OM.....OM.....OM.....?" Børnene på mine børneyogahold er vilde med at synge mantraer, de syntes det er sjovt, men kan også mærke det skaber fokus. Til børneyoga laver vi yogastillinger, men vi synger også mantraer og laver vejtrækningsøvelser. Vi voksne kan godt opleve det at synge; "OM...." som grænseoverskridende,

vi føler os måske fjollede. Men børn griner lidt den første gang og så syntes de, det er fantastisk!

Mit navn er Sarah Christine Jørgensen. Jeg er uddannet børneyogalærer og har med stor glæde undervist i dette i lidt over et år. Ud over at være børneyogalærer er jeg også uddannet folkeskolelærer. Gennem mit job i folkeskolen



Her finder børnene ro.

har jeg oplevet, at nogle børn har svært ved at finde ro, få kontakt til deres krop og holde fokus. Her er børneyoga helt fantastisk, da vi gennem en børneyogatime laver øvelser, der hjælper børnene til at mestre dette.

I min børneyogaundervisning oplever jeg, hvilken glæde yoga skaber hos børnene, her finder de ro og tager de forskellige øvelser til sig. Børneyoga er efter min mening et helt særligt fritidstilbud til børn. Det skiller sig ud fra andre fritidsaktiviteter, der tilbydes fx. i den lokale gymnastikforening eller fodboldforening. Til børneyoga er det ro og nærvær der er i centrum, ofte er holdene mindre hold og der er tid til det enkelte barn.

Før jeg kommer nærmere ind på hvorfor jeg kan se, at netop Jeres børn vil have stor glæde af børneyoga, vil jeg beskrive hvordan en børneyogatime forløber hos mig i Sundheds-huset i Paarup.

Hvad er børneyoga?

Børneyoga er som ordet antyder, yoga for børn. I princippet laver vi de samme yogastillinger som til "voksenyoga",

den store forskel er dog, at undervisningen er bygget op omkring leg, sang og historiefortælling. Yoga betyder at *forene*, og i yoga arbejder vi med at forene kroppen og sindet.

En børneyogatime hos mig, har en helt fast struktur:

Vi starter hver time med at synge vores **mantra**. Det har den indvirkning på børnene, at de ved at børneyoga starter, børnene bliver inddraget fra starten og er til stede i nuet. Desuden har det at synge mantraer den virkning, at lyden skaber vibrationer, der skaber neurologiske forbindelser i vores hjerne. Selvom det kan lyde meget fjernt for os voksne, oplever jeg at børnene er vilde med det. Skulle jeg en enkelt gang glemme at få indledt med vores mantra, gør børnene mig hurtigt opmærksom på, at vi har glemt at synge.

Efter vores indledende mantra laver vi **åndedrætsøvelser**.

Her får børnene en bevidsthed om deres åndedræt og hvilken indvirkning det har på deres krop. Vi taler om at vores åndedræt er vores anker, der hjælper vores krop til at finde ro, hvis vi mærker uro i kroppen fx. når man oplever at være kedet af det, bange eller ikke kan falde til ro. Her giver jeg børnene redskaber til at trække vejret roligt og derved få kontakt til deres krop. Åndedrætsøvelser aktiverer det *parasympatiske nervesystem*, som er det, der er i brug, når vi er afslappede. Så ved at træne vejtrækningen lærer børnene at berolige deres nervesystem. Videnskabelige undersøgelser viser også, at åndedrætsøvelser kan være med til at dæmpe stress.

"Jeg slappede så meget af ved at lytte til historie, at jeg kom til at græde." – Line

Vi er nu klar til at lave **yogastillingerne**. Stillingerne kan indgå i en historiefortælling, da stillingerne ofte har navne efter dyr. Yogastillingerne kan også indgå i et tema som fx. "at være en god ven". Her vil stillingerne være valgt ud fra at være opmærksom på hinanden. Til de ældre elever anvender jeg også nogle kort, hvor stillingerne er illustreret. Her går børnene sammen om at vælge nogle kort ud og lave en lille yogaserie, vi efterfølgende laver sammen. Jeg oplever, at børnene meget gerne vil komme med input til, hvilke stillinger vi skal lave og at deres selvværd vokser med denne type af opgaver. Det unikke ved yoga er bl.a. at det ikke er konkurrencepræget.

I yoga handler det ikke om at være hurtigst, smidigst eller stærkest. Det handler om dig, og hvad din krop er i stand til lige nu og her. Fordelen ved yoga er netop, at alle kan være med og gennem yogaøvelserne kommer børnene i kontakt med deres krop. De oplever at deres krop er stærk og bliver mere fortrolig med deres krop og dem selv. I yogastillingerne stimuleres *muskel-ledsansen* og balancen, for at kunne udføre yogastillingerne kræver det fokus, og her er åndedrættet igen en god hjælper.

”Det er fedt at ligge og slappe af og trække vejret med en sten på maven.” – Line

Efter yogastillingerne laver vi **afspænding**. Børnene finder sig til rette liggende på ryggen med tæppe over sig, det er frivilligt om de har lukkede øjne. Vi har igen fokus på åndedrættet og her kan det hjælpe, at have en åndedrætssten eller noget andet liggende på maven. Afspændingen er en helt særlig stund, hvor roen sænker sig i lokalet. Jeg guider

ofte afspændingen gennem en kropsscanning og meditationsøvelse. Afspændingen kan også være massage fx. penselmassage, som er en øvelse hvor børnene giver hinanden massage på arme og i ansigtet, ved brug af pensler. Andre øvelser der inddrages til sidst i en time, hvis der er tid, er **meditationsøvelser** fx. Mandalas med Limabønner og Kidneybønner. Her er det *finmotorikken* der er i spil og der bliver helt stille, da alle børn er dybt koncentreret om at lave nogle flotte mønstre.

Hver timer afsluttes med at vi synger et mantra og vores afsluttende Solskinsang.

Hvorfor er børneyoga velegnet til præmature børn?

Jeg kendte ikke meget til præmature børn, før Line startede på mit børneyogahold. Line er for tidlig født og gennem hendes mor, Susan, blev jeg gjort opmærksom på, hvilken glæde Line oplevede gennem børneyoga. Jeg fik lyst til at læse nærmere omkring præmature børn og hvilken vanskelighed de ofte har, for at jeg kunne se, hvordan børneyoga kunne hjælpe netop denne gruppe af børn.



Stillingerne kan indgå i en historiefortælling.



Børneyogatimer er åndehul fra en til tider hektisk hverdag med mange indtryk.

De senfølger præmature børn ofte har som f.eks. sanseintegrationsvanskeligheder, koncentrationsbesvær, lavt selvværd og indre uro, er nogle områder vi arbejder med gennem børneyoga. Disse områder har alle børn glæde af at have fokus på, uanset deres start på livet. Men jo mere jeg læser om præmature børn, jo flere paralleller kan jeg se mellem børneyogaens styrker og præmature børns vanskeligheder. Derfor er jeg så glad for, at dele børneyogaens fordele med Jer og taknemmelig over, at Susan besluttede sig for, at Line skulle gå til børneyoga hos mig. Den faste rammestruktur jeg tidligere har beskrevet, skaber for mange børn genkendelighed og tryghed. Da holdene ofte ikke er særlige store, på mine hold max. 10 børn, skaber dette også mere ro og tid til den enkelte. I børneyoga arbejder vi *sansemotorisk*, gennem yogastillingerne stimuleres *muskel-ledsansen* og *balancesansen*. Vi lytter til syngeskålens klang og lydene omkring os, her anvendes *høresansen* og gennem massage stimuleres *følesansen*. Min erfaring er, at for hver gang øges børnenes selvværd.

Børnene oplever at kunne udføre de forskellige yogaøvelser og samtidig blive udfordret med nye øvelser. Derudover oplever jeg, at nogle børn som i andre sammenhænge er meget stille eller generte, synger med når vi skal bruge vores "høje stemme", de tør at være midtpunkt når de skal vise nogle yogaøvelser og de giver udtryk for at have fået nogle "yoga-venner" blandt de andre børn på holdet. Gennem åndedrætsøvelserne og afspændingen skaber børnene ro i kroppen. Børnene kommer i kontakt med deres krop og får en bevidsthed om egen krop og sind.

"Yoga giver mig så meget ro i min krop når den er urolig - ligesom min kuglepude gør." – Line

Mit håb er, at mine børneyogatimer er åndehul fra en til tider hektisk hverdag med mange indtryk. Men også at børnene får redskaber, de tager med hjem og gør brug af, når de har svært ved at finde ro. Heldigvis findes der efterhånden mange gode bøger med børneyogastillinger og børneyogahold bliver også tilbudt flere og flere steder i landet.

Jeg vil opfordre Jer til at låne nogle bøger om børneyoga på biblioteket og undersøge om der findes et børneyogahold i nærheden af hvor I bor. Der findes så mange gode børneyogalærere rundt om i landet.

Jeg kommer også gerne ud og underviser i dagplejer, institutioner, skoler eller afholder workshops. Jo flere børn der får glæde af børneyoga – jo bedre.

Sarah Jørgensen

Uddannet børneyogalærer i 2016 ved Yogarollinger og uddannet voksenyogalærer i 2017 ved Senses i København. Derudover er hun uddannet folkeskolelærer og har arbejdet som lærer i 9 år, primært i indskoling og med børn, der har særlige behov.

Sarah's Yoga - Sundhedshuset
Pårupvej 15
5210 Odense NV
www.sarahsyoga.dk