

Forældrebreve vedr. yoga

Vi er begyndt at lave børneyoga i skolen og vil gerne fortælle jer forældre lidt om, hvad børneyoga er for en størrelse.

Yogalege med stræk, vrid og balance

I børneyoga arbejder vi med en kombination af strækøvelser og dynamiske øvelser, som balancerer nervesystemet og giver afspænding til kroppen og sindet. Øvelserne styrker balance- og muskelkoordinationssansen, giver styrke, udholdenhed og øget koncentrationsevne og fysisk velvære. Børnene lærer at være til stede i kroppen og lytte indad og finde ro og styrke og selvtillid inde i sig selv. Måden vi udfører yogaøvelserne på, er meget forskellig fra voksentyoga. I børneyoga er alt ting en leg. Vi tager på yogaeventyr og bliver til farlige slanger, brølende løver og høje smukke træer osv.

Åndedrætsøvelser

Vi går på opdagelse med vejtrækningen og børnene laver forskellige åndedrætsøvelser, og lærer hen ad vejen at bruge åndedrættet til bl.a. at finde ro og balance. Det at have opmærksomhed på åndedrættet, lærer børnene at være til stede nu og her med sin krop, hvilket er udgangspunktet for en sund jordforbindelse og et roligt sind.

Meditation og afslapning

Meditation og afslapning er også en del af børneyogaen og her bruger vi forskellige teknikker.

Massage

Vi laver forskellige former for massage f.eks. ansigtmassage med pensler eller, hvor vi tegner på hinandens ryg. Massage er en god måde for børn, at slappe af på, og de lærer samtidig at have empati for hinanden.

Visualisering og afslapning til musik

Det kan også være at vi tager på drømmerejser, hvor børnene slapper af og lytter til en fantasifortælling, hvor vi forestiller os forskellige ting undervejs og lytter til vores eget åndedræt. Eller vi lægger måske en sten på panden, mens vi slapper af og lytter til musik. Vi bruger ikke stenene fordi de besidder en særlig energi, men fordi det hjælper børnene til at falde til ro, at vi indfører et fokus på stenen som genstand placeret på kroppen. Stenene er smukke og æstetiske i deres udtryk, hvilket tiltaler børn.

Børneyoga er først og fremmest sjovt og stimulerende for børnene og giver et positivt åndehul i en ellers travl hverdag.

Et eksempel på, hvordan et yoga eventyr kan bygges op med de små. Den yogaform jeg blev undervist i, er indimellem ret meget gymnastik, og power yoga sammen, så det er lidt lyserødt, men dog et eksempel.

<https://www.youtube.com/watch?v=8H6cqdtN0Jo>

Som afslutning på yogaklassen synger vi hver gang sangen "The long time sun" eller på dansk "Den evige sol".

https://www.youtube.com/watch?v=6tBfs_b22LM

Med venlig hilsen

XXXXXXX