

## **Hvad er børneyoga?**

I børneyoga arbejdes der 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 man udfører yogaøvelserne på, er meget forskellig fra voksenyoga. I børneyoga er alting en leg eks. yוגaeventyr, der bliver til farlige slanger, brølende løver og høje smukke træer osv.

## **Hvorfor bruge børneyoga?**

Der er rigtig mange fordele for børn ved at lave yoga. Det styrker den fysiske fleksibilitet, styrke, koordination og udholdenhed. Det fremmer kropsbevidsthed og -forståelse. Koncentrationsevnen og fornemmelsen af indre ro bedres. Gennem børneyoga, leg og øvelser opnår barnet en stærkere forbindelse til sit indre jeg.

Al yogapraksis har som mål at udvikle en højere bevidsthed - bevidsthed om kroppen, sindet og åndedrættet. Det intrapersonelle sanseapparat bliver trænet og udviklet gennem yoga, og både børn og voksne, der dyrker yoga vil gradvist udvikle en større følelse af selv, en følelse af større lethed i verden, og en følelse , at "alt er i orden , ligesom det er."

## **Yoga kan:**

- træne barnets muskulatur, balance og smidighed
- træne både fin- og grovmotorik
- give barnet værktøjer til at finde ro
- øge koncentrationsevnen
- styrke selvværd og selvkærlighed
- skabe glade, rummelige og kærlige børn

## **Åndedræt**

Lærer at bruge åndedrættet til at justere indre stemninger. Skrue op for energien, løsne op for spændinger, skabe afløb for følelsesmæssigt pres, få ro på nerverne, fokusere sin koncentration osv.

Vejrtrækning og meditation har en beroligende og regulerende virkning på nervesystemet. Vejrtrækningsøvelser for børn hjælper med at dulme og afbalancere hele nervesystemet samtidig lette afslapningen.

Der kan gås på opdagelse med vejrtrækningen og laves forskellige åndedrætsøvelser. Kan hjælpe til 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 bruges forskellige teknikker.

Det sensoriske system bliver beroliget og afslappet gennem stræk, fremadbøjninger, dybt åndedræt, gradvis stramning og efterfølgende afslapning af musklerne og af dyb afslapning. Der bliver løsnet op for muskelspændingerne i kroppen hvilket også har en afslappende virkning på sindet.

### **Massage**

Der kan laves forskellige former for massage f.eks. ansigtsmassage med pensler eller, hvor der tegnes 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**

Udvikler og stimulerer kreativiteten og forestillingsevnen, hvilket har stor betydning for livslang meningsdannelse og evnen til abstrakt tænkning og evnen til at anskue livet fra større perspektiver.

Der kan tages på drømmerejser, hvor børnene slapper af og lytter til en fantasifortælling, hvor børnene forestiller sig forskellige ting undervejs og lytter til deres eget åndedræt. Der kan lægges en sten på panden, mens der slappes af og lyttes til musik. Stenene bruges ikke fordi de besidder en særlig energi, men fordi de hjælper børnene til at falde til ro.

### **Meditation med lyd, vibrationer og bevægelse**

Det kan også bruges sang i børneyogaen. Her bruges videnskaben om lyd og vibrationer.

Brug af rytmik, sproglige mønstre og gentagende bevægelsesmønstre fremmer den sproglige udvikling og skaber grundlag for senere indlæring. Det styrker muskler, udholdenhed, smidighed, samt den grundlæggende god kropsbevidsthed - giver tro på sig selv.

### **Sociale kompetencer**

Man lærer grundlæggende redskaber til at holde sig selv i balance tidligt i livet. Større selvindsigt og evne til at drage omsorg for sig selv og tage ansvar for sit eget liv og lykke. Derudover kan man opnå, at det:

- Styrker empati og medfølelse for andre
- Skaber nye positive fælles oplevelser
- Styrker fællesskabet
- Forbygger mobning
- Skaber et empatisk rum i gruppen, hvor der er plads til alle
- Der er ikke konkurrence, alle er lige
- Evnen til at lytte indad og navigere ud fra sin intuition og selvforståelse, det man mærker og registrerer i sig selv
- Evnen til at selvregulere

At kende sin egen krop er et vigtigt aspekt i udviklingen af gode sociale relationer, da det giver slevtillid og gåpåmod til at deltage i leg og interaktion med andre børn.

### **Børneyoga for børnehavebørn styrker sanseintegration**

Vores sanser er vigtige for vores evne til at opfatte og interagere med omverdenen.

I den nederste del af hjernen, som sidder i forlængelse af rygsøjlen samles alle sanseindtrykkene fra kroppen. De bearbejdes og hjernen sender information videre til andre områder i hjernen og ud til kroppens muskler m.m. med besked om at reagere. Dette kaldes også sanseintegration.

Hvis denne del af hjernen ikke sorterer informationerne rigtigt, bliver der sendt forkerte informationer ud i kroppen, som ikke vil kunne fungere som forventet, til stor frustration for barnet selv og for omgivelserne.

Man anslår, at ca. 10 % af alle børn lider af sanseintegrationsproblemer. Disse problemer kommer til udtryk på vidt forskellig vis. Nogle typiske tegn er: overdreven følsomhed over for lys, lyd og lugte, dårlig balance, svimmelhed og højdeskræk, foretrækker ofte at være tilskuer til andres aktiviteter, reagerer kraftigt på berøring og f.eks. tøj, der strammer, søger ekstreme sansepåvirkninger eller forsøger at lukke sanseindtryk ude, er meget vilde og urolige eller modsat meget tilbageholdende og stille (kilde: <http://www.sanse-integration.dk>)

## **Mere om sanserne:**

### **Den taktile sans (følesansen)**

Børn, som er hypersensitive (over-følsomme) på det taktile område, bryder sig ikke om tøj, der strammer, har mærker eller sømme. De bryder sig ikke om at røre ved dej, ler, fingermaling o.l.

Spiseproblemer kan også skyldes taktil hypersensitivitet. Nogle børn bryder sig ikke om at få mad med en bestemt konsistens i munden. Problemer med sansebearbejdningen på det taktile område kan endvidere give taleproblemer.

Disse børn kan have problemer i forhold til andre, fordi de ikke er i stand til at vurdere, om de er blevet skubbet eller bare berørt tilfældigt. De kan finde på at hidse sig voldsomt op over en uventet berøring og bryder sig ikke om, at andre kommer for tæt på.

Ligeledes er de sommetider selv for voldsomme over for andre – krammer for hårdt, skubber i stedet for at klappe let på skulderen osv. Finmotoriske færdigheder som f.eks. at snøre sko falder dem meget vanskelige, fordi de ikke kan mærke deres fingre rigtigt og skelne dem fra hinanden.

### **Høresansen**

Nogle børn reagerer stærkt på lyde og oplever lydindtryk meget stærkt og har svært ved at sortere dem fra og lukke dem ude. For disse børn kan det være umådelig svært at skulle koncentrere sig om at lave opgaver i skolen, hvor der er småsnakken i klassen og måske larm fra skolegården.

Disse børn kan nogle gange selv være meget larmende. De synes, andre råber, og råber selv for at overdøve dem. Eller de laver selv lyde for at lukke omverdenens larm ude i et forsøg på at koncentrere sig.

### **Lugtesansen**

Nogle børn er meget følsomme over for lugte og bryder sig ikke om stærkt lugtende madvarer. Eller de kan fornemme lugte, som vi andre slet ikke lægger mærke til.

### **Smagssansen**

Børn kan have så sarte smagsløg, at de simpelthen ikke kan få visse madvarer ned, uanset hvor sultne de er, eller hvor meget forældrene truer og skælder ud. Igen findes der også en den helt modsatte grøft, nemlig nogle børn, som synes, at al mad smager ens, og som ikke kan få nok af stærke, krydrede og salte madvarer.

### **Synssansen**

Mange børn bryder sig ikke om skarpt lys, og nogle børn undgår også øjenkontakt med andre, fordi det virker for voldsomt og overstimulerende på dem.

### **De skjulte sanser**

**1. Den kinestetiske sans** har med kropsbevidsthed at gøre. Informationer fra denne sans fortæller os, hvor hver af vores legemsdele befinder sig, og hvordan de bevæges. Nogle børn støder hele tiden ind i ting og falder over deres egne ben. Det skyldes, at den kinestetiske sans fungerer dårligt. Når denne sans ikke fungerer optimalt, kan det også være vanskeligt at styre kniv og gaffel eller skriveredskaber. Børnene får spændinger og ømme muskler, fordi de ikke kan bedømme, f.eks. hvor hårdt det er nødvendigt at spænde musklerne for at holde på en blyant, når de skal skrive.

Et vigtigt aspekt er også, at manglende kropsbevidsthed tit hænger sammen med manglende selvværd. Når man har svært ved at føle, at ”her er jeg, her går mine grænser,” har man også svært ved at være selvstændig og tro på sig selv og egne evner.

### **2. Balancesansen eller labyrintsansen**

Den balancesansen registrerer dels bevægelse, dels tyngdekraftens påvirkning af kroppen. Når vi f.eks. bliver søsyge, er det, fordi det vestibulære system forstyrres og overstimuleres. Det er i en vis forstand det, SI-børn oplever en stor del af tiden. Når barnets hjerne ikke får de korrekte sanseinformationer fra det vestibulære system, bliver det et problem at holde balancen, at koordinere bevægelser og orientere sig i rummet. Barnet skal bruge mange kræfter på bare at undgå at falde ned af stolen.

### **Afslutning**

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:

<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".***

"The long time sun" er en klassisk irsk folkesang, oprindeligt brugt i middelalderen til at velsigne de, der skulle ud på en lang rejse og sende dem godt afsted. Sangen blev givet til Yogi Bhanan af gruppen "Incredible String Band", som havde en version af sangen på deres album "The Hangman's Beautiful Daughter." Yogi Bhanan begyndte at bruge sangen

som afslutning på sine yogaklasser og i dag bruges den som afslutning på kundalini yogaklasser verden over både for børn og voksne.

*May the long time sun shine upon you  
all love surround you  
and the pure light within you  
guide you on your way*

Sidste linje lyder i originalversionen: "... guide your way on", men i yoga for børn, bruger vi ovenstående.

Dansk oversættelse til brug for de helt små børn:

*Må den evige sol skinne på dig  
al kærlighed omfavne dig  
og det klare lys inden i dig  
lede dig på din vej*

Hos de 3-5 årige børn synger vi udelukkende sangen på dansk, men allerede hos de 6-8 årige begynder vi at synge sangen på både dansk og engelsk.

[https://www.youtube.com/watch?v=6tBfs\\_b22LM](https://www.youtube.com/watch?v=6tBfs_b22LM)