

Man kan nemt få så travlt, at man glemmer at mærke livet. Det gælder vist ret mange voksne og måske flere og flere børn. Det er det man taget fat på i :

## Fido og fugls FORUNDERLIGE REJSE

Af Anne-Mette Trøjborg Rasmussen

Illustreret af Pauline Drasbæk.

Hardcover 45 sider

Dansk Psykologisk Forlag.

2015

Pris: 220 kr.



Yoga og mindfulness er blevet moderne for børn og der er i de sidste par år udkommet en del bøger om disse emner.

I bogens forord fokuseres på at skabe ro og velvære i kontakten mellem børn og voksne, samtidig med at der bliver tid til at have fuld opmærksomhed på krop, vejtrækning og hjerte.

Bogen består af 13 forenkede yogastillinger, som hjælper med til at give børnene mulighed for ro og fordybelse, holde fokus og være nærværende.

Bogen er bygget op over en historie om Fido og Fugl, der skal på en forunderlig rejse for at besøge alverdens dyr. De flyver i deres luftballon og møder elefanter, skildpadder, krokodiller, guldsmede m.v.

Bogen er meget enkelt bygget op. Der er yogastillinger med instruktion på hver venstre side og en tekst med lidt fortegnede og naive tegninger, der passer til yogaøvelserne på højresiden.

Bagerst i bogen er der en tekst til de voksne, der fortæller om yoga og mindfulness.

I bogen står der, at den henvender sig til børn mellem 3-10 år.

Jeg vurderer, at øvelserne kan bruges til denne aldersgruppe. Men teksten passer helt klart bedre til de yngste børn.

Hvad angår mindfulness, som der også fokuseres på, handler det meget om at holde fokus på åndedrættet. Dette så jeg for nyligt praktiseret i en 4. Klasse. Det skabte ro og nedgearing i klassen og eleverne så ud til at nyde det.

Jeg tror på, at nutidens børn har brug for at slappe af ikke mindst i forbindelse med de forlængede skoledage.

Måske skulle man indføre yoga på skemaet for nutidens lærere i al den tid, de tilbringer på skolerne?

Bogen egner sig meget til brug i børnehaver, hvor børnene vil elske øvelserne og den enkle historie.

Børn med høretab vil kunne profitere meget af at geare ned og slappe af, ja det vil alle børn rent faktisk kunne. Prøv selv.

Birgitte Franck