

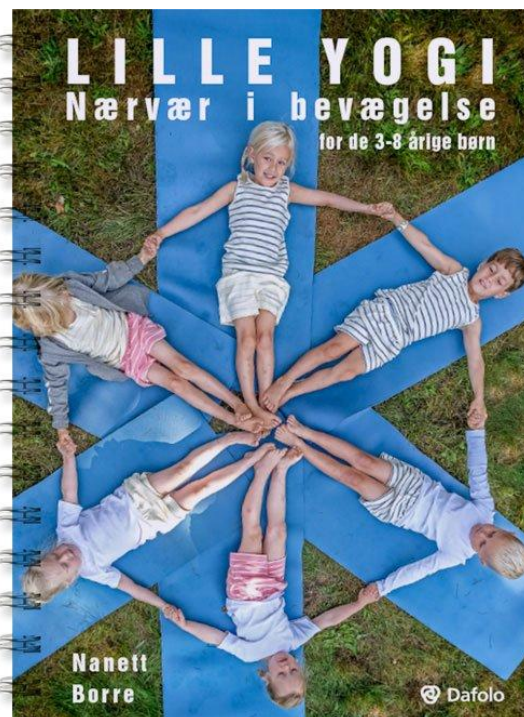
Nanett Borre

### LILLE YOGI

Nærvær og bevægelse for de 3-8-årige børn  
Dafolo 2017  
Pris fra 499- 630 kr.

For nylig læste jeg om en undersøgelse der viste, at hjernen skrumper, hvis man ikke bevæger sig nok. Så lad mig fokusere på bevægelse hos de små - i dette tilfælde på børneyoga.

I dag findes evidensbaseret viden om yogaens positive effekter for målgruppen. I børneyogaen kommer man i berøring med mange væsentlige udviklingsområder. Yogaen udøves i en gruppe, hvilket giver børnene sammenhørighed og forbundenhed. Desuden gives der mulighed for at udvikle børnenes empati, fantasi og selvforståelse.



Som det primære er naturligvis arbejdet med kroppen, som giver styrke og smidighed, samtidig med at en masse kropslige delfunktioner stimuleres.

I disse tider med megen tale om stress, er det vigtigt at give børn en fornemmelse af, hvordan kroppen føles i forskellige spændingstilstande og i total hvile. Det handler også om kropsbeherskelse, der er børnenes evne til at tilegne sig og udføre forskellige fysiske bevægelser. Ved at lave de forskellige yogaøvelser får børnene en individuel viden om kroppens tilstand og muligheder.

En ting er selve yogaøvelsen, en anden er at stille åbne og nysgerrige spørgsmål, til de oplevelser, barnet får i forbindelse med yogaøvelserne. I bogen lægges op til en masse konkrete spørgsmål. Der er ingen, der foreskriver, at yoga skal laves i et bestemt rum, det kan også laves med flyverdragt på en kold vinterdag og som en puster mellem andre aktiviteter.

Når man skal lave yoga med en børnegruppe, er det vigtigt at sætte rammer og at være tydelig i sin instruktion samtidig med, at den voksne selv viser glæde ved at bevæge kroppen og er den, der fremhæver de positive bevægelser hos børnene.

Når man laver yoga med børn præsenterer man dem for mange af de klassiske yoga øvelser. Her beskriver bogen på en indsigtfuld måde, hvordan de forskellige yogastillinger har fysisk indvirkning på kroppen.

Bogen er bygget op med en øvelse - vist med et foto på venstresiden - af glæde og koncentrerede børn, der udfører en yogastilling. Højresiden er bygget op omkring en fast struktur:

- bag om stillingen
- sådan gør du

- vidste du det om "f.eks. kringlen"?
- hvad ved du om kringler / cirkler/ om at lytte/ flamingoer.....

Jeg er således meget fascineret af, at der til hver øvelse er fokus på det sproglige aspekt.

Lad mig nævne et par øvelser: *Krokodille*, som handler om rygsøjlels drejning, *ørnen*, som kan være en balance øvelse og hvor der samtidig arbejdes med trapezius musklen, som kan være med til at give hovedpine, hvis den er for stram, *krammebamsen*, som giver ro til kroppen, eller *yogamemory*, hvor der arbejdes med opmærksomhed, koncentration og hukommelse, *malesage*, hvor et barn berører et andet med en pensel.

Og jeg kunne fortsætte, for bogen er på i alt 199 spændende og inspirerende sider.

Lad os høre, hvad de små børne-"yogier" selv siger:

- jeg har grinet rigtig meget
- jeg har lært at trække vejret dybt
- jeg kan mærke hvornår min krop og mit hoved har brug for en pause
- mine ører kan høre, hvad mit hjerte siger.

Når man sidder med denne smukke bog med spiralryg, som gør den meget brugervenlig, så bliver man som voksen glad og inspireret.

Børneyoga giver kropsbevidsthed, kropsforståelse og kropskendskab. Men med den inspirerende voksne styrker yogaen også relations-kompetencen, koncentration, evnen til at skrue ned for de ydre stimuli. At kunne forstå og mærke sig selv er en forudsætning for at kunne være en del af det meningsfulde fællesskab.

I disse tider med flere børn med diagnoser og indberetninger af vold mod børn, må vi give børnene nogle gode og styrkende oplevelser. Dette er denne bog i den grad med til at gøre med dens fine og klare pædagogisk opbygning. Og så " hvad ved du om", hvor sproget på naturlig måde kobles på den enkelte øvelse. Det glæder mig som sproglig fagperson.

Måske skulle pædagoger og lærere ved næste overenskomst kæmpe for skemalagt yoga for de voksne?

Birgitte Franck