



Yoga er ved at finde sin vej ind på skoleskemaet. Flere folkeskoler har opdaget, at skolereformens krav om 4-5 minutters obligatorisk bevægelse, for alle elever, kan nås med yoga, som hverken kræver gymnastiktøj eller brusebade.

**S**kolen på La Cours Vej på Frederiksberg sendte i efteråret 12 lærere og pædagoger på yoga-kursus – og ser nu resultaterne. "Min meget livlige 2. klasse er blevet endnu mere rummelig. Børnene har fået en utrolig høj grad af accept over for hinanden og hinandens forskelligheder, og de er morgenglade hele dagen og interesserede i deres kammerater og i skolearbejdet," fortæller Lea Dalsgaard, der er skolelærer på Skolen på La Coursvej, og en af de heldige, der blev tilbudt det målrettede kursus "Yoga på Skoleskemaet", som er udviklet af Lille Yogahus.

"Efter de sidste 6 måneder med yoga flere gange ugentligt, er de blevet mærkbart bedre til at håndtere situationer – også når de svære ting presser sig på. De er bedre til at lytte til hinanden, tage det de andre siger til sig og komme med svar uden anklager. Det kommer der nogle meget fine samtaler ud af, som igen understøtter deres gensidige forståelse og rummelighed. Jeg er ret sikker på, at yogaen har givet dem noget 'power' til at være i konfliktfyldte situationer – og trække vejret – og handle mere hensigtsmæssigt" fortsætter Lea Dalsgaard, som også har oplevet et stort løft i sin egen arbejdsglæde.

# MIN LILLE

"Jeg har været lærer i 10 år og har ikke oplevet samme rummelighed, accept af sig selv og hinanden med alt, hvad der nu lige er. Min 2. klasse er 100 gange bedre til lige præcist dét, end nogen andre fællesskaber jeg har oplevet før"

Lea Dalsgaard

# YOGA



## GLADE BØRN SMITTER AF PÅ ARBEJDSGLÆDEN

"Der er stor arbejdsglæde i at se elevernes positive udvikling. Som lærer betyder det meget at se og mærke, at eleverne trives og bruger hinanden på en god måde. Jeg har været lærer i 10 år og har ikke oplevet samme rummelighed, accept af sig selv og hinanden med alt, hvad der nu lige er. Min 2. klasse er 100 gange bedre til lige præcist dét, end nogen andre fællesskaber jeg har oplevet før," siger Lea Dalsgaard med tydelig stolthed i stemmen. Emmamaria Vincentz, der står bag Lille Yogahus' børneyogalærer-uddannelse, var meget spændt på at se hvordan skolelærerne ville tillære sig yogaen – og ikke mindst bringe den med ud i klasselokalerne: "Det var meget spændende at arbejde intenst med dybt engagerede lærere, som ikke før har haft den store berøringsflade med yoga. Nogle har haft lidt praksis her og der, andre havde aldrig stået på en yogamatte før. Det var derfor en kæmpe udfordring at sammensætte et program, som kan skabe både engagement og lyst til at lære videre. Men det ser ud til at lykkes meget godt", konstaterer Emmamaria Vincentz.

## KAN SKOLELÆRERE UNDERVISE I YOGA?

Lea Dalsgaard bakker op: "Kursuset var en gave og direkte brugbart. Jeg gik ind i mine klasser dagen efter og gjorde blot som Emmamaria havde undervist mig og mine kolleger i, og det blev straks positivt modtaget af alle børnene. De var nysgerrige og interesserede i at lege

med," siger Lea, som er helt sikker på at alle skolelærere kan lære at inddrage yogaens redskaber i undervisningen: "Sagtens! Hvis man har lyst, altså. At have lyst til at bringe yoga ind i klasserummet er afgørende for om det bliver en succes. Yoga skaber et åbent og rummeligt rum, og det er kun muligt hvis man vil det".

Lea har i dag en fast yogapraksis, har startet på Lille Yogahus' børneyogalærer-uddannelse. Udover at finde det vigtigt at dygtiggøre sig hele tiden, er hun også meget bevidst om at vedligeholde sin faste yogapraksis. "At man selv har en yogapraksis gør det meget nemmere at forstå, hvad det er yogaen tilbyder i en verden, hvor fokus ofte er på præstation, at blive færdige og at komme videre. Med yogaen er man tilstede i nuet, hvor der er plads til både at være stille, grine, græde eller brøle (en af vejtrækningsøvelserne) og det er så sundt at være i det rum." slutter hun.

## INTERESSEN STIGER HOS SKOLERNE

Emmamaria Vincentz har i et årti arbejdet med børneyoga, besøgt et utal af skoler og haft et længerevarende samarbejde på enkelte folkeskoler. "I starten var de fleste skoler blot interesseret i yoga som en enkeltstående prøvetime – gerne i forbindelse med idrætstimerne og idrætsuger især. Senere har nogle skoler booket forløb med ugentlig undervisning, og de seneste 2 år – særligt det sidste – har interessen primært ligget i hvordan man integrerer yoga i selve skoledagen og



undervisningen – formelt og uformelt” fortæller Emmamaria Vincentz. ”Der er desuden ingen tvivl om at de mange børneyogalærere vi har uddannet og coachet de sidste 4-5 år, gør deres indflydelse gældende i skolen, og aktivt bruger yogaens visdom som et kæmpe supplement til balance og forebyggelse af stress. De lærere gør en kæmpe forskel – ikke mindst ved at inspirere deres kolleger”.

### YOGA BREDER SIG SOM RINGE I VANDET

”Jeg ser mange skolelærere, uden anden baggrund end at de selv går til yoga, der på eget initiativ inddrager yoga i undervisningen:

- Musikk læreren bruger åndedrætsøvelsen ”Tag 5”
- Drømmerejser og bodyscans bruges til at samle energien og give hjernen et afbræk.
- De ældre klasser kan vælge yoga som valgfag, hvor teenagerne siger at yoga giver dem et tiltrængt pusterum til at lade op.
- Dytige klasselærere lærer ungerne åndedrætsøvelser og mudres til at håndtere stress og prøver.

Det er virkelig inspirerende – de bittesmå succeshistorier vælter frem, når mine elever fortæller om deres erfaringer”, beretter Emmamaria Vincentz, der dog ikke kun har øjnene rettet på den danske folkeskole.

### VI SKAL STARTE HELT FRA BEGYNDELSEN

Emmamaria Vincentz har gjort det til sit livsprojekt at få yoga for børn ind i dagligdagen overalt. Hun leder

Danmarks eneste Yoga Alliance-registrerede børneyogalæreruddannelse og hun fastslår ivrigt ”Vi kan slet ikke starte tidligt nok. Yoga er verdens bedste og simpleste stresshåndteringsredskab, og intet tyder på at vuggestuernes tumlinger kommer til at vokse op i en verden med mindre stress, larm, jag, præstationsræs og konflikt. Vi skal lære børnene de første yogaredskaber allerede i vuggestuen”. ◉