

# YOGA I SKOLEN

Hældagerskolens Centerafdeling



**Vivi S. Sørensen**

**Hanne Mouritsen**

**Jesper Damm-Henrichsen**

# INDHOLDS- FORTEGNELSE

<b>INDLEDNING</b> .....	<b>1</b>
Beskrivelse af yogaforløbet .....	1
Evaluering .....	9

# INDLEDNING

I foråret 2018 ansøgte Hældagerskolens specialafdeling og Yogaiskolen.dk puljemidler til projektet Yoga i skolen til børn med fysiske handicaps. Vi blev bevilliget penge til skoleåret 2018/19

Projektets formål var at koble læring og bevægelse sammen. Dette med udgangspunkt i børneyoga, der kombinerer bevægelse med fag-faglige emner – herunder også selvregulering, fokus og koncentrationsøvelser for at fremme læringen. Samtidig er formålet også at give elever med fysiske og kognitive udfordringer en ny måde at bevæge sig på – skabe bevægelsesglæde mens de lærer.



# Yogaforløbet

Nedenfor beskrives yogaforløbet i punktform. Forløbet strakte sig fra august 2018 til maj 2019.

- 1. Indledende møder, hvor der blev planlagt, hvordan forløbet skulle afvikles.*
- 2. Hele forløbet startede med undervisning af hele personalegruppen i at anvende yoga til skolebørn. Med udgangspunkt i bogen "Yoga i skolen", som alle fik udleveret, og et sæt yogakort til hver klasse.*

## Indhold:

- *Hvad er yoga? - Hvad er børneyoga?*
- *Yogaenes fordele og evidens*
- *Pædagogik og didaktik*
- *Energjustering*
- *Fag-faglig yoga*
- *Børneyoga i praksis til målgruppen*
- *Lege med yogakort*
- *Gruppeopgaver mhp implementering*



3. Undervisning af børnene ude i klasserne – vi var rundt i alle syv klasser+kørestoleholdet, der strækker sig fra indskolingen til og med udskolingen. Formålet med at komme rundt i alle klasser var at give børnene en oplevelse af, at de på trods af deres forskellige fysiske begrænsninger, sagtens kan lave yoga. Og samtidig også, at yoga kan kobles med noget fag-fagligt. Det at bevæge sig samtidig med læring, og på den måde fremme indlæringen af fagligt stof. Formålet var også at være det gode eksempel for underviserne/terapeuterne på, hvordan yoga kan bruges i forskellige sammenhænge i løbet af en skoledag. Herunder vises forskellige måder, hvorpå yogaen er blevet brugt:



**Tid til en pause ovenpå aktiv yoga: afspænding**



*Her arbejder eleverne med klasseregler med positive budskaber koblet med bevægelse.*

*Her arbejdes med åndedrættet, der beroliger og kan give ro til den næste opgave f.eks. en test.*



Her arbejdes med bevægelsesglæde, stopdans og yogastillinger





Her arbejdes med fokus og koncentration – det at kunne fokusere på 'en ting og undlade at lade sig forstyrre. Dette kan på sigt bruges som selvregulering, hvor den enkelte elev kan bruge det i sin hverdag.



4. *Miniforløb for pædagoger i SFO. Her arbejdede vi med at lette overgangen fra centerklasserne og til SFOén. Centerklasse eleverne er en del af Hældagerskolens store SFO. For mange af eleverne er det udfordrende at skulle have skiftet. Vi arbejdede med yogaen som redskab til at give eleverne en så rolig overgang bla vha åndedræsteknikker, yogastillinger, der beroliger nervesystemet mm.*

*Herunder ses eksempel på en afspænding Ro ved bordet, hvor der læses et kort rim op, mens eleverne får helt ro på krop og*

*hoved. Herefter er det muligt at lave en rolig overgang til det næste, de skal.*



*5. Follow up undervisning af personalet. Her rundede vi forløbet af og fik fyldt mere inspiration og flere ideer til, hvordan man kan fortsætte med at bruge yogaen som et værktøj i hverdagen.*

*Indhold*

- Fag-faglig/tema yogabreaks med fokus på de tre trin: indskoling, mellemtrin og udskoling
- Opgave, hvor der gruppevis skal laves et yogabreak med enten fag-faglig indhold eller tema indhold.
- Yogakort – hvordan kan de bruges i løbet af skoledagen?
- Selvregulering – hvilke værktøjer kan bruges fra yogaen til selvregulering f.eks. ved udtrætning: åndedræt, fokusopgaver, meditation

*6. Afrunding og evaluering af forløbet. Både skriftlig tilbagemelding fra personalet – hvor nogle enkelte er valgt ud*

*til at gå mere i dybden – og mellem Jesper Damm Henriksen  
og Yogaiskolen.dk*

# EVALUERING

Vi har løbende evalueret forløbet med både personale og leder. Her er nogle citater fra evalueringen:


**Beskriv, hvordan du anvender yogaen i løbet af dagen:**

“Ved skift i aktiviteter og børneyoga som emne i dagligdagen”

“Jeg er så heldig at have to LOF lektioner om fredagen, hvor vi fast har kørt yoga. Har også brugt åndedrætsøvelser spontant i mine lektioner, hvis jeg har vurderet, de trænger til et skift, eller noget er blevet svært”

**Beskriv en yogaleg, der har haft særlig god effekt på eleverne:**



“Sommerfuglen(  ), den er de helt vilde med. Jeg har brugt den i alle mine yogalektioner. De elsker den, dels er det en øvelse, de fleste kan, samt at få ejerskab af lektionen, de får lov til selv at fortælle, hvilket de altid er glade for”

“Vi afslutter altid med meditation, hvor jeg har brugt historierne fra bogen(“Yoga i skolen” ), dette er de også rigtig glade for”

"Sommerfugleøvelsen, hvor børnene fortæller om, hvor deres sommerfugl flyver hen. Giver god anledning til trivselsnak"

### **Hvorfor er yoga blevet en del af din undervisning/dagligdag med børnene?**

"Fordi jeg blev inspireret på yoga kurset og har oplevet, hvor god en effekt, det har på børnene"

"Fordi jeg simpelthen ikke kan lade være. Fordi børnene dagligt fortæller mig, de er vilde med"

### **Hvis du anvender fag-fagligt indhold sammen med yoga – giv et eksempel:**

"Tabeltræning"

"ugedagene på engelsk(solhilsen)"

### **Har du oplevet, at yoga har gjort en forskel for en enkelt elev/gruppen? Giv et kort eksempel:**

"Urolig dreng, har oplevet mere ro op til undervisningen"

"Fælles sprog i klassen."

"Jeg er sikker på, at de nu kan mærke sig selv"

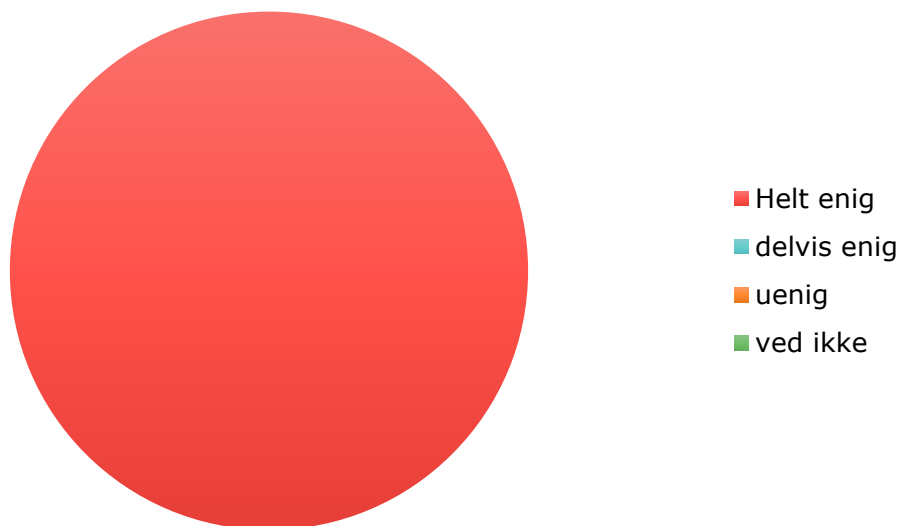
"jeg har fået syet ærteposer, som de selv efterspørger, da de nyder tyngden på kroppen. De har ærteposer og øjne, og følelsen af at kunne ligge helt stille uden at blive forstyrret af deres handicap. Mange af vores børn har jo en form for uro i kroppen, og det er her yogaen giver dem en rigtig god ro"

"Jeg føler, jeg har fået skabt et rum, hvor roen og nærværet fylder. Det har givet mig stor glæde, at se hvordan børnene nyder det."

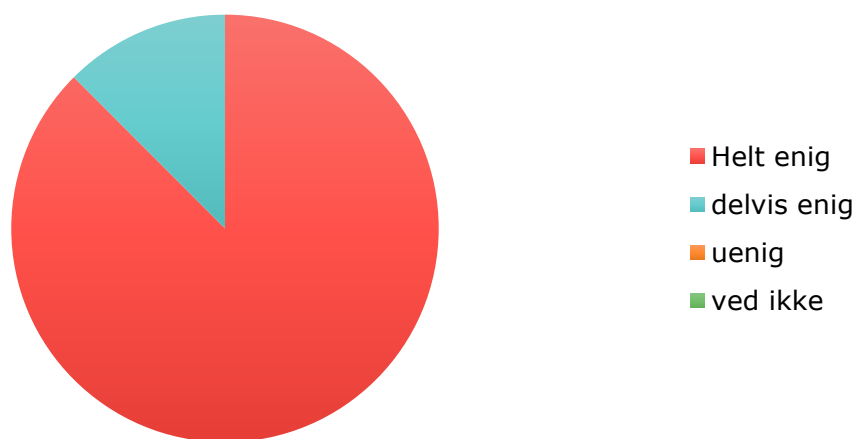
"der er så mange ting, vores børn skal forholde sig til fag-fagligt hver eneste dag. De har lange arbejdsdage, meget længere end almindelige skolebørn. For mig har det været luksus at kunne benytte mine LOF timer netop til at kunne trække dem ud af den fag-faglige del, hvor det "bare" var legalt at være i yogaen"

Ud fra skemaerne fremgår følgende:

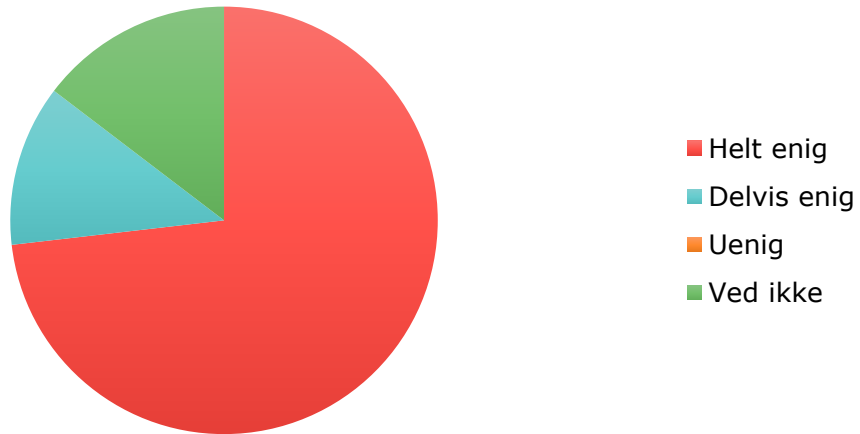
### Jeg har fået kendskab til børneyoga



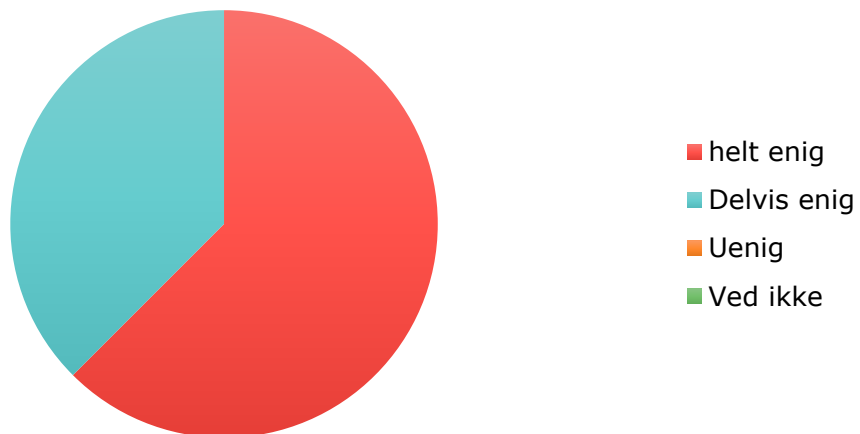
### Jeg har fået viden om, hvordan eleverne kan profitere af yoga f.eks. åndedrætsøvelser



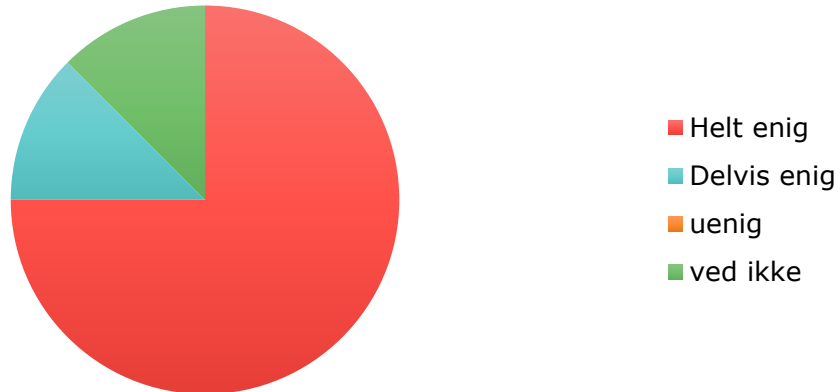
**Jeg kan anvende yoga og fag-faglige emner/temaer i min hverdag med eleverne**



**Jeg har fået viden omkring selvreguleringsøvelser såsom åndedræt/ time out lege**



## Eleverne har udvist bevægelsesglæde i forbindelse med yogalege



### Undervisernes(Yogaikolen.dk) evaluering af forløbet:

Det har været en udtalt fornøjelse at undervise både elever og personale på Hældagerskolens centerafdeling.

Eleverne har mødt os med en glæde og gejst, der gjorde det muligt at lege med yogaen på mange forskellige måder. Elevernes forskelligartede fysiske og kognitive udfordringer har stillet krav til, at vi som undervisere tænkte bevægelse og yoga ind i en anderledes kontekst. Vi har udarbejdet nogle ekstra yogakort som supplement til dem, vi allerede havde i forvejen. Disse kort er er supplement til stående yogastillinger udført siddende. Så vi i vores undervisning har kunnet imødegå både kørestolsbrugere og elever, der var i stand til at lave yoga stående.

Vores bog "Yoga i skolen" har været omdrejningspunktet for vores egen undervisning af elever og personale. Det er en håndbog, hvori man kan tage en enkelt øvelse frem og bruge. Vi har haft fokus på, hvordan man kan "tænde" og "slukke" for elevernes energi.

Vi har med udgangspunkt i yogaen undervist elever og personale i at inddrage fag-faglige emner kombineret med yoga. Et eksempel kunne være leg med ordklasser. Der vælges to yogastillinger ud,

den ene knytter sig til navneord, den anden til udsagnsord. Så nævnes forskellige ord. Når eleverne genkender ordklassen, så svarer de med yogastillingen, der passer til ovenstående.

Vi har leget med selvregulering, da eleverne i centerklassen hurtig udtrættes qua deres handicap. Vi har bla leget med åndedrættet, der både kan berolige og give energi. På sigt er det muligt for den enkelte elev at anvende dette i sin hverdag. Fokus og koncentrationsøvelser såsom lyttelege har vi også anvendt med stor succes.

Forløbet i Centerafdelingen har været berigende for os – vi går derfra med mange gode oplevelser og masser af ny inspiration til at kunne rumme denne målgruppe også i fremtidige forløb.

Planen er, at vi skal senere skal lave et follow up forløb, så yogaen fortsætter med at være en del af hverdagen i centerafdelingen.

Underviserne:

Vivi S. Sørensen og Hanne Mouritsen

Yogaiskolen.dk

[hannemouritsen@msn.com](mailto:hannemouritsen@msn.com)/ 25547698