

Yoga for børn i alderen 3-6 år

Treårsalderen er en vigtig milepæl i et barns udvikling, da det markerer overgangen fra spædbarn til barn. Mellem 3 og 6 år bliver et barns bevægelser mere glidende og mere koordinerede. Det er derfor en god alder at introducere de basale yogabevægelser for dem gennem leg. Fysisk aktivitet er en vigtig del i et barns udvikling. Forskere har fundet ud af, at bevægelse knytter alle hjernefunktionerne sammen og får de to hjernehalvdele til at samarbejde, hvilket er essentielt for at få hjernen til at udvikle sig normalt.

Mellem 3 og 6 års alderen får børn mere gåpåmod og begynder at føle sig trygge ved nye relationer og fremmede steder. De begynder også at inspirere og hjælpe hinanden, hvorfor det er vigtigt at lave øvelserne med flere børn sammen. Førskolebørn vil synes, det er sjovt at samles for at lave yoga, og de forbedrer deres smidighed og muskelkontrol. Samtidig stimuleres deres sproglige udvikling, så krydr øvelserne med små historier og hjælp dem med at huske navnene på de forskellige dyr (se kapitel 3).

I denne alder kan børn kun koncentrere sig i 8-10 minutter, så sørg for at indlægge en kort pause hvert tiende minut. De vil kun forstå simple totrinsinstruktioner som f.eks. "løft armene og vrik med fingrene", så alle beskeder skal være korte og præcise. I denne aldersgruppe er det ikke så vigtigt, om stillingerne er perfekte. Det er langt bedre, at børnene er nysgerrige og opdager, hvad kroppen er i stand til. At lære gennem leg og bevægelse er en effektiv indlæringsmetode, som er ideel til mindre børn. Da de nemt kommer til at kede sig, skal du sørge for, at øvelsesserierne er varierede og korte – omkring 20 minutter er nok – og husk, at kroppen ikke må presses til at holde stillingerne for længe.

Sikkerhedsregler

Når du laver yoga med små børn, er det vigtigt at sikre dig, at der ikke er nogen skarpe genstande i nærheden eller møbler, de kan støde ind i. Husk altid at tjekke det værelse, I er i. Lad børnene bruge en yogamåtte eller et tæppe til at afbøde eventuelle fald.

Kroppe i voksenalderen

I denne aldersgruppe er nervesystemet stadig ved at udvikle sig, så du vil måske opleve, at børnene ofte pludselig farer kaotisk rundt. Det er fint nok. Prøv ikke at styre det og forvent ikke, at de laver stillingerne perfekt. Lad dem more sig. Små børn nyder gentagelser, så lad dem lave de forskellige stillinger så mange gange, de vil. At gentage indlærte stillinger er måden, de lærer på.

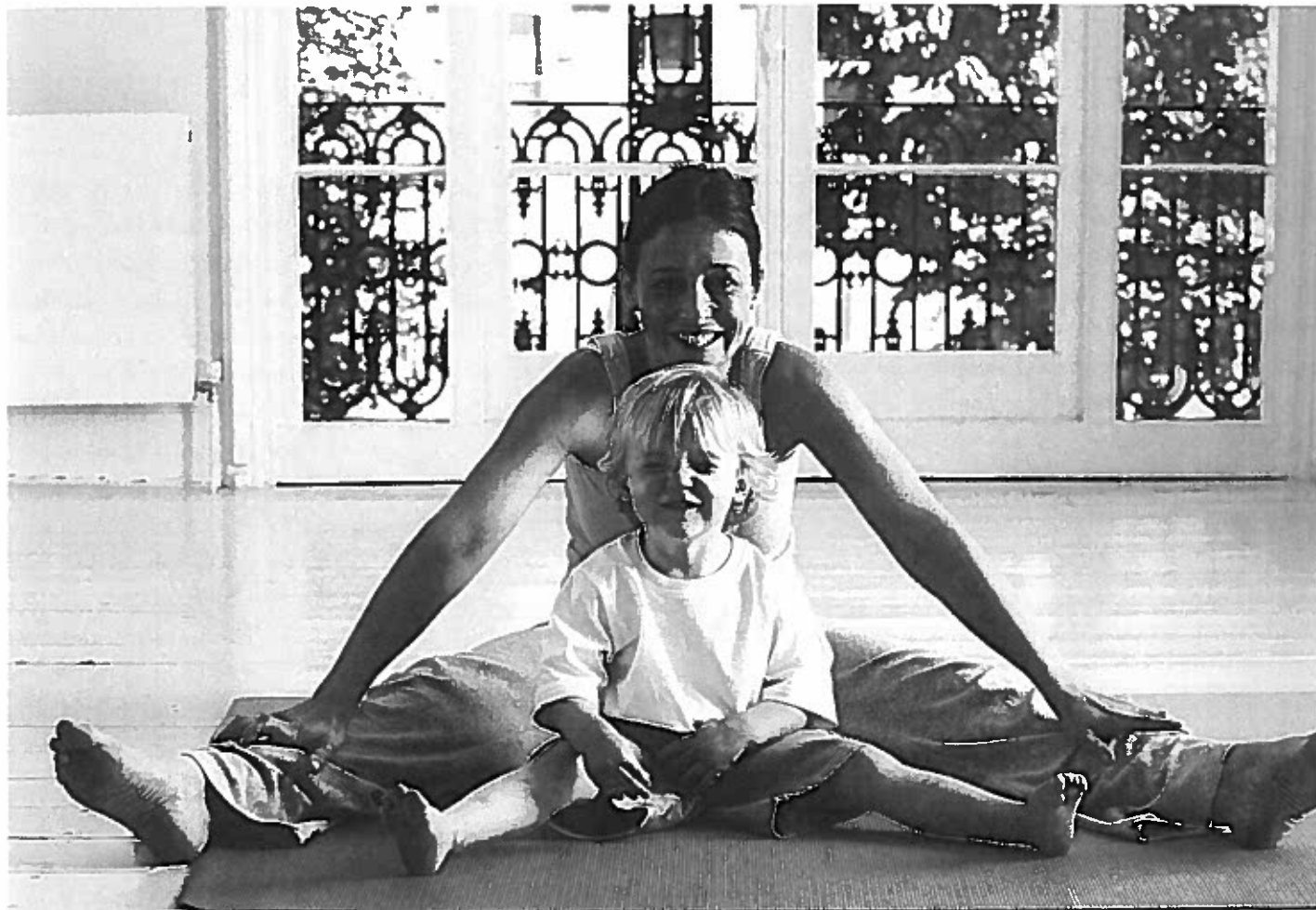
Tidlig udvikling

I løbet af de første leveår sker der en utrolig fysisk og mental udvikling. For at stimulere små børns fantasi bør øvelserne give dem en total indlæringsoplevelse. Lad børnene bruge deres sanser, inddrag musik, enkel *chanting* eller sang og spil på slagtøjsinstrumenter (se kapitel 8). Det behøver ikke at være traditionelle yogasange på sanskrit; find selv på nogle sjove sange.

Lær børnene at synge på vokaler eller gentage enkle børnerim. Slip fantasien løs – krydr bevægelserne med en lille fortælling eller inddrag deres yndlingshistorier, så de kan nikke genkendende til de forskellige øvelser, der efterligner dyr og ting (se kapitel 3 og 4). På den måde kan du også stimulere deres sproglige udvikling. Ved at gentage bevægelserne vil de huske de dyr, som de efterligner.

Yogalege

Prøv f.eks. at lege 'stopdans', men når musikken stopper, skal barnet lave en yogabevægelse. I kan også lege, at du (eller et af børnene) er en troldmand, f.eks. Harry Potter, som kan forvandle dem til forskellige ting eller dyr ved at svinge tryllestaven.



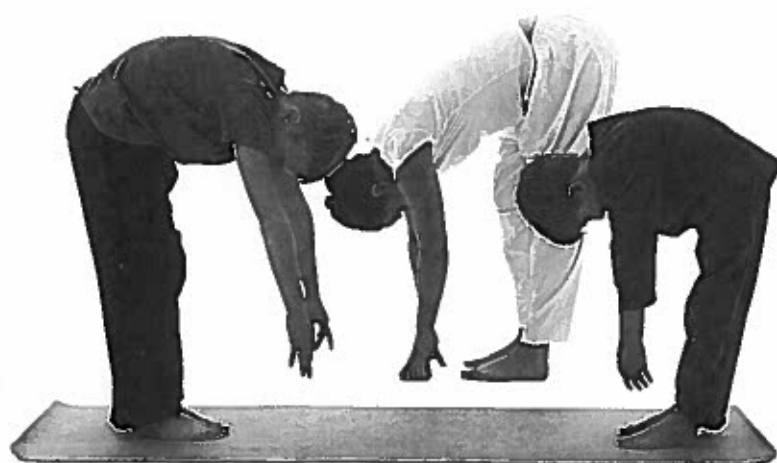
Træstillingen (se side 62) er en ideel stilling, hvis du vil lære mindre børn balance og koordination.

At træne med l

Ryst hænder og fødder

Denne øvelse er god til at varme hele kroppen igennem, løsne op i leddene og løsne alle former for ophobede spændinger, før yogatræningen begynder. Du kan gøre det sjovere ved at ryste til musik.

Stå på måtten. Ryst håndleddene løse og vift med hænderne. Gå på stedet og løft knæene så højt som muligt op mod brystet. Stræk den ene fod frem og drej den rundt. Gentag med den anden fod. Bliv ved, indtil kroppen begynder at føles varm.



Hvad gavner det?

Kludedukken er en afslappende foroverbøjning, der stimulerer hjernen, løsner hoftelæddene og strækker rygsøjlen.

Kludedukken

Yogaøvelser gør dig mere smidig og giver en følelse af ro. Hvis kroppen presses ud i en anstrengende stilling, vil øvelsen ikke have nogen positiv virkning. Denne opvarmningsøvelse kan lære børn at slappe af.

Stil dig i Bjergstillingen (se side 62) på måtten. Pres hagen ned mod brystet og rul langsomt forover og ned. Prøv at gøre det med én ryghvirvel ad gangen. Lad arme og hals hænge slapt ned mod gulvet og ryst så forsigtigt hovedet op og ned og fra side til side. Sving forsigtigt fra side til side og forestil dig, at overkroppen er en elefantsnabel, der svajer i vinden. Ret så langsomt rygsøjlen op igen med hovedet til sidst.

Vejtrækning Træk vejret roligt under øvelsen.

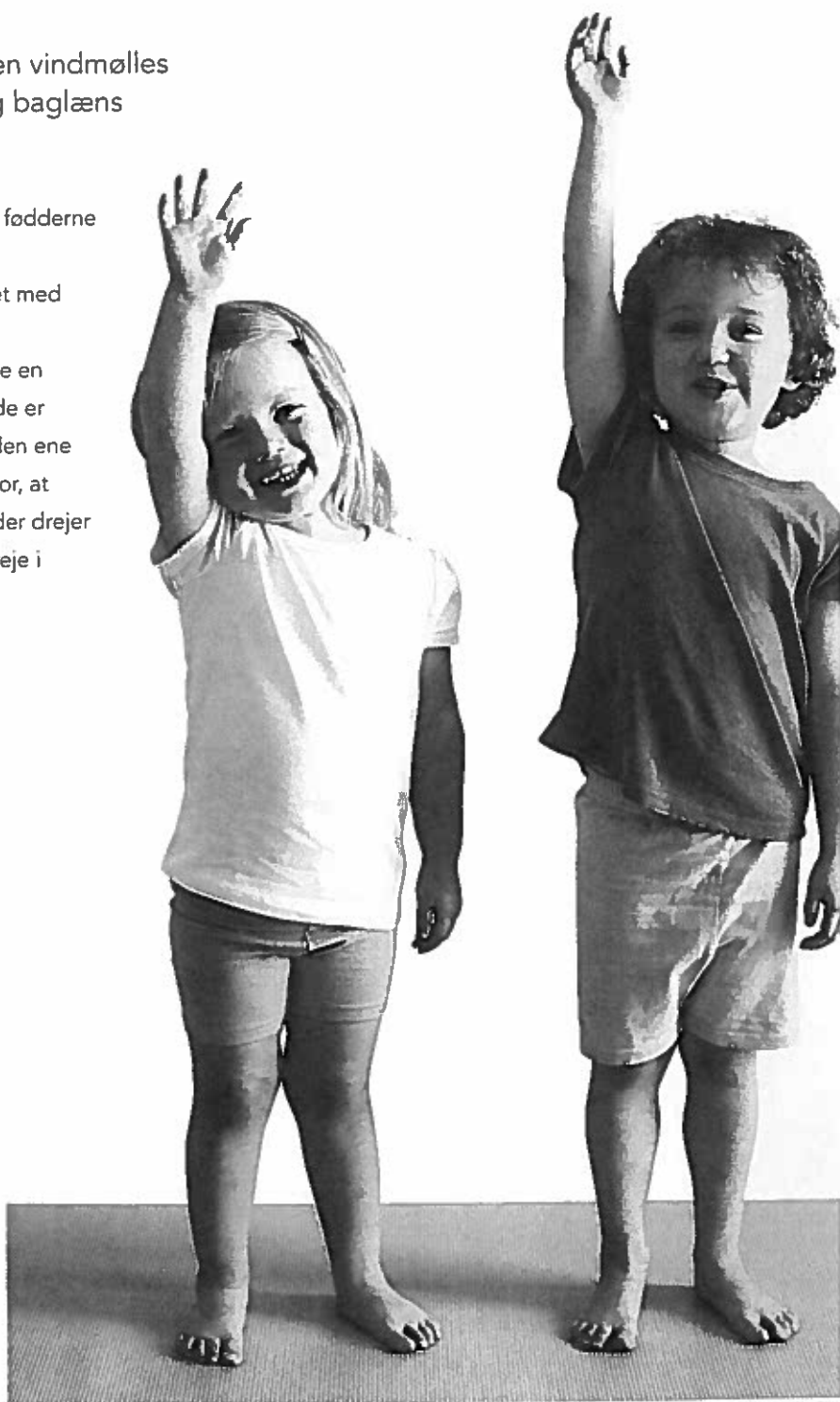
Vindmøllecirkler

Opvarm overkroppen ved at efterligne en vindmølles bevægelser og sving armene forlæns og baglæns rundt.

Stil dig på måtten i Bjergstillingen (se side 62) med fødderne en hoftebredde fra hinanden.

Indånding: Sving langsomt armene op over hovedet med afslappede skuldre.

Udånding: Sving hele vejen rundt. Lad armene følge en naturlig bevægelse ud til siderne og bagud, indtil de er tilbage ved udgangsstillingen. Gentag to gange i den ene retning og to gange i den modsatte retning. Sørg for, at cirklerne er runde og glidende som en vindmølle, der drejer rundt. Børn kan more sig med at få armene til at dreje i forskellige retninger.



Hvad gavner det?

Armsving smører skulderleddene og løsner op for en eventuel stivhed i den øverste del af ryggen og nakken.

Sidelæns armstræk

1 Sid med korslagte ben på måtten. Anbring venstre håndflade på gulvet, omkring 30 cm fra hofterne med fingerspidserne pegende udad. **Indånding:** Stræk højre arm ud til siden og drej den, så håndfladen vender op mod loftet. **Udånding:** Stræk over mod venstre side med armen tæt ved højre øre. Bøj den venstre albue under strækket. Hold stillingen kortvarigt og ret så op til midten igen.

2 Gentag nu strækket til den anden side og ræk over mod højre med venstre arm.

Hvad gavner det?

Dette stræk smidiggør rygsøjlen og stimulerer musklerne i brystkassen, så vejtrækningen bliver lettere.



Skulderløft

Skulderløft løsner spændinger øverst i ryg, nakke og skuldre.

Sid med korslagte ben på måtten. **Indånding:** Slap af i armene og løft begge skuldre op mod ørerne. **Udånding:** Lad skuldrene falde ned igen. Gentag flere gange.

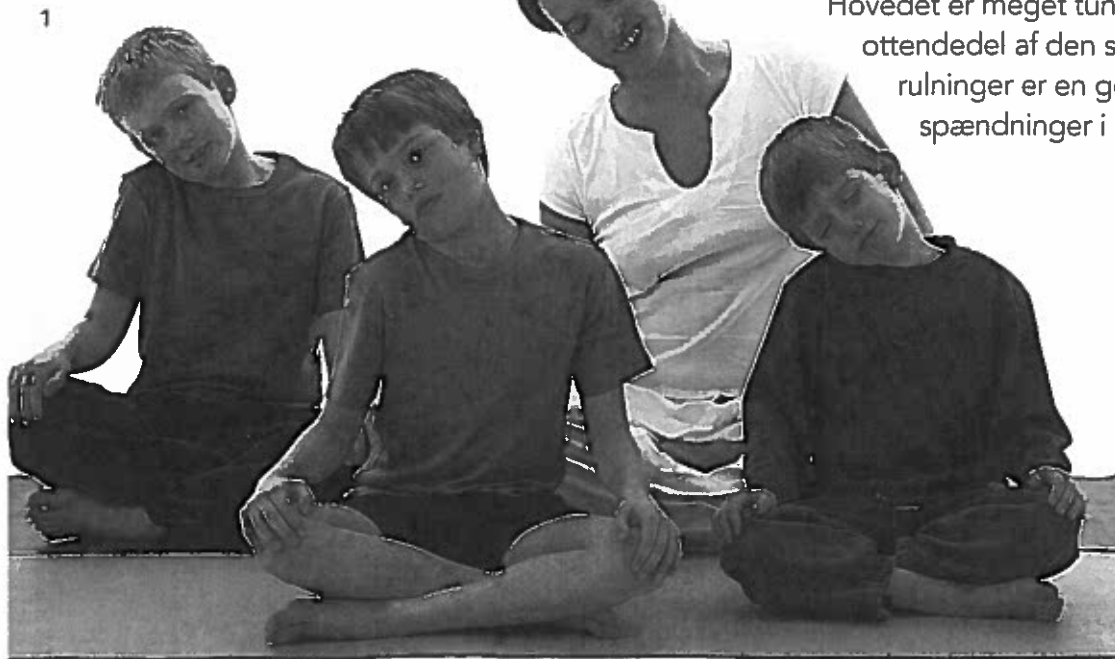


Hovedrulninger

Hovedet er meget tungt og kan udgøre op til en ottendedel af den samlede kropsvægt. Hovedrulninger er en god måde at løse op for spændinger i nakke- og skuldermuskler på.

1 Sid ret op på måtten med korslagte ben, afslappede skuldre og armene hvilende på knæene.

Indånding: Kig lige ud, træk hagen en anelse tilbage, stræk bagsiden af halsen og sænk højre øre ned mod højre skulder. Hold stillingen i nogle få sekunder, **ånd så ud** og før hovedet tilbage til midten.



2 **Indånding:** Rul hovedet ved at sænke venstre øre ned mod venstre skulder. Hold det i et par sekunder, **ånd så ud** og før hovedet tilbage til midten.



3 **Indånding:** Træk hagen tilbage og lad hovedet rulle forover og ned mod brystet. Hold ryg og skuldre lige. Hold stillingen i nogle få sekunder, **ånd så ud** og løft hovedet tilbage til midten igen.

Kattestillingen

Katte er adrætte, smidige og yndefulde. Lær hemmeligheden bag kattes evne til at holde sig så smidige. Katte ved, hvordan man får rigeligt med hvile og holder sig lun og varm for at undgå stive lemmer.

1 Stil dig på alle fire ligesom en kat. Spred fingrene og lad tæerne pege bagud.

2 Indånding: Svaj i ryggen. Dermed vil dit hoved automatisk blive løftet op mod loftet.

3 Udånding: Krum ryggen og træk hagen ind mod brystet. Stræk ryggen så højt op som muligt og pres halebenet ind under kroppen. Gentag trin 2 og 3 flere gange, eller indtil trætheden melder sig. Gør bevægelserne så glidende som muligt.

Prøv at se, hvor højt ryggen kan komme op i trin 3. Mærk, hvordan det spænder i mavemusklerne. Med øvelse, og efterhånden som du bliver mere smidig, bliver stillingen nemmere at udføre.



TIP TIL DEN VOKSNE

Hvis et barn synes, stillingen er anstrengende, kan du lade det slappe af i Barnets stilling (se side 74) og hvile nogle få øjeblikke, før øvelsen gentages.

Hundestrækket

Hunden er en af vores ældste følgesvende. Den er loyal, legesyg og et meget kærligt kæledyr. Vi kan blive meget af en hund. Har du nogensinde set en hund strække sig efter en lur? Du kan fornemme, hvordan det føles, ved at lave denne øvelse.

Stå på alle fire med hænderne placeret foran skuldrene.

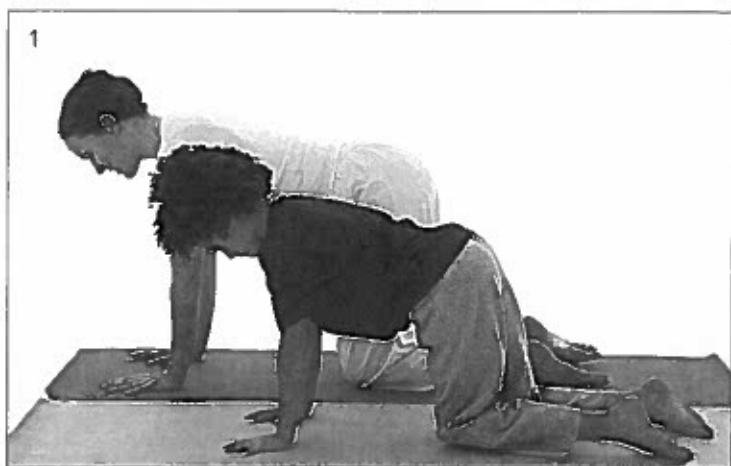
Indånding: Sæt tæerne ned i måtten, skub fra med håndfladerne, løft knæene og skub hofterne op og bagud, så ryggen strækkes, og du står i et omvendt 'V'.

Udånding: Stræk arme og knæ og sænk hælene ned mod gulvet og bagud mellem fødderne.

Udendret: Træk vejret normalt. Lav et langt, intenst stræk og kom tilbage på alle fire og hvil.

TIP TIL BARNET

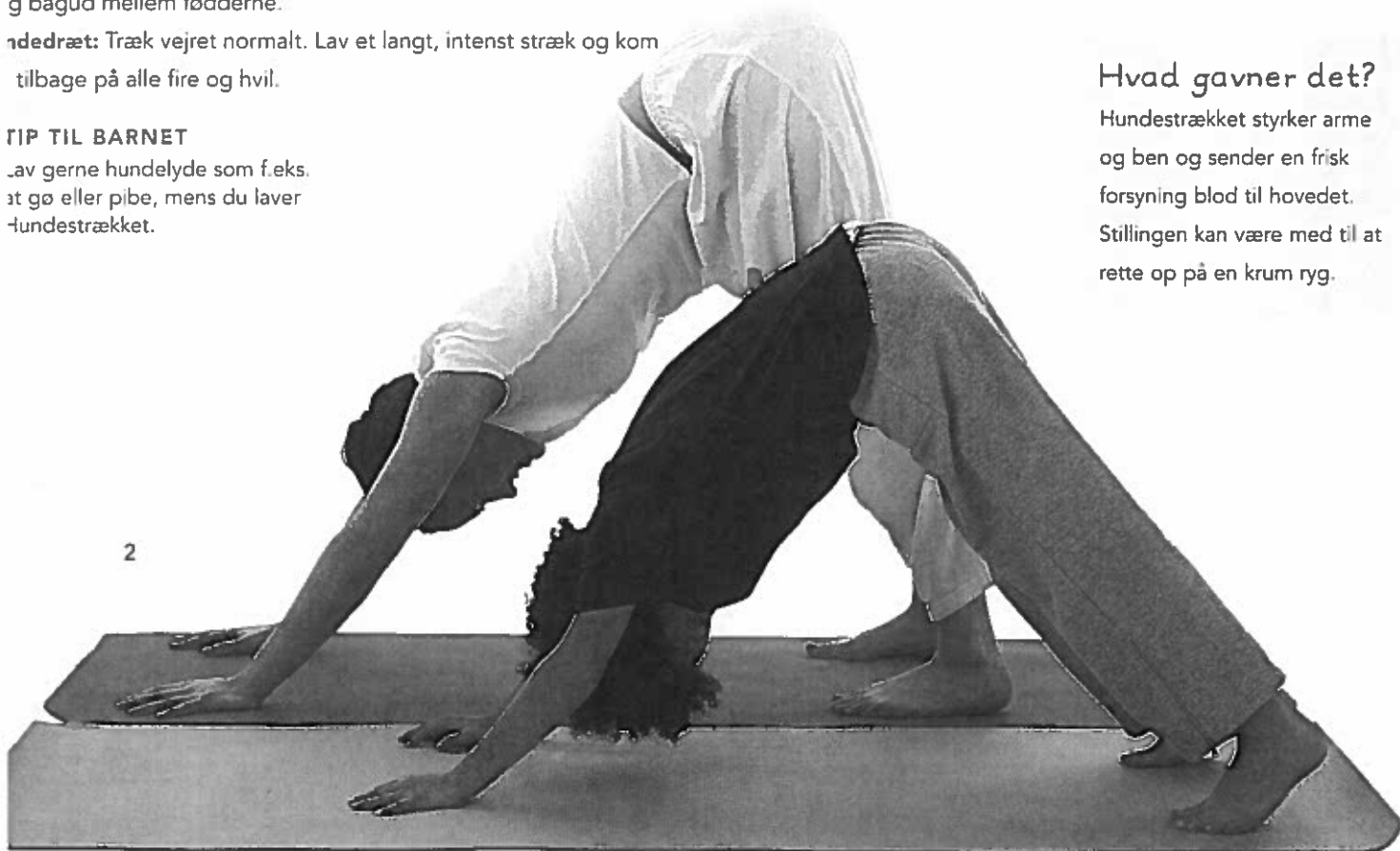
Lav gerne hundelyde som f.eks. at gø eller pibe, mens du laver hundestrækket.



Hvad gavner det?

Hundestrækket styrker arme og ben og sender en frisk forsyning blod til hovedet. Stillingen kan være med til at rette op på en krum ryg.

2



Kohovedstillingen

I Indien er køer hellige dyr, og de tilbydes for deres venlighed og fredsommelighed. Samtidig ernærer de os med deres mælk. Denne stilling kaldes Kohovedstillingen, fordi knæenes form minder om et kohoved med fødderne som horn.

1 Sid på måtten med strakte ben. Bøj i knæene og sæt fødsålerne i gulvet.



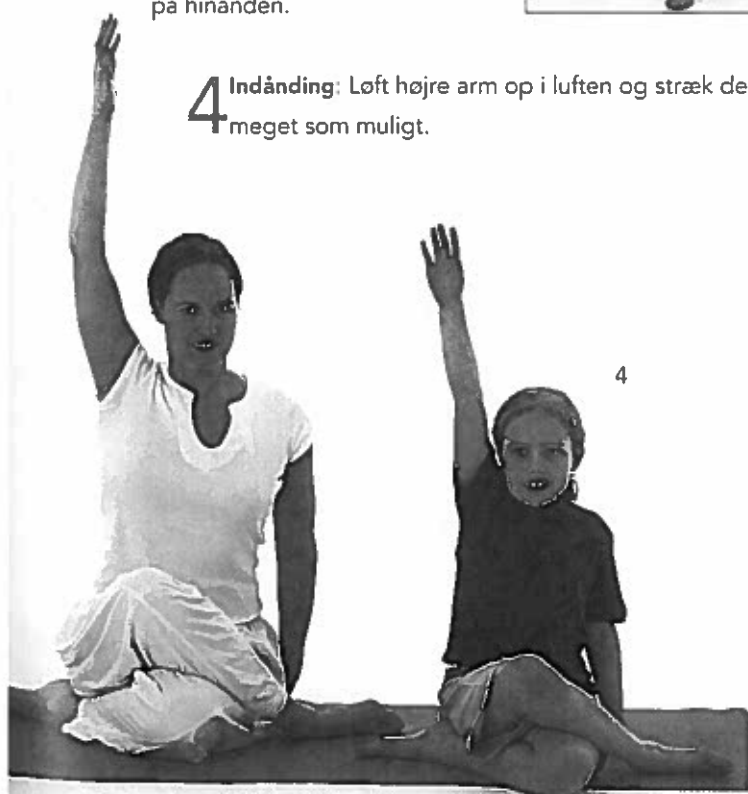
2 **Indånding:** Bøj venstre ben og skub det ind under højre ben, så knæene er på linje med kroppens midte. Træk hælen ind til højre hofte.



3 **Udånding:** Bøj højre ben over venstre, så hælen flugter med venstre hofte. Knæene skal ligge oven på hinanden.

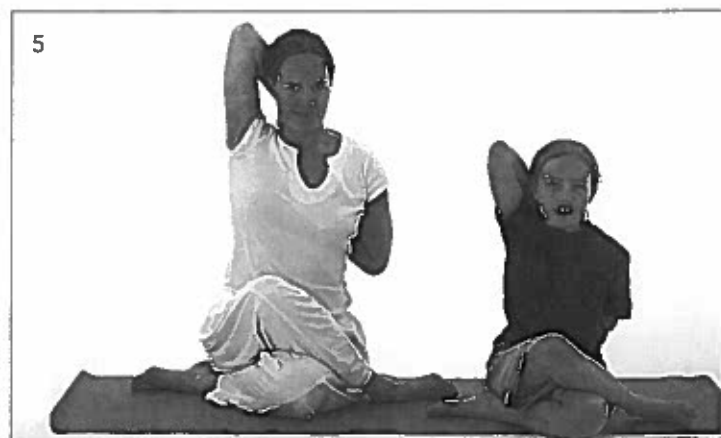


4 **Indånding:** Løft højre arm op i luften og stræk den så meget som muligt.



5 **Udånding:** Bøj højre albue og stræk højre hånd om bag ved nakken. Bøj venstre arm bag om ryggen i livshøjde. Lad fingrene på de to hænder gribe hinanden bag ryggen, hvis det kan lade sig gøre. Hold hoved og nakke lige.

Vejrtrækning: Træk vejret normalt og hold stillingen, så længe du kan. Gentag trinene med modsatte arm og ben.



Tigerstillingen

Figur ligner store, stærke katte, men de er meget arligere jægere.

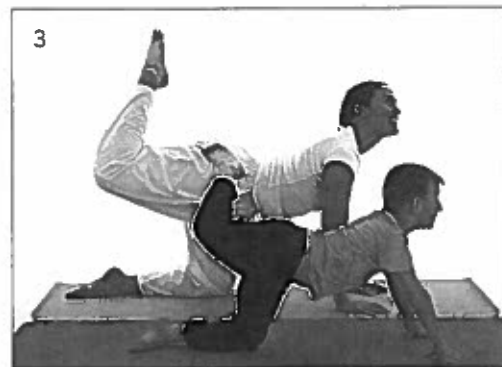
1 Stå på måtten på alle fire med hænderne placeret foran skuldrene ligesom en tiger.



2 **Indånding:** Krum ryggen og træk hagen ind mod brystet. Stræk ryggen højt op og bøj højre knæ ind mod brystet. Prøv at røre hovedet med knæet.



3 **Udånding:** Træk maven ned mod gulvet og svaj i ryggen. Pres hænderne ned i gulvet og løft bryst og hoved samtidig med, at du sparker højre ben opad og bagud. Hold knæet bøjet og stræk vristen, så tæerne peger hen mod hovedet. Gentag trin 2 og 3 med venstre ben. Sørg for, at alle bevægelser er så glidende som muligt. Hvil i Barnets stilling (se side 74).



Hvad gavner det?

Tigerstillingen styrker rygsøjlen og øger smidigheden i hofterne. Den styrker også musklerne i lår og baller.

Løvestillingen

Løven er ligesom katten og tigreren en del af kattefamilien. En løves brøl kan høres op til 8 km væk. Lad os lære at brøle som en løve.

Sid på hælene på måtten med spredte knæ. Sæt hænderne i gulvet med fingerspidserne pegende ind mod kroppen. Læn kroppen forover og hvil på hænderne.

Indånding: Vip hovedet bagover.

Udånding: Stik tungen ud og brøl højt som en løve.

Gentag 2-6 gange.



Duestillingen

Duer har en helt fantastisk orienteringsevne og er blevet benyttet som budbringere over lange afstande. At efterligne duens stolte, oppustede bryst er det primære i denne øvelse.

Hvad gavner det?

Duestillingen styrker nakke og skuldre og øger blodtilførslen til lænden. Den stimulerer skjoldbruskkirtlen og biskjoldbruskkirtlerne, binyrerne og kønsorganerne.



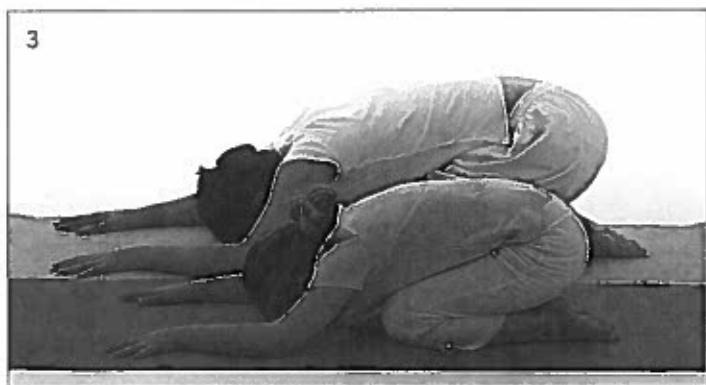
1 Stå på alle fire på matten med hænderne placeret foran skuldrene.

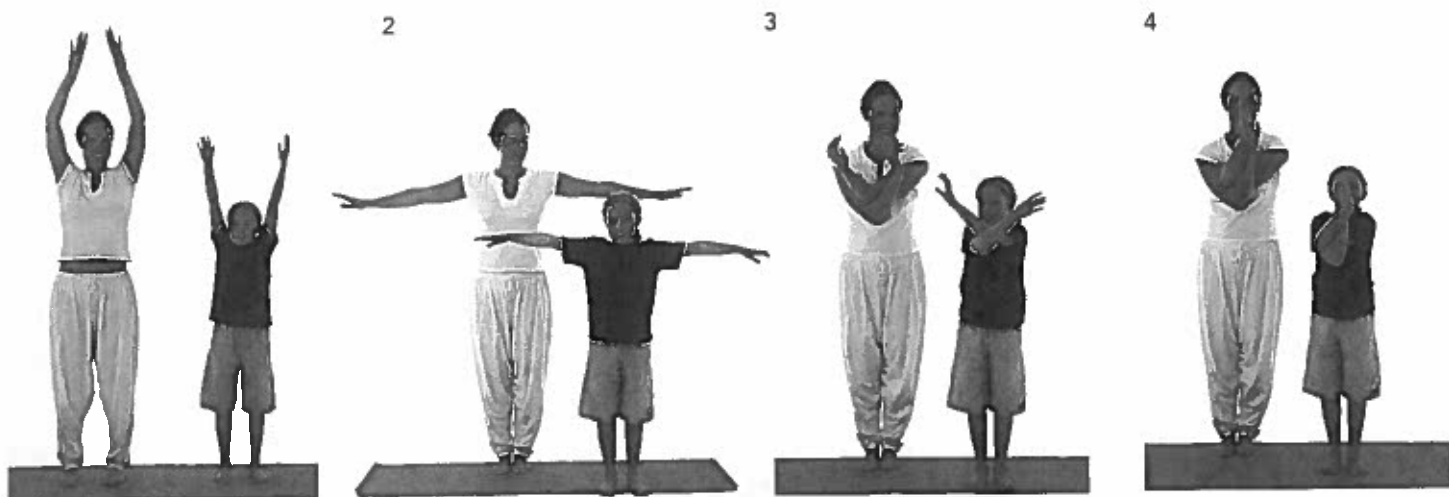


2 **Indånding:** Lad højre knæ glide frem mellem hænderne. Lad venstre ben glide helt tilbage, indtil hoften er på linje med højre hæl.

Udånding: Pres med hænderne, løft brystet og pust det op. Kig op, træk skuldrene ned og svaj i ryggen. Bliv ved med at strække venstre ben tilbage. Hold stillingen, slap af og gentag til den modsatte side.

3 Gå ud af stillingen og læn dig fremover i Barnets stilling (side 74) for at slappe af over lænden.





Ørnestillingen

rne kan se deres bytte på flere kilometers afstand
 kket være deres evne til at koncentrere sig.
 rnestillingen er derfor god til at træne fokus og
 alance. Den kan være svær at lære, men den er
 nstrengelserne værd.

Stil dig i Bjergstillingen (se side 62).
Indånding: Fokuser eventuelt på et punkt foran dig for bedre at
 inne holde balancen og stræk så armene op over hovedet.

2 Bevæg armene frit ud i en cirkelbevægelse til siderne og læg
 højre arm ned under den venstre foran kroppen.

3 **Udånding:** Sno armene omkring hinanden og placer dem, så
 håndfladerne kan røre hinanden.

4 Bøj i albuerne, så håndfladerne mødes foran næsen.

5 **Indånding:** Bøj en anelse i knæene og løft venstre lår hen over
 højre lår.



Udånding: Sno venstre fod rundt om højre læg. Prøv at holde knæ
 og albuer på en linje i midten af kroppen. Hold stillingen, slap af og
 gentag til den anden side.

Kobrastillingen

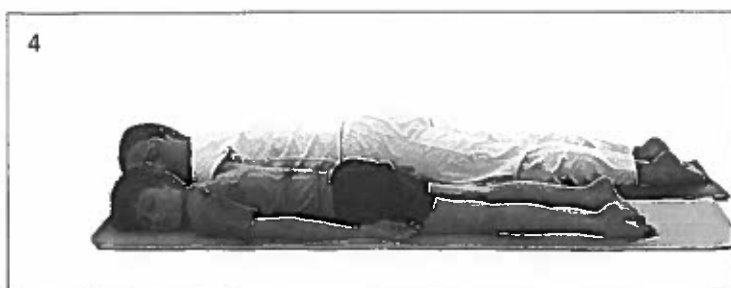
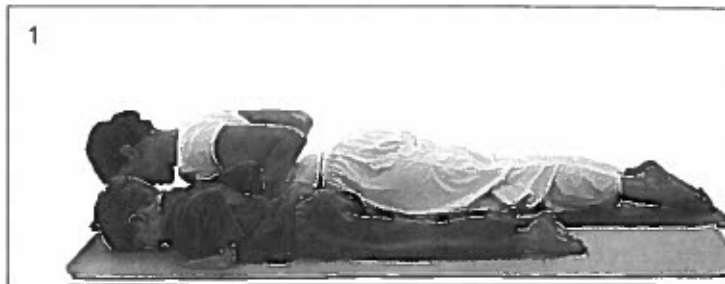
Kobraer er giftige slanger, der bruger deres superstærke rygrad til at glide hen over jorden og endda klatre i træer. Når en kobra føler sig truet eller skal til at angribe, hvæser den, løfter sig op og breder sine halsribben ud, så de danner en hætte. Det er denne stilling, du skal efterligne i Kobrastillingen.

1 Lig på maven på måtten.

Indånding: Anbring hænderne under skuldrene med fingrene pegende fremad og albuerne tæt ind til kroppen. Stræk hagen fremad og ned i gulvet. Saml benene, så de danner en lang kobrahale.

2 **Udånding:** Løft langsomt hoved og bryst og svaj i ryggen uden at lægge vægt på hænderne, men brug de stærke rygmuskler til at løfte brystet så højt op som muligt.

3 Når det føles rart, **ånder du ind**, og når du derefter **ånder ud**, presser du med håndfladerne i gulvet og løfter bryst og svajer i ryg. Kig op i loftet. Hold stillingen kortvarigt og hvæs som en slange. Sænk så kroppen langsomt ned igen.



TIP TIL BARNET

Hvæs så højt som muligt ved trin 3.

4 Hvil nogle få øjeblikke på maven på måtten med hovedet drejet til den ene side.

Græshoppestillingen

Græshopper er velkendte insekter med store, stærke ben. Græshoppestillingen styrker ben og skler i lænden, så du bliver endnu bedre til at løbe.

Lig på maven på måtten.

Indånding: Stik armene ind under kroppen med håndfladerne på gulvet eller ned. Læg hagen i gulvet. Saml benene.

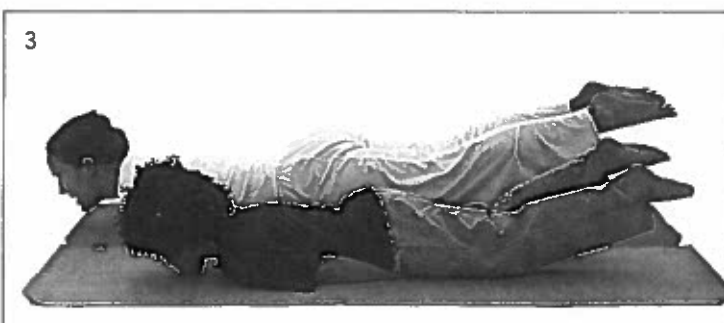
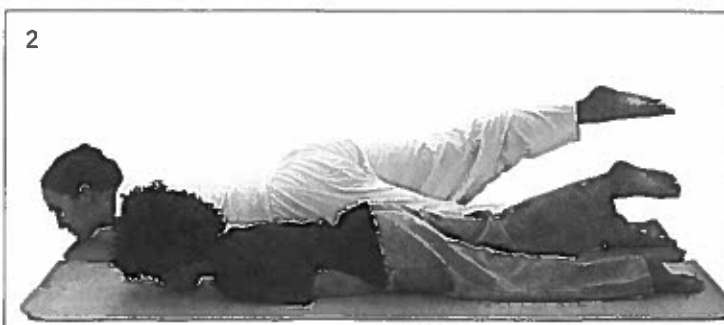
Udånding: Stræk højre ben og løft det så højt op som muligt uden at løfte hoften væk fra underarmen. Hold stillingen i 10 sekunder og slap så langsomt af i benet. Gentag bevægelsen med venstre ben.

For at få en mere kraftfuld virkning kan du prøve den fulde stilling. Lig på maven som i trin 1.

Udånding: Skub kroppen en smule fremad mod skulderen og hovedet. Løft begge ben samtidig. Hold dem i nogle få sekunder og slap så langsomt af.

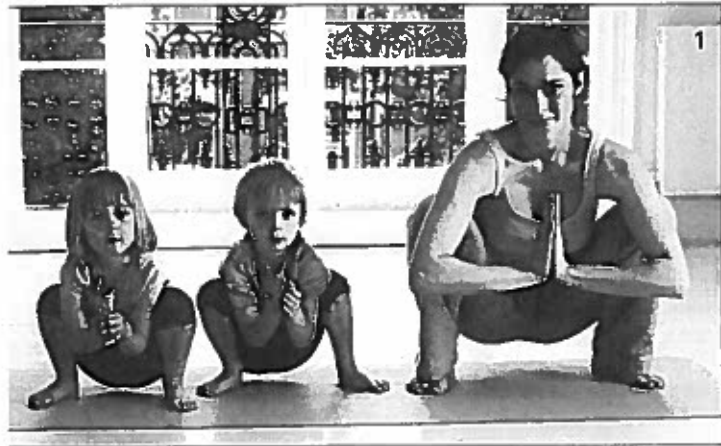
ØDØVELSE

Efter at have lavet en serie bagoverbøjninger med ryggen, er det en god ide at strække ryggen i den modsatte retning. En glimrende øvelse er at slappe af i Barnets stilling. Hvis du skal lave flere øvelser efter hinanden, lægger du dig ganske enkelt mellem stillingerne på gulvet på ryggen eller maven med hovedet drejet til den ene side for at slappe af i ryggen.



Frøstillingen

Frøer er padder, der lever både i vand og på land. De har store stærke bagben, så de nemt kan springe fra det ene åkandeblad til det andet. Se, hvor højt du kan hoppe.



1 Stå med fødderne en hoftebredde fra hinanden på matten.
Indånding: Balancer på fødderne, skræv så ned og ræk ud efter gulvet. Anbring hænderne foran brystet med håndfladerne imod hinanden – namaste. Du kan også presse knæene ud til siden med albuerne for at øge strækket i hofterne.
Hold stillingen kortvarigt.

2 **Udånding:** Spring så højt op i luften som muligt, ligesom en frø.
Gentag stillingen flere gange og se, hvor højt du kan hoppe.

Hvad gavner det?

Frøstillingen styrker de indre organer og lindrer ømhed og smerter i ryggen.

