

Varför barnyoga?

LUGN OCH BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA

Att yoga med barn är både roligt och mysigt. Och det är ju fantastiskt i sig. Men det gör också en massa nytta!

- Med hjälp av yogan blir barnen mer medvetna om sina känslor, och de får verktyg att använda i vardagen, till exempel då något känns jobbigt eller då de ska hantera ilska.
- Genom yogans meditativa funktion får barnen också lättare att varva ner och koncentrera sig. Yogan skapar ett lugn och en medveten närvaro som barnen kan ta med sig under dagen. Och med hjälp av enkla meditationsövningar kan barnet också när som helst påminnas om och hitta tillbaka till lugnet och koncentrationen.
- Yoga kan också bidra till att skapa en bättre självkänsla hos barnen. Genom att använda yogasagor med ett fint budskap kan vi påminna barnen om att de är värdefulla och bra precis just så som de är.



Varför barnyoga?

SMIDIGHET OCH ENERGI

- Förutom de "inre" vinsterna ökar yogan dessutom barnens fysiska smidighet, koordination, balans och energi.
- Det fantastiska med barnyoga är också att alla kan vara med – alla gör övningarna utifrån sina egna förutsättningar, och inget är rätt eller fel. Man kan inte vara "duktig" på yoga och det är viktigt att vi förmedlar till barnen att alla duger precis så som de är.

Det är lätt hänt att sådana här uppräknings av positiva effekter blir just bara uppräknings, utan tyngd och verklighetsförankring. Därför känns det extra fantastiskt att jag, redan efter två terminer som barnyogaledare, fick bevis på att yogan verkligen fungerar och att den kan göra under med små barn.

En av mammorna till "mina", fina yogabarn har delat med sig av vad yogan har betytt för hennes son Viggo:



Varför barnyoga?

VAD YOGA HAR BETYTT FÖR MIN SON

"Min son Viggo har en diagnos, posttraumatisk stressyndrom. Den fick han vid 2 års ålder och idag har han precis fyllt 7 år.

Han har haft extremt svårt att koncentrera sig och att vara i sig själv, han har kämpat med svår ångest som triggat utbrott som gjort det omöjligt för honom att fungera i skola och förskola.

Han har svårt att komma till ro på kvällen och har aldrig sovit en hel natt.

Vi har provat alla möjliga sätt, men inget har hjälpt.

När Viggo skulle börja förskoleklass förändrades allt till det värre och BUP blev inkopplad och han fick direkt starka mediciner men det hjälpte bara lite, och han kunde inte gå i skolan alls och blev sjukskriven.



Varför barnyoga?

VAD YOGA HAR BETYTT FÖR MIN SON

Jag satte mig uppgiven och sökte efter alternativa metoder och kom in på My Sangha Shalas sida om barnyoga.

Till en början var yoga kopplat till svår ångest för Viggo, han tittade och lyssnade mest.

Att vara i sig själv var otroligt jobbigt för honom. Men han lyssnade och tog in allt och reflekterade när vi kom hem.

Första yoga lektionen fick han en sten, en vit sten som han fick förklarat för sig av Ann-Sofie, yoga läraren att den var magisk.

Den kunde man kram hårt i handen om något kändes jobbigt. Stenen följde med överallt.

Han fick lära sig att andas som olika djur beroende på vilken känsla han hade, för att bli lugn i sig själv. Vilket han använde sig av i skolan när rädslor tog över honom.



Varför barnyoga?

VAD YOGA HAR BETYTT FÖR MIN SON

Han har fått lära känna sig själv, sin kropp och sina känslor.

Sakta i sin egen takt.

Vi köpte barn yoga kort och började prata om känslor hemma och tog passande kort till och gjorde yoga övningar hemma på kvällen.

Idag längtar Viggo till yogan och han använder sig av allt han lärt sig där i livet och i skolan.

Yogan har gjort att Viggo kan hantera sin ångest och han har lärt känna sin kropp och sin insida, han kan idag vara i sig själv.

Vi har slutat med nästan alla mediciner och han fungerar i skolan.



Varför barnyoga?

NAMASTE

Han har haft svårt att koncentrera sig och med yogan får han träna upp sin koncentration och det ger magiska resultat.

Yoga är fantastiskt för barn, speciellt där det finns olika diagnoser eller annan slags problematik.

Tack My Sangha Shala yoga och Ann-Sofie"

Jag kan inte med ord beskriva hur jag kände när jag läste Viggos mammas berättelse första gången. Jag är alldeles ny barnyogaledare, jag har provat mig fram för att hitta min "stil", och rätt sorts övningar för barnen, och jag hade inte ens kunnat drömma om att någonting sådant här skulle hända. Jag har ju känt själv, om och om igen, att yogan kan göra underverk, och jag har hört andra vittna om samma sak. Men det här är något speciellt... Den här berättelsen är magiskt och den får mig att förstå att det jag, och andra barnyogaledare, gör är viktigt. Och den gör mig peppad att fortsätta utvecklas och förmedla yoga till fler barn. Namaste!

