

Case fra hjemmesiden www.Sprogogleg.dk

Børn og voksne i Simmersted Fribørnehave er kommet godt i gang med at lege yoga efter at have hentet viden og materialer fra Sprog&Legs mini-kursus i yoga-leg.



I Simmersted nær Vojens ligger Simmersted Fribørnehave, hvor de i 2015/2016 har arbejdet sammen med to andre lokale institutioner om projektet "Sprogleg på tværs". Projektet skal med afsæt i sprogarbejdet styrke personalet i de medvirkende dagtilbud i at dele viden og erfaringer på tværs af de enkelte institutioner.

Som del af projektet valgte børnehaven – udover Sprog&Legs kursus "[Det lille barns sprog 0-3 år](#)" ved Ulla Flye Andersen – at booke vores [mini-kursus i yogaleg](#). Kurset ledes af Anne Lindhard, der er certificeret børneyogalærer og mindfulnessinstruktør.



Støtte til børns evne til at fokusere

Leder Lilli Storm fortæller om tankerne med at booke kurset: "I vores projekt "Sprogleg på tværs" er vi blevet opmærksomme på vigtigheder af at bevare af børns opmærksomhedsstreng, når de tilegner sig sprog. Børn bliver nemt afledt, hvis der er for meget forstyrrelse omkring dem, hvilket der jo er i en børnehave. Med yoga-leg vil vi gerne understøtte barnets evne til at fokusere/centrere trods uro omkring det. Samtidig er det en dejlig måde at arbejde med kroppen på – en anden måde end når vi er i gymnastiksalen og lave idræt."

Kurset kommer til institutionen

Mini-kurset fra Sprog&Leg foregår i institutionen med deltagelse af personale og børn. Det består af to moduler af hver to-tre timers varighed. Første modul er en yoga-leg, hvor instruktøren har en yogasession med en gruppe børn og de deltagende voksne efterfulgt af teoretisk del for de voksne.

I ugerne mellem moduler øver institutionen sig i legen, og andet modul er en yoga-leg, hvor de voksne laver yoga med børnene, mens instruktøren observerer og efterfølgende giver feedback, mens deltagerne kan snakke om erfaringer og stille spørgsmål.



”Det har fungeret rigtig godt for os, at vi har været hjemme i vores egen børnehave og har brugt vores egne rammer. Vi har taget kurset sammen med vores børn, så vi kunne følges ad i processen, børn og voksne. Det er rigtig godt, at Anne stod for yoga-legen den første gang, og at vi stod for sessionen den anden gang. Det har betydet, at vi først ser, hvordan det kan foregå, dernæst har haft noget tid at øve os i. Det har været godt at have lektier på denne måde og bagefter få tilbagemeldinger på vores praksis.”

Redskaber til at hjælpe legen på vej i praksis

For at hjælpe deltagere på kurset godt videre til at invitere børn til at lege yoga, følger der med kurset en [kuffert med nogle grundredskaber](#), bl.a. yoga-kortene [YOGA ABC for BØRN](#), en klangskål samt forskellige redskaber til at illustrere åndedrættet, øve fordybelse og stimulere sanserne.



”Efter kurset føler vi os godt klædt på til at bruge yoga i forskellige situationer, og kufferten gør det nemt at planlægge en yogaleg med børnene,” fortæller Lilli og fortsætter med konkret at forklare: ”Vi holder afslapning hver dag, hvor vi starter med små korte sessioner. Det kan være vejrtrækningsøvelser med ”[Hoberman](#)” eller en hånd på maven, det kan være en massagehistorie, hvor børnene masserer hinanden eller en solhilsen, en centreringsøvelse eller en lillebitte historie med fem forskellige yoga-øvelser. Vi har én dag om ugen, hvor vi laver yoga-leg som et tilbud for de børn, som har lyst. Der kan kun være ti med af gangen, da vi er opmærksomme på, at for stor en gruppe giver for megen forstyrrelse og frarøver intimiteten. Vi har fået mange gode ideer fra Anne, som vi ikke har fået sat i værk endnu, men som kommer til at ske efter sommerferien 2016. Det er fx en ”[fald til ro](#)”-kurv med forskelligt eventyrligt

indhold.”



God kombination af praksis og teori

”Mini-kurset i yoga-leg har for os været et rigtigt godt praktisk og teoretisk indspark til vores fælles læring,” konkluderer Lilli.



”Vi har haft et fint fællesskab, hvor vi er blevet inspireret af hinanden og specielt meget af Anne, som har været vores instruktør. Vi har fået rigtig god feedback på den praktiske del og har fået god indføring i lidt af teorien om, hvad yoga er og kan. Vores børn har også taget godt imod yoga-legen. De synes det er sjovt, spændende og nærværende. Vi oplever, at alle børn, både de stille og de vilde, tager yoga til sig på forskellige niveauer.”

Hun slutter med denne vurdering: ”Når jeg tænker på, hvor meget vi har fået med os, synes jeg faktisk, vi har fået meget for pengene, set i forhold til så mange andre kurser. Tak for det! Vi er glade!”



Det siger vi også hos Sprog&Leg – det var en fornøjelse ikke bare at starte yogalegen med nogle skønne børn, men også at møde alle de engagerede voksne i Simmersted Fribørnehave og de andre deltagende dagtilbud. Det er så skønt at opleve effekten af selvbestaltet aktionslæring.