

# **KROPPSMEDVETENHET I FÖRSKOLAN**

Examensarbete, 5 p  
Linda Israelsson  
Klass: 6:6 b

## Sammanfattning

Vi lever i ett samhälle med högt tempo och som ställer alltmer högre krav på oss – barn som vuxna. Det är viktigt att så tidigt som möjligt lära oss färdigheter som rustar oss mot stressen. Självförmitt är en mycket viktig sådan färdighet och för att stärka denna måste vi börja med att öka vår kroppsmedvetenhet och självkännedom. En effektiv metod för detta är yoga.

En kort beskrivning av vad yoga är ges i rapporten, och några forskningsresultat om yogans effekter sammanfattas.

Syftet med denna studie var att hitta metoder och arbetssätt i förskolan för att öka barns kroppsmedvetenhet och självkännedom. Jag ville också ta reda på möjligheterna att använda yoga på svenska förskolor, genom att själv prova på att leda yogastunder för barnen och se deras respons.

Ur litteraturen valde jag ett färdigt sammanställt yogapass, speciellt anpassat för förskolebarn, som jag vid fem olika tillfällen ledde på två olika förskolor. Ann-Marie Wingenfeldt, förskollärare på Förskolan Bullerbyn i Akalla, observerade mina yogastunder. Genom flera besök på Bullerbyn och observationer av deras rörelsestunder och sinnesstimulering, fann jag många bra metoder för att öka barns kroppsmedvetenhet. Underlag för mitt resultat är anteckningar från samtalen med Ann-Marie och från mina egna observationer.

I resultatdelen redovisas Bullerbyns metoder samt erfarenheterna från mina yogastunder med barnen. Jag upptäckte att yogapasset jag ledde var mycket uppskattat av samtliga 13 barn samt av personalen på Förskolan Bullerbyn. Jag drog slutsatsen att detta yogapass är ett bra komplement till de metoder som redan finns på förskolor idag för att öka barns kroppsmedvetenhet och självkännedom.

## Förord

För några år sedan gick jag en sång- och musikutbildning på Kulturama i Stockholm. Förutom sång- och musikämnen på schemat hade vi bl a scenträning, där vi fick lära oss övningar för balans, hållning, andning, energi, avspänning och koncentration. Vi fick lära oss enkla tekniker för att varva ned och minska nervositeten innan vi skulle ut på scenen. De här övningarna påverkade inte bara min röst, utan hela min kropp – och även min personlighet. Jag blev piggare, gladare, lugnare, säkrare och tryggare i mig själv.

När jag slutade på Kulturama, slutade jag tyvärr också att ta hand om min kropp och min själ. Jag hade stillasittande, monotona arbeten och började få ont i kroppen. Jag märkte att jag fick allt svårare att hantera stressen i min vardag och mitt självförtroende blev sämre och sämre.

Jag började studera till förskollärare på Lärarhögskolan. Men med ett dåligt självförtroende och höga krav på mig själv, blev stressen till slut ohärlig, och jag började få panikattacker. Fortfarande lyssnade jag inte på vad min kropp försökte säga mig och jag fortsatte pressa mig själv för att klara av mina egna och alla andras krav. Jag utvecklade panikångest och social fobi, och kunde knappt känna min kropp längre. Jag orkade inte känna den och tyckte att jag inte hade *tid* att känna efter hur jag verkligen mådde. Att försöka förtränga det skapade i sin tur ännu mer stress.

När jag började gå i terapi fick jag kroppskännedomsträning av en sjukgymnast. Hon gjorde mig uppmärksam på hur olika känslor påverkade min kropp och vad som händer i kroppen när den reagerar på stressfaktorer. Hon fick mig att förstå hur starkt kropp och själ verkligen hänger ihop, vilket jag läst så många gånger under min förskollärarytutbildning, men först då verkligen kunde greppa. Det blev så konkret. Därför kändes ingenting konstigt för mig när jag började med Kundaliniyoga. Det stämde så överens med det jag lärt mig på Kulturama, i terapin och på Lärarhögskolan om människans utveckling. Plötsligt föll allting på plats. Jag började nämligen gå i enskild yogaterapi hos Göran Boll<sup>1</sup> på Institutet för Medicinsk Yoga<sup>2</sup>. Där byggde vi upp min livskraft och tilliten till mig själv med hjälp av yoga-övningar, meditationer och ljudterapi. Ju mer jag lärde mig om mig själv och började tycka om mig själv, desto mer tyckte jag om andra människor i min omgivning. Jag blev inte lika arg längre och inte heller lika ofta som tidigare. Och ju större kontakt jag har med min kropp, mina tankar och mina känslor, desto tryggare och starkare känner jag mig. Jag går ständigt nya yogakurser (har även provat Hatha Yoga på Skandinavisk Yoga och Meditationsskola) och tränar yoga hemma. Med hjälp av yoga kan jag lättare hantera ”vardagsstressen”, den som inte går att undvika. Yogan hjälper mig att lyssna till min kropps signaler, och att acceptera och ta hand om sådant som jag inte vill veta av om mig själv istället för att skjuta det ifrån mig.

---

<sup>1</sup> **Göran Boll** är internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare och utvecklingsansvarig på Institutet för Medicinsk Yoga (IMY). Sedan 1995 initiativtagare till och drivande kraft bakom yogaträning i stor skala på svenska arbetsplatser, har Göran även varit med om att initiera och delta i flera av de forskningsprojekt och studier runt yogans mätbara effekter som gjorts och som pågår i Sverige (tillsammans med Karolinska Institutet bl a). Han är också huvudansvarig i Sverige för den internationella utbildningen av kundaliniyogalärare.

<sup>2</sup> Mer information om IMY finns på [www.lifeforce.nu](http://www.lifeforce.nu).

Jag vill tacka barn och personal på Förskolan Bullerbyn för deras öppna bemötande och stora intresse för mig och min undersökning. Jag kände mig verkligen välkommen! Ann-Marie Wingenfeldt har verkligen tagit sig tid för mig och delat med sig av sitt stora kunnande. Tack för att ha gjort denna studie möjlig!

Ett stort tack även till Göran Boll för att han alltid tar sig tid, ställer upp och stöttar!

Tack Ola, för att du tror på mig och hjälper mig att tro på mig själv!

# Innehåll

<b>FÖRORD .....</b>	<b>2</b>
<b>1 INLEDNING .....</b>	<b>6</b>
1.1 Syfte och frågeställningar .....	7
<b>2 AKTUELL LITTERATUR .....</b>	<b>8</b>
2.1 Vad är yoga? .....	8
2.2 Forskning om yogans effekter på människan .....	9
2.3 Övriga begreppsbeskrivningar .....	10
2.3.1 Avspänning .....	10
2.3.2 Avslappning .....	10
2.3.3 Avslappningsträning .....	10
2.3.4 Avkoppling.....	11
2.3.5 Koncentrationsträning .....	11
2.3.6 Visualiseringsträning .....	11
2.4 Sinnesstimulans för ökad kroppsmedvetenhet .....	11
<b>3 METOD OCH GENOMFÖRANDE .....</b>	<b>12</b>
3.1 Litteraturstudie.....	12
3.2 Val av förskola .....	12
3.3 Val av yogapass .....	12
3.4 Urval av barn .....	13
3.5 Genomförande.....	13
<b>4 RESULTAT.....</b>	<b>14</b>
4.1 Medveten rörelselek på Förskolan Bullerbyn.....	14
4.2 Sinnesstimulering på Förskolan Bullerbyn.....	15
4.2.1 Bollrummen .....	15
4.2.2 Vita rummen .....	16

4.2.3	Havsrummet .....	16
4.2.4	Hängmatta .....	16
4.2.5	Massagevila.....	16
<b>4.3</b>	<b>Resultat av observationerna av mina yogastunder .....</b>	<b>17</b>
4.3.1	Avslutande rekommendationer .....	18
<b>4.4</b>	<b>Meditation för barn .....</b>	<b>19</b>
4.4.1	Andningsmeditationer.....	19
4.4.2	Visualiseringsmeditation.....	20
<b>5</b>	<b>SLUTSATSER OCH DISKUSSION .....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>REFERENSER .....</b>	<b>23</b>
<b>BIL. 1:</b>	<b>DJUNGELÄVENTYRET.....</b>	<b>25</b>
	Jogga genom djungeln.....	25
	Kobran .....	25
	Babyställning .....	25
	Elefanten .....	25
	Lekfulla apor .....	26
	Lejonet.....	26
	Höga gräset.....	26
	Sälen .....	26
	Krabban .....	27
	Upp och ner för kullarna.....	27
	Grodan .....	27
	Katten och kon.....	27
	Åsnan .....	28
	Vila .....	28

# 1 Inledning

Vi lever idag i ett samhälle som ställer oerhört höga krav på oss – inte bara oss vuxna, utan även barnen. Det är relativt nyligen som stressforskare har börjat uppmärksamma att även barn utsätts för stress i hög grad. Barn vistas dagligen i stora grupper med höga ljudnivåer, tvingas dela på få vuxna, överöses med information och intryck, upplever krav på att prestera och att leva upp till vuxnas förväntningar. Även påfrestningar i familjen, som t ex dödsfall, arbetslöshet, skilsmässa, föräldrar som bråkar eller stressade föräldrar som inte har mycket ork över efter en lång arbetsdag, stressar förstås också barnen. Dessutom är många barn idag delaktiga i två familjer med många relationer att ta hänsyn till. Det kan också vara positiva händelser som, om de sammanfaller i tid, försätter barn i tillstånd av stress. Det kan handla om att få ett djur, att bjuda till ett födelsedagskalas, att få ett syskon eller att familjen flyttar, kanske bara några hus bort. Men det kan också vara tillfälliga störningar, som en konflikt med en förskollärare eller ett bråk med bästa vännen. Även situationer som vi vuxna inte upplever påfrestande, kan upplevas som stark stress för barn. (Ellneby 1999; Miller 1982)

Ellneby (1999) menar att barn ofta reagerar på stress med kamp eller flykt. Kamp innebär att barnet blir ovanligt stökigt och bråkigt. Flykt innebär bl a att barnet ofta får huvudvärk, klåda, allergier, stamning, trötthet, magsmärtor och/eller svårigheter att hålla tätt.

Det är inte omständigheterna som är stress i sig, utan det är hur vi upplever omständigheterna som avgör om kroppen kommer reagera eller inte. Stress är alltså en reaktion i kropp, själ<sup>3</sup> och sinne<sup>4</sup> som utlöses av en stark upplevelse eller påfrestning, oavsett om den är positiv eller negativ. Vi bör inte undvika alla stressorer<sup>5</sup> för då skulle vi inte drivas framåt och utvecklas. Både positiv och negativ stress är en del av livet. Det handlar om att skapa balans mellan anspänning och avspänning. Både den positiva och negativa stressen måste kompenseras med stunder och upplevelser utan stress. Både barn och vuxna bör lära sig att känna igen det som händer i kroppen, och lära sig att hantera dessa reaktioner för att istället kunna möta de krav som ställs i vårt samhälle. Att öka sin kroppsmedvetenhet är viktigt för att kunna förhålla sig i ett avspänt tillstånd såväl under vila som under aktivitet. (Ellneby 1999; Miller 1982; Orlick & Solin 2000; Solin 1991; Wenngren & Planander 1995)

Jag ser inga tecken på att kraven och tempot kommer minska i framtiden. Därför anser jag det viktigt att arbeta med kroppsmedvetenhet redan i förskolan, inte bara för att rusta barnen för en alltmer stressande framtid, utan även för att de lättare ska kunna hantera den stress de redan som barn upplever.

Jag har upplevt att en stor kroppsmedvetenhet är grunden till en individs positiva självkänsla, självförtroende och därigenom dess självtillit.<sup>6</sup> Och en stor tillit till sig själv är, i sin tur, en nödvändighet för att hantera stressfaktorerna i vårt samhälle. ”En av de viktigaste orsakerna till stress hos barn är känslan av otillräcklighet, att inte räcka till, att inte duga.” (Ellneby, 1999, s. 37) Idag verkar många ha ett bra självförtroende men ändå en svag självkänsla. En orsak till det kan bero på att det varit vanligt bland vuxna att värdera barn mer för deras prestationer än för personen den verkligen är. Tillit – till sig själv och andra – tycker jag är

<sup>3</sup> När jag säger *själ* menar jag våra känslor.

<sup>4</sup> Med begreppet *sinne* menar jag våra tankar och sinnesintryck.

<sup>5</sup> De som utlöser stressreaktionen.

<sup>6</sup> I *Vårt behov av rörelse* av Folkhälsoinstitutet, 1996, s. 17, finns utförliga förklaringar till begreppen självkänsla, självförtroende och självtillit, och förhållandena dem emellan.

det viktigaste förskollärare kan hjälpa barnen att tillägna sig. Och då börjar det med kroppsmedvetenhet.

”Framtidsforskarna pratar om oförutsägbarhet, om behovet av flexibilitet, stresstålighet, samarbetsförmåga och eget ansvar. Vad kan då vara viktigare än att barnen lär sig färdigheter som gör att de kan hantera sig själva och omgivningen så gynnsamt som möjligt, även i nya osäkra situationer? ...Barn som lär sig hantera stress, tänka i positiva, konstruktiva banor och öka sin koncentrationsförmåga blir bättre rustade för att kunna må gott, finna glädje i det lilla och styra sina egna liv.” (Orlick & Solin, 2000, s. 8)

Följande citat styrker ytterligare resonemanget om varför det är så viktigt att arbeta med kroppsmedvetenhet i förskolan:

”En grundläggande rörelseskolning för barn ska stimulera till *kroppsoplevelser* som ger tillfredsställelse och ökad *kroppsmedvetenhet*. Med kroppsmedvetenhet menas att barnet lär känna sin kropp och får en god *kroppsutfattning*, d v s en kunskap om kroppens olika delar och hur de samspelar i rörelse. Till kroppsmedvetenheten hör också en kunskap om kroppsspråket och de känslor som kroppen uttrycker.

Barnet ska utveckla förmågan att behärska sin kropp och tyda dess signaler. Den forskning som pågår understryker rörelseträningens betydelse för barns utveckling... Kroppsutfattningen är av stor betydelse för hur man upplever sig själv och vilken bild man skapar av sig själv. Upplevelsen av kroppen utgör en fundamental del av barnets personlighets- och identitetsutveckling.” (Folkhälsoinstitutet, 1996, s. 16) ”Förskolan är en viktig plats för rörelseskolning.” (ibid, s. 63)

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna undersökning är att hitta metoder och arbetssätt som hjälper barnen i förskolan att öka sin kroppsmedvetenhet och självkänedom. Eftersom medicinsk forskning och mina egna erfarenheter, tillsammans med många andras, säger att yoga är en effektiv metod för detta, vill jag även prova på att själv leda yoga-pass speciellt anpassade för förskolebarn. Yoga används som kroppsmedvetenhetsträning för förskolebarn i USA och Indien (Ellneby 1994, Hari Dass 1980, Khalsa 1998, Luby 1998, Rozman 1994, Stewart & Phillips 1992, Wenig 1996), och jag skulle nu vilja ta reda på möjligheterna att använda yoga på svenska förskolor. Vad nappar barnen på? Vad bör förskollärare tänka på när de leder yoga-stunder för barn? Vilka svårigheter kan uppstå?

Kortfattat lyder frågeställningarna:

- Vilka metoder i förskolan finns idag för att öka barnens kroppsmedvetenhet och självkänedom?
- Hur kan förskollärare använda yoga för att uppnå detta?



## 2 Aktuell litteratur

### 2.1 Vad är yoga?

Utövandet av yoga går mycket långt tillbaka i tiden. Arkeologiskt är yogan spårad 4-5000 år tillbaka, men enligt vissa yoga-mästare är den mycket äldre än så. Det är en kunskap som innefattar hela människan – fysiskt, emotionellt och mentalt. Ordet ”yoga” betyder *förening* eller *att föra samman* och står alltså för kunskapen om hur kropp, själ och sinne hänger ihop – människan som helhet. (Boll 1999; [www.livskraft.se](http://www.livskraft.se))

Det finns många olika former av yoga, men det yttersta syftet med all form av yoga är att öka och fördjupa sin medvetenhet och att skapa fullständig balans mellan kropp, själ och sinne. Det är en metod för att verkligen *hitta tillbaka* till sig själv. Till det som är Jag, bakom masker och fasader. Det handlar om att hitta balans, styrka och energi. Att bli mer uppmärksam i vardagen. (Boll 1999)

Yoga är en mycket dynamisk träningsform som består av ett antal kroppsställningar, rörelsemönster, andningstekniker, mantran (ljud), och meditationer. Enkla och kraftfulla tekniker för avslappning, harmoni och koncentration. I yogaträningen utgår man alltid utifrån sig själv och jämför sig inte med någon annan. Det är ingen tävling. Det får gärna vara jobbigt, men det ska aldrig göra ont! Rörelserna utförs långsamt, kontrollerat och inkännande. Det är viktigt att hela tiden utgå från sin egen förmåga och aldrig pressa sin kropp. Det är en skonsam träningsform, som handlar om att verkligen ta hand om sig själv. (Boll 1999; [www.livskraft.se](http://www.livskraft.se))

Yoga stärker nervsystemet och frigör effekterna av dålig kost och stress. Mental kontroll och snabbhet, effektivitet och tålamod ökar genom regelbunden utövning. Beroende på vilka rörelser, ställningar och andningstekniker som utförs stimuleras olika körtlar och organ. Om körtelsystemet är i balans eller inte, är av stor betydelse för hur vi mår. Matsmältningsorganen, lymfsystemet, och immunförsvaret stärks. Lungornas förmåga att syresätta blodet förbättras. Både muskel- och viljestyrka, motion, koordination, flexibilitet, koncentration och positivt tänkande förbättras med regelbunden yogaträning. Upplevelsen av stress i vardagen minskar och känslan av avspänning, energi, kraft och vitalitet ökar. Förmågan till kommunikation ökar och självtilliten stärks. Spontanitet, kreativitet och ökad uttrycksfullhet stimuleras. Yoga skapar balans även mellan känsla och förnuft, så att vi blir mindre styrda av *enbart* våra känslor eller *enbart* vårt förnuft. Yoga har visat sig fungera bra mot bl a depression, fobier, negativitet, rädsla, ångest, sömnproblem, ryggproblem, stress och utbrändhet. (Boll 1999; [www.livskraft.se](http://www.livskraft.se))

Ett mål med yogaträningen är att utveckla intuitionen för att skapa möjlighet att guida sig själv genom livet på ett rakare och mer glädjefyllt sätt ([www.livskraft.se](http://www.livskraft.se)). Det handlar om att lära sig att förstå sig själv. Att bli medveten om och lyssna till signalerna från sitt innersta ”jag”. *Vem är jag egentligen? Vad vill jag innerst inne?* Innerst inne vet vi vad som är rätt för oss, men det krävs träning att verkligen lyssna och känna.

Yoga och meditation bör *inte* förväxlas med någon religion.

## 2.2 Forskning om yogans effekter på människan

Yogan är idag klart intressant för och ordentligt undersökt av den vetenskapliga världen. Under de senaste trettio åren har tusentals vetenskapliga undersökningar runt yoga och meditation, och dess mätbara effekter på kropp och själ publicerats. I Sverige kom den vetenskapliga forskningen kring yoga och meditation igång på allvar under 1998. (www.lifeforce.nu)

I den amerikanska, medicinska databasen *Medline* finns det tillgång till ca 27 000 forskningsrapporter om avspänning, yoga och meditation från de senaste 20 åren. En del forskare har dokumenterat att avspänningstekniker, ibland kompletterade med andra yogatekniker och meditation, kan användas som ett alternativ och som ett komplement till traditionell behandling av människor som lider av diabetes, högt blodtryck, lågt blodtryck, stress, sömnproblem, kronisk värk, reumatism, ångest, cancer, astma, psoriasis, alkoholism, epilepsi etc.

Här följer några korta sammanfattningar av några av dessa undersökningar:

### **Yogans effekt på kroppsvikt, andning, EEG etc.**

Åtta friska, unga män i 20-årsåldern fick göra Shanti-Kriya, en mix av yogiska andnings- och avslappningsövningar. De fick göra ett 50 minuters pass varje dag under 30 dagar. Deras kroppsvikt, blodtryck, puls, andning, EEG och ECG, samt även temperaturen i munnen mättes. Dessa parametrar mättes före och efter passet var 10:e dag. De fick även göra ett förstälsetest, dag ett och dag trettio.

Resultatet visade en gradvis och tydlig minskning när det gällde kroppsvikten, en ökning av alfavågor i hjärnan, dvs ett ökat lugn hos testpersonerna. Temperaturen i munnen ökade med 3 grader Farenheit. Andningsfrekvensen minskade tydligt. Rapportens slutsats är att den här typen av Yogaövningar reducerar kroppsvikten och ökar personens lugn. (*Indian Journal of Physiology & Pharmacology*. 36(2): 88-92, April 1992)

### **Yogans effekt på muskelstyrka, uthållighet m.m.**

40 manliga högstadiel elever, 12-15 år gamla deltog under ett helt år i ett projekt, där hälften tränade Yoga och hälften var kontrollgrupp. Deras uthållighet och muskelstyrka mättes med gängse standardmetoder.

Resultatet visade på tydliga förbättringar i samtliga avseenden i Yogagruppen, både avseende uthållighet, muskelstyrka och det faktum att kroppen återfick sin ideala viktnivå. Fettcellerna i bl a midjan och på höfterna minskade i omfattning. (*Indian Journal of Physiology & Pharmacology*. 37(3): 225-8, July 1993)

### **Yoga – ett terapeutiskt redskap för psykiskt utvecklingsstörda barn: en ett-årig kontrollstudie.**

90 barn med mild, måttlig och svår grad av psykisk utvecklingsstörning, valdes ut från fyra särskolor i Indien. 45 barn fick yoga- och meditationsträning under ett års tid (5 timmar i veckan). De jämfördes med en kontrollgrupp både före och efter yogaträningen. Kontrollgruppen bestod också av 45 psykiskt utvecklingsstörda barn som matchade undersökningsgruppens kronologiska ålder, kön, IQ, socio-ekonomiska status och sociala miljö. Kontrollgruppen däremot tränade alltså inte yoga utan fortsatte med sina vanliga skolrutiner under detta år. Jämfört med kontrollgruppen visade yogagruppen en mycket tydlig förbättring av

IQ och social anpassning. Studien visar verkan av yoga som ett effektivt terapeutiskt redskap i arbete med psyksikt utvecklingsstörda barn. (Uma K et. al.: Journal of Mental Deficiency Research 1989 Oct; 33 (Pt 5): 415-21.)

Apparater som mäter muskelspänning visar att den sjunker nästan ända ner till noll under meditation. Ett resultat av detta är att kroniska smärttillstånd kan lindras. Blodcirkulationen förbättras bevisligen. Huvudvärk t ex kan lindras med meditation. EEG-mätningar har visat att hjärnans aktivitet under meditation liknar den vid sömn. För människor med sömnrubbingar kan dessa tekniker vara till stor hjälp. (www.scand-yoga.org)

En EEG-mätning före och efter Nadi Shodana (en enkel andningsövning där man andas långsamt och växelvis genom först den ena och sedan den andra näsborren, utan att hålla andan), visar att positiva förändringar äger rum i områden av hjärnan som är nära förbundna med det limbiska systemet, vilket är nära förbundet med våra känslor. Om den görs regelbundet under längre tid, har den ett gynnsamt inflytande på balansen mellan hjärnhalvorna och därmed en känslomässig stabiliserande verkan på individen. Men förbluffande resultat uppnås redan efter 10 minuter. (Tidskriften Bindu nr 11, 1999, s. 11-13)

## **2.3 Övriga begreppsbeskrivningar**

Yoga och meditation innefattar vissa begrepp som är viktiga att hålla isär. Nedan följer beskrivningar av dessa begrepp. Beskrivningarna är hämtade från Elisabeth Solins *Avspänd & koncentrerad* (Solin 1991).

### **2.3.1 Avspänning**

Avspänning innebär en optimal kombination av spänning och avslappning, d v s att ha *rätt* spänningsnivå i de rätta musklerna medan övriga muskler är avslappnade. (differentiell avslappning) Enligt Lindemann (1984) är avspänning ett upplösande, lossande av överspänningar – alltså inget avlägsnande av varje form av spänning. Målet är avspända muskler inte förslappade.

### **2.3.2 Avslappning**

Avslappning innebär en minimal spänningsnivå i all muskulatur i kroppen. Den muskulära avslappningen ger också en mental avslappning, ett tillstånd av lugn, säkerhet och trygghet.

### **2.3.3 Avslappningsträning**

Varför det kallas träning är för att det krävs övning – övning i att kunna slappna av. Träningen innebär inte någon form av viljeansträngning, utan det handlar om att lära sig känna igen och kunna ta emot avslappningen. Ju mer man tränar desto snabbare uppnår man en djup avslappning och de positiva mentala effekterna stannar kvar allt längre. Alla kan lära sig detta, men vi måste acceptera att inlärningstiden är mycket individuell.

### 2.3.4 Avkoppling

Avkoppling innebär att signalvärdet på yttre och inre stimuli minskar, d v s man störs mindre av yttre ljud och egna ovälkomna tankar. Förmågan till avkoppling ökar ju längre avslappningsträningen fortgår. Avkopplingen innebär att man kanske i viss mån hör ljuden eller registrerar tankarna ifråga, men de verkar avlägsna och man berörs inte av dem.

### 2.3.5 Koncentrationsträning

Avslappningsträning är också en koncentrationsträning. Om vi blir helt koncentrerade på något så innefattar det att vi är mer uppmärksamma på ett mindre område. Intensiteten i uppmärksamheten ökar samtidigt som uppmärksamhetsområdet minskar. Den här koncentrationen för automatiskt med sig att vi blir mer avkopplade från det som ligger utanför uppmärksamhetsområdet. Avslappningsträningen är en träning i att koppla bort vad som händer runt omkring oss, att koppla bort ovidkommande tankar och fokusera hela uppmärksamheten på instruktionerna och suggestionerna<sup>7</sup> vi får eller ger oss själva.

### 2.3.6 Visualiseringsträning

Visualiseringsträning är en föreställningsträning där man under avslappning tränar upp sin förmåga att se ”inre bilder”, t ex att se sig själv i olika situationer. Man kan på det sättet mentalt förbereda sig genom att visualisera hur man själv vill uppträda, fungera i olika situationer. Man skapar under avslappningen en trovärdig och positiv ”inre” bild av sig själv. När man på det sättet med alla sinnen målar upp den här inre bilden händer något i ens inre. Eftersom vårt nervsystem har svårt för att skilja på upplevelsen av en verklig situation och en situation man föreställer sig, ”målar upp” livligt och intensivt, kan man med visualisering mentalt förbereda kropp och sinne på ett lyckosamt genomförande.

## 2.4 Sinnesstimulans för ökad kroppsmedvetenhet

De flesta av oss har en riktig uppfattning om vår kropp, men därmed är inte sagt att vi har en god kroppsmedvetenhet – *närvaro* i den egna kroppen. Oftast upplever vi vår kropp endast vagt och ouppmärksam. Med hjälp av rörelse, avspänning och sinnesstimulans kan vi, både barn och vuxna, få en ökad kroppsmedvetenhet. Sinnesstimulans innebär inte endast stimulans av våra fem vanligaste sinnen, syn, hörsel, känsel, lukt och smak, utan av alla våra sinnesorgan. Ingen vet säkert hur många sinnesorgan vi egentligen har, men minst ett dussin lär det finnas. Vi har t ex:

- huvudets sinnesorgan: syn, hörsel, balans, lukt, smak
- huden och slemhinnorna: vårt största sinnesorgan som består av sinnen för beröring, smärta, temperatur, tryck, och vibration. Kallas med ett samlat namn för känselsinnet.
- led- och muskelsinnet eller det kinestetiska sinnet vars receptorer sitter i muskler och leder och som anger graden av muskelspänning, tryck, kroppens läge och lemmarnas ställning. Dessa sinnesceller ger oss en djupsensibilitet till skillnad från hudens ytsensibilitet. (Ellneby 1991; Hause 1979)

---

<sup>7</sup> Positiva påståenden om oss själva, som fungerar som hypnos när vi är i ett avslappnat tillstånd.

## 3 Metod och genomförande

Underlag för denna rapport är egna genomförda yogapass för förskolebarn, samt besök och deltagande i rörelsestunder och massagevila på Förskolan Bullerbyn i Akalla.

### 3.1 Litteraturstudie

Jag gjorde en omfattande litteratursökning om kroppsmedvetenhet, stress, avspänning, rörelse etc. När det gäller litteratur om yoga för barn är materialet mycket begränsat bland svenska bibliotek och bokhandlar, men jag hittade en mängd information på Internet och beställde böcker och videoband från USA.

### 3.2 Val av förskola

Eftersom Förskolan Bullerbyn i Akalla nämns i Ylva Ellnebys böcker där hon skriver om indisk yoga för barn (Ellneby 1994; Ellneby 1999), blev jag intresserad av den förskolan. Jag gjorde en liten förundersökning om den och dess profil, och det visade sig att de arbetat med medveten rörelselek och sinnesstimulering sedan 1989. De verkade vara inne på samma spår som jag, varför jag valde att göra min empiriska undersökning där. Jag kontaktade föreståndaren och berättade om min undersökning, och hon välkomnade mig med öppna armar.

### 3.3 Val av yogapass

Jag är ingen utbildad yogainstruktör, och ville därför inte sätta ihop yogapassen själv. Det har nämligen en viss betydelse i vilken ordning rörelserna görs. Jag valde istället att använda färdigt sammanställda yogapass ur de amerikanska böckerna. Det är pass som är speciellt anpassade för förskole- och skolbarn. Det finns många roliga pass att välja på i dessa böcker, men jag bestämde mig för att endast använda ett för att barnen skulle få chans att automatisera rörelserna och kanske komma ihåg ordningen. Jag tror det är viktigt för barnens självförtroende att de får känna att de behärskar rörelserna ett tag, och inte introduceras till något nytt för snabbt.

Yogapasset som jag valde till min undersökning finns, tillsammans med många andra roliga pass, på originalspråk (engelska) i *Fly like a butterfly: Yoga for children* av Shakta Kaur Khalsa (finns att köpa på Akademibokhandeln). I denna rapport finns hela yogapasset, fritt översatt, som bilaga. Jag har döpt passet till "Djungeläventyret", vilket är den benämning som "undersökningsbarnen" nu känner till. Ett yogapass kan se ut på väldigt många olika sätt. Ofta börjar man med rörelser som arbetar med hela kroppen och avslutar sedan med en meditation för att bli känn efter hur rörelserna har påverkat en och finna en mental balans. Detta var precis vad vi gjorde i Djungeläventyret, som är ett komplett yogapass. De olika rörelserna i Djungeläventyret arbetar med kroppen på ett balanserat sätt. Med det menar jag att kroppen arbetar på ett jämnt sätt fram och bak, höger och vänster, uppe och nere, samt inuti och utanpå – och muskler och leder både spänns och stretchas om vartannat. Vilan på slutet av Djungeläventyret fungerar som en meditation.

### **3.4 Urval av barn**

Yogapassen i dessa böcker lämpar sig för barn från 3 år och uppåt, men eftersom jag bara skulle komma till Bullerbyn några gånger och inte hinna lära känna barnen, ville jag genomföra min undersökning med de äldsta barnen. Det utvalda yogapasset introducerade jag för totalt åtta barn i åldrarna 4 – 6 år, fyra flickor och fyra pojkar, på förskolan Bullerbyn. Yogapasset utfördes fyra gånger under en två-veckors-period, och gruppernas sammansättning varierade från gång till gång beroende på hur många barn som var där, barnens lust och humör och vad som passade Bullerbyns planering.

### **3.5 Genomförande**

Min kontaktperson under min vistelse på Bullerbyn, Ann-Marie Wingenfeldt, var med under yogastunderna som ett stöd för mig och för att observera både mig och barnen. Två av gångerna var även en praktikant med, och vi hade mycket roligt tillsammans allihop. Jag deltog själv i alla rörelserna tillsammans med barnen. Efter yogastunderna samtalande jag och Ann-Marie och jag fick feedback på rörelserna och mitt sätt att leda. Direkt efteråt antecknade jag mina tankar och reflektioner om vad som hände under passet – vad barnen verkade ha svårt för, vilka övningar de var med på eller inte, vad de tyckte var roligt, vad jag upplevde som svårt o s v. Dessa anteckningar och samtal fungerade som underlag för mitt resultat.

Jag observerade, genom att föra löpande protokoll, när Ann-Marie ledde ”Medveten Rörelselek”, och fick en massa intressanta tips om hur förskollärare kan arbeta med detta. Vid ett tillfälle deltog jag tillsammans med barnen i deras medvetna rörelselek. Det är viktigt att de vuxna som leder rörelsepassen också har provat på rörelserna innan. Då är det lättare att föreställa sig vad barnen kan uppleva som svårt, jobbigt, skönt etc. Jag fick också chansen att delta i en massagevila – eller rättare sagt beröringsvila – och fick även se deras olika sinnesrum. Ann-Marie förklarade hur sinnesrummen används och hur de stimulerar till ökad kroppsmedvetenhet. Jag studerade också två videofilmer från Utbildningsradion som Ann-Marie lånade ut till mig. De handlar bl a om Akallaprojektet, som Bullerbyn ingick i, om hur de arbetar med medveten rörelse och om hur förskollärare kan använda meditation med barn.

Jag ledde även Djungeläventyret vid ett annat tillfälle med fem 4-åringar, en pojke och fyra flickor, på min senaste praktikplats. Det är en förskola som inte arbetar medvetet med varken rörelse eller avspänning. Trots en mycket lyckad och rolig stund samt att barnen, i veckor efteråt, efterfrågade Djungeläventyret, fick jag inte möjlighet att prova fler gånger där.

## 4 Resultat

### 4.1 Medveten rörelselek på Förskolan Bullerbyn

Från och med det år barnet fyller två år har alla barn planerad rörelselek en dag i veckan på Bullerbyn. De gör rörelseprogram med lekar som tränar grundrörelserna (Ellneby 1991), balansen och kroppsuppfattningen. Rörelseprogrammen är anpassade för varje åldersgrupp och till barnens behov. Personalen på Bullerbyn är mycket kunnig när det gäller barns motoriska och kinestetiska utveckling (ibid) och vilka rörelser som är bra för vad. De ser hur barnen rör sig när de leker, snurrar, gungar, hoppar, klättrar o s v i naturliga sammanhang, och får på så sätt kunskap om vad varje barn kan och tycker om att göra. De är alltid två personal vid varje rörelsepass – en som leder och en som hjälper barnen samt observerar. De uppmuntrar alltså även barnen att röra sig i naturliga sammanhang både ute och inne. De ger barnen tid till att grundlägga en vana att arbeta med sin kropp varje dag.

Under mitt första besök på Bullerbyn förde jag löpande protokoll över en rörelsestund som Ann-Marie ledde för att samla på mig lite rörelse-repertoar. Nedan redovisas de rörelselekar som jag observerade:

Efter att alla uppmärksammat varandra och klappat stavelserna i allas namn, tog de varandra i hand och dansade i ring till svängig folkmusik. Ringen blev sedan till en lång orm som dansade till musiken och slingrade sig ibland under ett par armar. Sedan blev de till en ring igen och de växlade mellan att krypa ihop till en liten ring till att växa till en stor ring.

De rörde sig sedan till några av *Dagis-TV:s rörelsesånger* (Wieslander). Rörelserna till sångerna på kassetten är särskilt utvalda för att öva vissa moment i barnens utveckling. Ellneby (1994) skriver att när hon visade de här rörelsesångerna på en konferens i Indien, gladdes de indiska förskollärarna sig åt att vi också använde oss av yogarörelser på förskolorna.

- **Snurrvisan:** stimulerar det vestibulära systemet, eller balanssinnet, som hjälper hjärnan att organisera och bearbeta sinnesintrycken.
- **Hoppa lite här:** Att känna att kroppen lämnar golvet ökar kroppsmedvetenheten. I hoppvisan kan alla barn hoppa utifrån sin utvecklingsnivå. Det är skillnad att hoppa på golvet eller på studs matta. Grundrörelsen hoppa ska läras in på golvet. Studsmattan ger led- och muskelsinnet (kinestetiska perceptionen) mycket stimulans.
- **Tänk att storkar orkar:** I storksången blir barnen inspirerade och motiverade att stå så länge de orkar på ett ben för att få ”svimma” i slutet. Barnen blir medvetna om sin balans och styrka.
- **Hundra hundar:** I denna sång ingår rörelser som hjälper till att kontrollera ryggradsreflexen. Här är det särskilt viktigt att rörelsen lärs in riktigt. Rörelserna tränar dessutom huvudbalansen och kryssmönstret i krypningen. Rester av ryggradsreflexen kvarstår hos många barn, vilket bl a kan innebära att barnet har

svårt för att sitta stilla mot en stolsrygg och att koncentrera sig. Det kan också vara ett hinder för barnet att utveckla mer avancerade rörelser.

Efter rörelsesångerna lekte de **”Kom alla mina barn!”**. När barnen då frågade: - Hur då?, svarade ledaren:

1. kravlande som krokodiler
2. rullande som stockar
3. krypande som små söta kattungar
4. hoppande som ekorrar
5. gåendes baklänges
6. gåendes balansgång på strecket
7. ålande som ormar
8. springande det fortaste ni kan till stallet!

”Stallet” låg i ett hörn diagonalt över rummet dit alla barnen sprang. Där lekte de **”Rykta hästen”**, som är en beröringslek. Alla ”hästarna” stod mot väggen och väntade på att få bli ryktade. Ann-Marie, som ledde passet, uppmärksammade en ”häst” i taget i tur och ordning. Barnen fick bestämma vad de ville ha gjort, borstning över ryggen, manen kammad, mulen smekt, hovarna putsade o s v.

Sedan lekte de **cirkushästar** och galloperade till cirkusmusik. De galloperade genom ”skogen” (en förskollärare höll upp en rockring med en massa skogsfärgade plastband hängandes ner, som barnen verkade älska att springa igenom) och hoppade över hinder.

Rörelsepasset avslutades med **”Syltburks-leken”**, som också är en beröringslek. Ann-Marie var ägare till en syltaffär och alla barnen var hennes syltburkar. Barnen bestämde sig för vilken sylt de ville vara. Den andra förskolläraren, som var kund, kom och köpte den ena sylten efter den andra. Syltburkarna bars sedan till ”bilen”, som var en madrass på andra sidan rummet. I leken ska barnen egentligen knäppa händerna under sina lår, så att de kan bli burna i ”syltburkens öron”. Men det var endast ett barn som vågade det, så de andra blev burna på annat vis, vilket gick lika bra.

## **4.2 Sinnesstimulering på Förskolan Bullerbyn**

På Bullerbyn arbetar de med att ge alla sinnen mycket stimulans. Därför har de inrett fem snoezelenrum. Snoezelen är ett holländskt ord som fritt översatt betyder snusa, dåsa, gå ner i varv. Det betyder inte att barnen ska somna. I dessa rum stimuleras barnens sinnen, men på ett alldeles kravlöst sätt. Syftet med rummen är också att skapa en miljö som får barnen att koppla av och känna välbehag. Det är en lugn och samtidigt fantasifull miljö. Som personalen på Bullerbyn säger, är mångsidig sinnesstimulering ”ett sätt att motverka stress och för att *höja medvetenheten* och den *andliga dimensionen* hos barnen. Med andlig dimension menar vi barnens förmåga att lyssna inåt, att reflektera och fundera. Till det krävs tid och en lugn plats där barn kan få vara ifred om de behöver det.” (Ellneby, 1999, s. 152) På Bullerbyn har de två bollrum, två ”vita” rum och ett havsrum.

### **4.2.1 Bollrummen**

Bollrummen är egentligen två utrymda förråd med en fyrtio cm hög skiva framför dörrhålet för att hålla bollarna på plats. I dessa förråd har det räckt med tusen bollor i varje. Bollarna



ger barnen mycket stimulans i känselsinnena och led- och muskelsinnet. Känselsensationen sitter i länge efteråt. Bollrummen kan användas både till rörelse och avslappning.

#### **4.2.2 Vita rummen**

De vita rummen är också utrymda förråd som är målade helt vita och med en heltäckande, tjock, vit galonmadrass på golvet. I taket hänger en discokula, vars speglar skickar ljusupplevelser runt väggarna. En olikfärgad plexiglas-skiva med motor snurrar framför en spotlight så att spegelreflexerna färgas. Discokulan är inte placerad i mitten av taket, utan lite vid sidan, så att ljusreflexerna hela tiden växlar i storlek. I taket hänger också en stor vit fågel som sakta rör vingarna upp och ner och i bakgrunden spelas meditativ musik. Här ska inte finnas några leksaker och barnen vet att här är det lugn och ro som gäller. De vita rummen ger en intensiv upplevelse och stimulans som gör att barnen går ner i varv och får en känsla av lugn som sitter kvar länge i kroppen. Detta rum är bra för t ex ett barn med autism eller ADHD.

#### **4.2.3 Havsrummet**

Havsrummet har mörkblå väggar, en blå, heltäckande madrass på golvet och på väggen hänger ett fisknät med tygfiskar, snäckor och sjöhästar. För att ge doftupplevelser hänger även tjärtvålar i nätet. På väggen sitter en platta med två knappar, där den ena ger ifrån sig valljud och den andra delfinljud. Ljudet är ganska svagt för att barnen ska koncentrera sig och lyssna ordentligt. I ett hörn av rummet finns ett stort, svagt lysande bubbelrör där olikfärgade bubblor stiger mot ytan. I dörröppningen hänger ett vackert blått pärldraperi som både känns och låter härligt att gå igenom. Det är ett mycket rogivande rum som stimulerar bl a hörsel, syn, lukt, känsel och fantasi.<sup>8</sup>

#### **4.2.4 Hängmatta**

Dessutom har varje avdelning en hängmatta som är mycket populär bland barnen. Att bara ligga i en hängmatta är ett utmärkt sätt att höja sitt kroppsmedvetande. Att gunga i den stimulerar det vestibulära systemet (balanssinnet), som ökar vakenheten i både muskler och hjärnan. När de gungar lugnt och stilla ger den lugn och avkoppling.

#### **4.2.5 Massagevila**

Jag fick också chansen att vara med på en massagevila. Då låg barnen på sina madrasser i det nedsläckta rummet och lugn, avslappnande musik spelades. Jag, Ann-Marie och praktikanten satt mellan två barn i taget och klappade dem lugnt över kroppen. Barnen som inte ville respekterades självklart. Alla var mycket lugna. En dag i veckan tar de bort musiken på vilan, för de tycker det är viktigt att barnen får vänja sig vid tystnad. Då koncentrerar de sig istället på att lyssna på tystnaden, och bara låter ovidkommande ljud passera. Detta är en vanlig teknik i meditation. På de andra avdelningarna på Bullerbyn har de mer medveten massage på vilan, med tända ljus och aromoljor.

---

<sup>8</sup> För den som är intresserad finns utförligare beskrivningar av rummen och hur de bör användas i Ellneby (1999) *Om barn och stress*.

### 4.3 Resultat av observationerna av mina yogastunder

Första gången jag ledde Djungeläventyret blev inte riktigt som jag hade föreställt mig, men det blev ändå lyckat. Det var under min praktik, och på den förskolan var barnen inte vana vid planerad rörelse eller avspänning. De hade inte ens vila. Det var med fem 4-åringar och de verkade alla ha ett stort rörelsebehov. De ansträngde sig verkligen att utföra alla rörelser. Det var endast en flicka som satte sig mot väggen och tittade på en stund i början, men hennes nyfikenhet tog till slut överhanden och hon hakade på igen. En annan flicka var ovanligt vig och visade gärna de andra barnen de ställningar som jag var lite för stel för. De levde sig så starkt in i själva äventyret, att jag ibland trodde att det skulle spåra ur. Vid ett tillfälle t ex, när vi skulle vara lejon och jag föreslog att vi kunde tänka oss att vi satt och passade på vårt byte för att lättare få en fokuserad blick, slängde sig alla i en hög över ”bytet”. Då var jag nära att få kaos-ångest, men efter en kort stund kom de tillbaka till mig och frågade vad det var för djur de nyss hade ätit upp. Vi diskuterade ett tag och barnen kom med olika förslag. De ville även vara tigrar, och eftersom jag inte hade någon övning för det, fick barnen hitta på egna tigerrörelser och ljud. Jag hade innan bestämt mig för att det viktigaste var att barnen skulle uppleva den här stunden som lustfylld och att den var för deras skull och välbefinnande. Därför försökte jag känna in gruppen och även haka på deras idéer ibland. Det är väldigt viktigt att rörelserna lärs in rätt, men med den här gruppen ansåg jag det viktigt att första gången väcka deras intresse för den här typen av rörelse genom att ha roligt. Det lyckades jag med, för så fort jag hädanefter kom till förskolan sprang barnen fram till mig och bad att få göra Djungeläventyret igen.

På Bullerbyn där alla barn är vana att ha rörelse, var det betydligt lättare att fokusera på själva rörelserna, trots att dessa barn endast hade träffat mig en gång innan jag ledde det första passet. Här märkte jag att det gick bättre och bättre för varje gång, både för mig att leda och för barnen att utföra rörelserna. Jag hade också stöd av Ann-Marie som är mycket kunnig i rörelse. Barnen verkade inte alls tycka det var tråkigt eller tjatigt att det var samma program varje gång. De barn som hade varit med flera gånger verkade snarare ivriga att visa att de visste vad som skulle hända och att de hade lärt sig rörelserna. Barnen kom ofta med förslag om hur djuren skulle låta.

Vid ett tillfälle då vi gjorde ”Kobran” – låg på mage med huvudena böjda bakåt och väste som ormar – sade en flicka att hon fick ont i halsen. Då vi låg på mage i ring, tog vi en stund till att prata om *hur* det verkligen kändes i halsen när vi gjorde övningen. Jag ville veta på vilket sätt det gjorde ont i halsen på henne, och förklarade för alla att det *ska* sträcka och dra lite i halsens muskler, och att det kan kännas lite ovant. Men om det verkligen gör ont ska rörelsen göras försiktigare eller inte alls. Detta gäller alla övningar i yoga – det *ska aldrig* göra ont. Därför är det viktigt att uppmana barnen till att hela tiden känna efter hur det känns i kroppen då de gör rörelserna.

I övningen ”Lekfulla apor”, var barnen ivriga, och det var svårt att få dem att förstå att de skulle landa med både händer och fötter samtidigt. Att koppla in andningen i rörelsen var ännu svårare – de skulle andas in när de hoppade upp och andas ut i fallet ner. I koncentrationen på att utföra en viss rörelse är det lätt hänt att glömma bort andningen. Genom att då och då påminna barnen och att själv andas högt och tydligt kan ledaren hjälpa barnen. (Det är bäst att andas genom näsan och ända ner i magen.) Att andas i takt med rörelserna och att vara medveten om sin andning är en mycket viktig del i yogan – för att inte tala om i livet i övrigt – men eftersom detta kan vara svårt i början, kan det vara bra att

fokusera mest på rörelserna. Andningen kan kopplas in med tiden, då rörelserna är automatiserade.

I ”Höga gräset”, där man ska växla mellan att lyfta motsatt arm och ben högt upp, var alla tvungna att tänka efter en stund för att få ihop rätt arm till rätt ben. Jag var imponerad över hur pass fort de ändå fick till det. Alla kämpade på bra och sträckte högt. Det är skönt att få mjuka upp axlarna efter att ha gjort ”Lejonet”, där man sitter och pressar upp axlarna mot öronen.

Vid ett tillfälle då vi gjorde ”Grodan”, utbrast en flicka som hade varit sjuk och endast varit med en gång tidigare: - Ja, den här är rolig! Hon tittade på hur jag satt och kom direkt in i rätt ställning (med hämlarna ihop, som de flesta annars tycker är svårt). Vissa brukar jag hjälpa att komma in i rätt ställning innan de börjar röra sig i den. Alla kämpade på upp och ner. I den här övningen fick jag ofta påminna om andningen. Det är en jobbig och svettig övning.

”Katten och kon”, där man ska svanka och skjuta rygg om vartannat, var svår för vissa barn. Ryggen brukar vara speciellt svår för barn att uppfatta eftersom de inte kan se den, och där finns heller inte många känselceller. Dessa barn fick jag, en i taget, hjälpa att först svanka genom att försiktigt böja deras ryggar. Jag påminde dem om att rumpan skulle upp i luften och att de skulle lyfta huvudet. När till slut en flicka kom på hur hon skulle svanka, lade jag min hand på hennes rygg för att hon lättare skulle känna hur det kändes där. Nu hade hon lika svårt att förstå hur hon skulle böja ryggen åt andra hållet. Jag styrde försiktigt hennes huvud mot golvet och då förstod hon till slut att hon skulle försöka få upp ryggen mot taket. På detta sätt hjälpte jag även de andra barnen. Rörelsen satt till slut hos alla och de växlade mellan katt och ko. Det var intressant att se hur svåra vissa rörelser egentligen är för barn som vuxna kanske tar för givet, och det var imponerande att se att alla klarade det till slut.

När jag kom till Bullerbyn en dag fick jag höra från Ann-Marie att några barn frågat efter mig och ville göra Djungeläventyret. En pojke hade tydligen, när han blev hämtad kvällen innan, ivrigt berättat för sina föräldrar om Djungeläventyret och om alla djuren de hade lekt. Ann-Marie sade att hon var mycket imponerad av rörelserna i passet och tyckte de var både sköna, roliga och nyttiga för hela kroppen.

#### **4.3.1 Avslutande rekommendationer**

Följande rekommendationer, för den som vill leda yogastunder för barn, är dels egna funderingar, dels hämtade från Khalsa (1998).

- Gör barnen uppmärksamma på sin andning och uppmana dem att andas i takt med rörelsen.
- Uppmana dem att andas in och ut genom näsan, om inte annat krävs i en övning.
- Efter varje övning ta ett eller två djupa andetag.
- Efter lite mer ansträngande övningar, tillåt barnen att sträcka ut på golvet och vila i ca 15 sekunder. Det ska hela tiden vara balans mellan aktivitet och vila.
- Det kan vara bra att ha madrasser lättillgängliga till vissa övningar och en tunn filt till vilan.
- Uppmana barnen att blunda när de väl förstått hur de ska utföra rörelsen, så att de lättare kan känna den. (Så långt hann jag inte komma med barnen.)

- För barn under 6 år är det lagom att hålla på med en övning i ca 20 sekunder till 1 minut. Ett lagom långt yogapass för barn 3 – 6 år håller enligt Khalsa (1998) på i ca 15 minuter. Men mina yogastunder höll på i knappt en halvtimme utan problem. Känn in gruppen och utgå från barnen.
- Var inte för fixerad vid att följa en viss rutin. Det är viktigare att barnen har en positiv upplevelse än en perfekt!
- Återigen, uppmana barnen att hela tiden känna efter hur det känns i kroppen – och att de aldrig ska tillåta det att göra ont!

## **4.4 Meditation för barn**

Nedan följer några exempel på meditation för barn. Andningen är mycket viktig i ökad av kroppsmedvetenheten, medan visualisering är en effektiv metod att öka kännedomen om sig själv. Dessa exempel, hämtade från litteraturen, har jag själv inte provat med barn, men de är väl utprovade av andra förskollärare och yogalärare.

### **4.4.1 Andningsmeditationer**

#### 4.4.1.1 Djupa andetag

Sitt eller stå upp och låtsas att du har en ballong i kroppen. Välj en färg på ballongen för att lättare kunna föreställa dig den. Öppningen på ballongen ligger långt ner i magen och ballongens topp når ända upp till bröstet. När du andas in djupt, känn hur luften fyller ballongen, först från magen ända upp till bröstet. När du andas ut sakta, låter du luften sakta sjunka tillbaka genom ballongen, ner mot ballongens öppning i magen, tills den är alldeles tom och platt.

Det krävs övning att lära sig djupandning, så ge inte upp. Försök med fem andetag till att börja med, och öka då lungorna blivit starkare. Detta är den naturliga andningen som vi föds med, men som vi tyvärr snabbt glömmet bort. Det är en bra teknik att lossa spänningar i både kropp och sinne genom att den effektivt syresätter hjärnan. (Luby 1998, fritt översatt)

#### 4.4.1.2 Magandning

Ligg ner på rygg och tillåt hela din kropp att slappna av. Dina armar ligger längs sidorna, med handflatorna uppåt så att dina axlar verkligen kan slappna av, fötterna lite lätt isär. Föreställ dig en rund ballong i magen. Välj en färg på ballongen. När du andas in, föreställ dig hur ballongen fylls medan din mage sakta reser sig upp mot himlen (utan att pressa upp magen). När du sakta andas ut, se hur ballongen töms och känn hur magen blir plattare och plattare. Pressa inte andetaget, utan låt det bara ske långsamt och naturligt.

Börja med fem andetag och känn hur det känns. Detta är ett snabbt sätt att få kropp och sinne lugnt och avspänt. Du arbetar med ditt centrum, som sänder signaler upp till huvudet ner till fötterna. (Luby 1998, fritt översatt)

## 4.4.2 Visualiseringsmeditation

Följande meditation finns inspelad på Divéns CD (1997) *Avslappning för barn*, som finns att beställa på Theta Förlag. För den som hellre vill använda sin egna röst med t ex lugn musik och delfinljud i bakgrunden, följer här texten:

### 4.4.2.1 Lek med delfiner

Hej, du är välkommen att följa med på en fantasiresa.

Lägg dig bekvämt och blunda.

I fantasin är allt möjligt.

I fantasin kan du bestämma och få allt precis som du önskar.

...

Nu ska du få göra en resa och hälsa på hos delfinerna och leka med dem.

Delfiner är bra på att leka och de kan också lära dig en massa saker.

...

Här kommer ett magiskt sago skepp. Det är stort och vackert. Det är ett skepp som kan flyga.

Du kliver ombord på skeppet.

Nu lyfter det och flyger iväg till delfinerna.

Snart är du framme.

...

Skeppet landar i en vik där havet ligger alldeles spegelblankt.

Här lyser solen från en klarblå himmel och det är varmt och skönt.

En bit in i viken ser du en härlig strand med palmträd.

Solen värmer och ger dig kraft. Det här är en trygg och bra plats att vara på.

Du känner på vattnet. Det är varmt och skönt.

Vattnet har en härlig turkos färg.

Vattnet är alldeles klart så du ser ända ner till botten.

...

Nu får du syn på delfiner som kommer simmande mot båten.

Du hör hur de ropar till dig: "Kom och lek med oss. Kom och lek med oss."

I fantasin kan du göra allt som du önskar och vill. Du kan prata med delfinerna, du kan simma och du kan till och med andas under vattnet när du simmar med delfinerna.

En delfin kommer för att hämta dig. Den presenterar sig och hälsar dig välkommen.

Delfinen säger att den är din speciella delfinvän.

Du berättar vad du heter.

Delfinen simmar upp intill skeppet så du kan sätta dig på ryggen.

Du håller dig i fenan. Det känns spännande och kul.

Delfinen tar dig med på en ridtur.

Du hälsar på alla delfinerna som kommit för att leka med dig. Alla är så glada att möta dig.

Du är efterlängtdad och älskad.

Delfinerna visar dig lekar som de brukar leka och du får lära dig nya saker.

Du är deras hedersgäst och du får all uppmärksamhet och kärlek.

Delfinerna älskar att leka och skratta.

Ni har jätteroligt tillsammans.

Du känner dig sedd och uppskattad.

De tycker om dig precis som du är.

Hela du fylls av kärlek och glädje.

Ni skrattar och har roligt tillsammans.  
Nu kan du leka en stund med dina delfinvänner.

...

Nu simmar delfinen tillbaka med dig till ditt magiska sago skepp.

Det är dags att åka hem igen.

Ni säger "hej då" och bestämmer att ni snart ska ses igen.

Din delfinvän säger att du alltid kan kalla på den om du vill ha hjälp. Den hör dig alltid.

Alla delfinerna vinkar med sina stjärtfenor när ditt skepp lyfter.

Skeppet styr hemåt och du känner dig glad och uppfylld av lekstunden med delfinerna. Du vet att du kan träffa dem så ofta du vill. Din speciella delfinvän simmar alltid nära dig.

...

Du landar hemma igen. Du är tillbaka igen. Sträck på dig och vakna i din egen takt.

## 5 Slutsatser och diskussion

Utifrån Ann-Maries och mina egna observationer drog jag slutsatsen att det går alldeles utmärkt att ha yogastunder för barnen även på svenska förskolor. Djungeläventyret som är ett renodlat yogapass uppskattades verkligen av samtliga 13 barn. Både direkta glädjeutrop, skratt, leenden och barnens engagemang under passen samt deras önskningar om att få göra Djungeläventyret flera gånger, tydde på detta. Även Ann-Marie sade flera gånger att hon tyckte rörelserna i passet var mycket bra och roliga.

Jag märkte att de metoder som förskollärarna på Bullerbyn använder för att öka barnens kroppsmedvetenhet och självkänedom, påminner mycket om yoga. Till exempel att de en dag i veckan koncentrerar sig på att endast lyssna på tystnaden på vilan (se 4.2.5) samt när de rör sig till Dagens-TV:s rörelsesånger (se 4.1). Även snoezelenrummen är exempel på hur förskollärarna där arbetar yoga-inspirerat, eftersom deras syfte med dessa är bl a att *höja medvetenheten* och den *andliga dimensionen* hos barnen (se 4.2), vilket också är yogans huvudsyfte. Djungeläventyret kan användas för att bredda och fördjupa detta arbetssätt ytterligare. Det smälter bra in i deras verksamhet.

Genom min litteraturstudie fann jag att även många andra haft positiva erfarenheter utav yoga med barn (Divén 1997; Ellneby 1994; Hari Dass 1980; Khalsa 1998; Luby 1998; Rozman 1994; Stewart & Phillips 1992; Wenig 1996). Under rubrik 4.4 presenteras tre meditationer hämtade från denna studie. De är exempel på andra sätt att ha yoga för barn, som barn har uppskattat.

Under förskollärarytbildningen har det talats mycket om vikten av att ha en helhetssyn på människan, att stimulera utvecklandet av personlighetens alla delar, om sambandet mellan rörelse, kroppsmedvetenhet, inläring, identitetsuppfattning, självtillit, o s v. (Se även citatet från Folkhälsoinstitutet i min inledning, rubrik 1, s. 7.) Jag har svårt att hitta en aktivitetsform som på ett lika medvetet sätt som yogan, täcker upp så stora delar av målen i vår läroplan Lpfö 98 – i en och samma aktivitet. I yogan får vi med "allt i ett", i och med att det står för denna helhetssyn – både på människan och dess omgivning. Yoga är en skonsam och lekfull träningsform, inte tävlingsinriktad på något sätt, och gynnar både utveckling av kropp, själ och sinne samt inläring. Eftersom mina resultat dessutom tyder på att yogan uppskattas av barn, tycker jag att yogan borde ingå som en självklar del i förskolepedagogiken.

Ett problem jag kan se med att använda yoga på förskolor är mångas okunskap och fördomar kring yogan. Jag har stött på mycket motstånd beträffande användandet av *ordet* yoga, både från Lärarhögskolan och min praktikplats. Många verkar förknippa yoga och meditation med hippiekulturen, eller förväxla det med någon religion, såsom Buddhismen. Jag hoppas att den här rapporten hjälper till att avdramatisera begreppen yoga och meditation.

## 6 Referenser

- Bindu nr 11. (1999) *En EEG-mätning på Nadi Shodana*, s.11-13. Förlaget Bindu och Skandinavisk Yoga och Meditationsskola.
- Boll, G.** (1999) *Introduktion till Kundaliniyoga*. Stockholm: Livskraft Management AB, [www.lifeforce.nu](http://www.lifeforce.nu).
- Divén, C.** (1997) *Avslappning för barn*. CD. Ingarö: Theta Förlag.
- Ellneby, Y.** (1991) *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Utbildningsradions förlag.
- Ellneby, Y.** (1994) *Om du inte rör mig så dör jag – den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling*. Stockholm: Utbildningsradions förlag.
- Ellneby, Y.** (1999) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hari Dass, B.** (1980) *A Child's Garden of Yoga*. Santa Cruz, California: Sri Rama Publishing.
- Hause, G.** (1979) *Kropp och sinnen. En bok om kroppsmedvetande, sinnesträning och avspänning*. Lund: LiberLäromedel.
- Khalsa, S. K.** (1998) *Fly Like a Butterfly – Yoga for Children*. Portland, Oregon: Rudra Press.
- Lindemann, H.** (1984) *Avspänning på ett enkelt sätt*. Stockholm: Forum.
- Luby, T.** (1998) *Children's Book of Yoga – Games & Exercises Mimic Plants & Animals & Objects*. Santa Fe, New Mexico: Clear Light Publishers.
- Miller, M. S.** (1982) *Stressade barn – att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Stockholm: Forum.
- Orlick, T. och Solin, E.** (2000) *Visst kan Du! – Livsfärdighetsträning i förskola & skola*. Med tillhörande CD. Örebro: LäroMedia AB.
- Rozman, D.** (1994) *Meditating with Children – the Art of Concentration and Centering*. A workbook on new educational methods using meditation. Boulder Creek, California: Planetary Publications.
- Solin, E.** (1991) *Avspänd & koncentrerad*. Solna: Ekelunds Förlag AB.
- Stewart, M. and Phillips, K.** (1992) *Yoga for Children. Simple movements and games you and your kids can do together – to help them grow strong and flexible*. New York, NY: Simon & Schuster Inc.



**Wenig, M.** (1996) YogaKids™ – an easy, fun-filled adventure for children ages 3 – 10. VHS. TM Books and Video, Dancing Feet Yoga Center, Inc., [www.yogakids.com](http://www.yogakids.com).

**Wenngren, B och Planander, E.** (1995) Förskola i rörelse – Carpe Diem. Helsingborg: Elisabeth Planander Produktion.

**Wieslander, J. och T.** Dags-TV:s rörelsesånger. Kassetband med bakgrundsfakta av Ylva Ellneby. Stockholm: Utbildningsradions förlag.

Tv-program:

- **Vilka lekar är bra för vad?** Programnr 91553/tv 6. 13 min. Utbildningsradion.
- **Nya rörelsesånger.** Programnr 92003/tv 2. 15 min. Utbildningsradion.
- **Akallaprojektet.** Programnr 91553/tv 8. 15 min. Utbildningsradion.

Websajter:

- URL: <http://www.lifeforce.nu>
- URL: <http://www.livskraft.se>
- URL: <http://www.nextgenerationyoga.com>
- URL: <http://www.scand-yoga.org>
- URL: <http://www.specialyoga.com>
- URL: <http://www.theyogagarden.com>
- URL: <http://www.yogakids.com>

## **Djungeläventyret**

### **Jogga genom djungeln**

Låt oss gå på ett litet äventyr. Först joggar vi genom djungeln.

Vi ställer oss upp och börjar jogga på stället. Höga knän och djupa andetag.

Det är en tät grön djungel vi joggar igenom.

(Vi fortsätter jogga i ungefär en minut)

Stanna! Vad är det för djur högt där uppe i trädet?

♥Bra för hjärta och blodcirkulation.

### **Kobran**

Det är en kobraorm!

Vi lägger oss på mage och placerar händerna på golvet i höjd med axlarna.

Vi sträcker upp överkroppen högt, med armarna raka, men låter magen ligga kvar i golvet.

Sträck huvudet så långt bak du kan och VÄS som en orm! SSSS!

Du är en läskig kobraorm!

Fortsätt stretch och väs på utandningen. (ca 1 minut)

♥Löser upp spänningar i muskler, öppnar upp bröstkorgen, underlättar för andningen och stärker nedre delen av ryggen.

### **Babyställning**

Andas sedan in, lyft baken och kom upp på händer och knän.

Andas ut och kryp ihop som en liten bebis.

Sätt dig på hälar och luta pannan i golvet. Benen är instoppade inunder dig och armarna är sträckta framåt.

Andas in igen och bli en kobra.

Andas ut och bli en bebis som vilar...

♥Ger avspänning i hela kroppen och nervsystemet. Skapar förutsättningar för vilsam andning. Ökar cirkulationen till hjärnan vilket leder till ökad balans och klarhet i sinnet.

### **Elefanten**

Men plötsligt kommer det en elefant.

Vi ställer oss upp, böjer oss framåt med armarna hängande nedåt.

Och så knäpper vi ihop våra händer, går böjda runt i rummet och svänger med vår snabel.

Efter ca 1 minut:

Och så sträcker vi snabeln högt upp i luften, lutar oss bakåt och släpper ut ett högt trumpetliknande elefantljud!

Kan vi låta som elefanter, tro?

♥Håller ryggraden flexibel. Bra för blodcirkulationen.

## Lekfulla apor

I den här delen av djungeln vi har kommit till nu, finns en massa lekfulla apor.

Vi ska nu göra aphopp.

Vi böjer oss fram så att händerna nuddar golvet och vi håller fötterna lite grann isär. Vi försöker hålla benen ganska raka; vi böjer dem bara lite grann för att hoppa.

Andas nu in och hoppa upp så att händer och fötter släpper golvet samtidigt.

Andas sedan ut och kom ner så att händer och fötter landar samtidigt på golvet.

”Svansen” försöker vi hålla uppe i luften när vi landar.

Hoppa snabba aphopp upp och ner på stället. Hur många orkar vi?

♥ Hjälper körtlarna att komma i balans.

## Lejonet

Vad är det för djur vi ser härnäst på vårt djungeläventyr? Ett stort hårigt lejon!

Vi sätter oss på våra hälar och sätter våra händer på golvet framför oss.

Och så lutar vi oss framåt på händerna och trycker upp axlarna mot öronen.

Lejonet har precis sett ett annat djur i djungeln som det vill äta upp. Det tittar med en koncentrerad blick på sitt byte.

Vi öppnar munnen och sträcker ut tungan så långt ut vi kan, och börjar låta som ett lejon medan vi andas in och ut.

Fortsätt!

Kom ihåg att hålla axlarna så högt upp mot öronen som möjligt.

Du ska känna dig väldigt stark!

♥ För energi till axlar och hals.

## Höga gräset

Vi har kommit fram till ett jättehögt gräs som vi måste ta oss igenom.

Vi ställer oss upp och lyfter vänster ben och höger arm högt upp i luften.

Sträck ut!

Sedan andra benet och andra armen lika högt upp i luften.

Fortsätt ta höga kliv genom det höga gräset.

♥ Bra för koordination och immunförsvar.

## Sälen

Nu har vi nått andra sidan gräset och upptäcker att vi kommit fram till havet!

Ser ni sälen långt där ute i vattnet?

Så här ser den ut:

Ligg ner på mage och håll armarna framför dig med handflatorna tryckta mot varandra.

Lyft upp benen utan att böja dem och lyft armarna också. Endast magen nuddar golvet.

Klappa nu händerna och skäll som en säl.

Har ni hört en säl någon gång?

(Fortsätt så i ca 1 minut)

Och så börjar vi simma genom att gunga i ställningen från sida till sida.

Simma, simma, simma...

♥ Stärker nervsystem, matsmältningssystem och magmuskler.

## Krabban

Titta på sandstranden. Ser ni några små kryp i sanden?

Titta! Där är en krabba!

För att komma in i krabbställningen sitter vi på golvet med våra ben böjda nära kroppen.

Händerna sätter vi bakom oss på golvet.

Och så lutar vi oss bakåt och lyfter upp kroppen från golvet.

Nu kan vi gå i sidled, precis som krabban gör när den går. Först åt ena hållet, sedan åt det andra.

♥ Bra för ryggrad, körtlar och koordination.

## Upp och ner för kullarna

Vår bondgård, där vi bor, ligger precis bortom kullarna där borta, så nu måste vi ta oss över kullarna.

Vi sträcker ut våra ben raka framför oss.

Och vi böjer oss fram och försöker nå våra tår med händerna.

Vi andas in när vi sätter oss upp rakt. Vi andas ut när vi sträcker oss efter tårna.

Låt händerna glida nerför benen när du böjer dig framåt, och sedan glida uppför benen igen när du sätter dig upp rakt - uppför kullen och nerför kullen.

♥ Stretchar benen. Slappnar av hela ryggraden. Motverkar ischias samtidigt som den stärker upp den nedre delen av ryggen.

## Grodan

Nu har vi kommit fram till dammen bredvid vår bondgård.

Ser ni alla grodor som hoppar på näckrosbladen?

Kom, vi hänger på! Men då måste vi bli grodor först!

Vi sätter oss på huk, med händerna på hälarna mot varandra och en bit från golvet.

Vi placerar våra fingertoppar på golvet framför fötterna.

Och så andas vi in och sträcker på benen. Huvudet förs automatiskt mot knäna. Håll fingrarna hela tiden på golvet. Vi andas ut och sätter oss på huk igen, så som vi satt från början.

Så fortsätter vi ett tag, upp och ner. Vi andas in när vi sträcker upp. Och ut när vi går ner.

Det får vara lite jobbigt.

♥ Cirkulerar energi till överkroppen. Bra för ögon, hjärta och körtlar. Stärker benmuskler och stimulerar din kreativitet.

Och nu hoppar vi runt hela dammen. Hoppar så högt vi kan och landar sittandes på huk. Upp och ner. Upp och ner.

## Katten och kon

Låt oss se vad som händer på bondgården. Där har vi en katt och en ko.

Vi ställer oss på händer och knän och håller ryggen rak.

Vi andas in, sträcker huvudet bakåt och svankar med ryggen. Muu!

Vi andas nu ut och böjer huvudet så att hakan nuddar vi bröstet, samtidigt som vi skjuter rygg (precis som katterna gör). Mjau!

Svanka som en ko – andas in. Skjut rygg som en katt – andas ut.

Fram och tillbaka några gånger.

Vi avslutar med att andas in och bli kon och så släpper vi ut all luft i ett långt Muuuu!

♥ Katt- och koställningen arbetar på alla de 72 000 nerver som går från, till och genom ryggraden. Ger dig total flexibilitet i ryggraden och nacken. Stimulerar även synnerven. Stärker uthålligheten i nervsystemet. Skänker extra energi.

## **Åsnan**

Låt oss gå till ladan och se vad som finns där.

Det är vår åsna som står och sparkar bakut.

Stå på alla fyra och sparka benen högt upp i luften. Hee Haw! Hee Haw!

(Ca 1 minut)

♥ Stärker rygg, armar, vrister och hjärta. För energi till hjärnan och renar sinnet genom att blod strömmar till huvudet.

## **Vila**

Nu har vi äntligen kommit hem. Vi tänker oss att vi går och lägger oss i våra egna mysiga sängar. Det känns skönt att koppla av efter ett sådant här äventyr.

Vi ligger på rygg med benen lite isär och armarna vilar längs sidorna.

Blunda och andas djupa andetag.

Nu när vi har använt nästan alla våra muskler i kroppen, kan vi känna efter hur det känns när de verkligen slappnar av.

Känn hur det känns i hela kroppen.

Andas långa, djupa andetag in och ut genom näsan.

Förbered er på att vakna.

Rör lite på fingrar och tår. Öppna ögonen. Grimasera lite med ansiktet.

Vrid huvudet sakta från sida till sida.

Och så sträcker vi oss så långa som vi bara kan bli.

Sträck och sträck.