Idrætslærernes Forum 2018 Bevæg dig for livet – Fitness

Børneyoga

|  |  |
| --- | --- |
| 10 min | En genial øvelse til at smide ind I hverdagen gerne for at hindre et morgen-sammenbrud:  **Sol – åndedræt**, 3 – 5 stk.: ”Mine første åndedræt er lange og dybe”  Træk vejret ind, løft samtidig armene ud til siden og op efter  Ånd ud, slap af i armene og lad dem sænke sig igen  **Mave twist**: ”Jeg tvister min krop og mærker energien”  Plant fødderne solidt i gulvet, twist kroppen fra side til side og lad armene svinge frit  **Vulkan**: ”Jeg er en vulkan med masser af energi, der rækker op mod himlen”  Saml fødderne og ræk opefter, mærk energien op gennem kroppen  **Skiløber**: ”Jeg står på ski ned af bakken”  Ånd ind og ud, mens i bøjer i knæene og svinger armene frem og tilbage  **Lyn**: ”Jeg forvandler mig til et lyn”  Stå i stolen og ræk armene opefter, træk vejret  **Bjerget med hænderne foran hjertet**: ”Jeg kan være rolig som et bjerg”  Træk vejret, mens fødderne rækker nedad og rygge opad, rul skuldrene tilbage og vær solid som et bjerg  **Vær vågen**: ”Jeg er rolig og vågen”  Sid i skrædderstilling, lad igen rygraden vokse opefter, rul skuldrene tilbage  **Positiv hjernevask**:  jeg gør mit bedste (tommelfinger rører skiftevis ved pege-, lange-, ringe-, og lillefinger |
| 10 min | Introduktion – til i dag og til yoga |
| 25 min | **Åndedræt:** mange børn er ikke bevidste om deres åndedræt, og kan derfor have svært ved at trække vejret dybt. De kan samtidig have svært ved at forstå, hvordan åndedrættet fungerer. Du kan hjælpe dem ved at sammenligne mellemgulvet (diaphagma) med en vandmand. Lad børnene stå op med hænderne på maven til en start. Træk vejret ind og mærk vandmanden bevæge sig nedefter. Ånd ud og mærk vandmanden bevæge sig tilbage. Udvid gerne med vandmand-bevægelser for hele kroppen.   1. **Havets åndedræt.**   Bruges til at berolige dig selv uanset, hvor du er, og hvilken situation du står i. Kan udføres med eller uden lyd i hvilken som helst afslappet stilling.  Afslap ansigtet og luk øjnene. Rør ganen med tungespidsen. Træk vejret ind gennem næsen, mens du tæller til fire. Hold vejret ganske kort og udånd langsomt gennem munden, mens du siger ”haaaaah”, og forstiller dig lyden af havet.  Gentag 3-5 gange.   1. **Kaninens åndedræt.**   Bruges til at opfriske din hjerne og skærpe opmærksomheden.  Sid i diamanten. Tag hagen ned til brystet. Træk vejret ind gennem næsen i tre store ”snif”, og lad udåndingen være et langt suk ud igennem næsen.  Gentag 5-7 gange.   1. **Regnbuens åndedræt**   Bruges til at opfriske din krop og skabe bevægelse i hele rygraden.  Sid i skrædderstilling med hænderne på knæene. Indånding gennem næsen, imens du svajer i ryggen og kigger op. Udånd gennem næsen, imens du runder i ryggen og kigger på din navle.  Gentag 7 gange, indånd hver farve i regnbuen rød, orange, gul, grøn blå, lilla, lys lilla.   1. **Ninja åndedræt (breath of fire).**   Bruges til at mærke din indre ild og styrke.  Stå i bredstående stilling med bøjede knæ. Træk vejret ind gennem næsen og træk albuerne ind til kroppen med knyttede næver og fingersiden vendende opad. Udånd gennem næsen og stød den ene næve fremad, fingersiden vender nu nedad. Indånding, træk armen tilbage, udånding, gentag med den anden side.  Gentag adskillige gange i et raskt tempo, stræk benene, luk øjnene og mærk den indre ild.   1. **Humlebiens åndedræt**.   Bruges til at finde indre fokus, ro og centrering. Kan også bruges, hvis du vil slippe af med en let hovedpine.  Brug den hvor som helst, når som helst. Træk vejret ind igennem næsen, udånd gennem næsen, mens du summer som en bi, ”huuuuuuummmmm”. Sæt gerne fingrene i ørerne og vær afslappet i ansigtet og læberne, så du kan mærke vibrationerne inde i hovedet.  Gentag så længe du har lyst og eksperimentér med styrke og tone.   1. **Elefantens åndedræt**.   Bruges til genopfriskning og fornyet energi.  Stå i bredstående stilling. Lav en elefantsnabel foran dig med flettede fingre og afslappede arme. Indånd gennem næsen og løft armene over hovedet til en let bagoverbøjning. Udånd gennem munden og sving armene ned mellem benene.  Gentag tre gange. Fjerde gang bliver du i bagoverbøjningen og bruser dig selv med styrke/kærlighed/glæde/glitter/latter m.m.  Andre åndedrætslege kan være: Pust til en fjer med et sugerør, læg en bamse på barnets mave og giv den en gyngetur, pust en imaginær ballon op, træk vejret skiftevis gennem højre og venstre næsebor, fodboldkamp med en bordtennisbold (to og to), løve-åndedræt, ryg mod ryg |
| 5 min | Positiv hjernevask – jeg kan, jeg vil, jeg gør det |
| 15 min | Konkurrencefrit yoga-miljø   1. **Kinesisk spejlsal med fingrene**   Børnene er to og to. Lad pegefingrene mødes, vær spejlbilleder af hinanden   1. **Go crazy** – med yogatræ, lotus og krigeren   Skab kontrasten mellem at være super aktiv og helt stille   1. **Lerklumpen** – form hinanden i yogastillinger |
| 20 min | **Afspænding/Meditation**   * Vi skal guide dem ned i kroppen. De skal mærke at det er okay at være alene med sig selv. * Når de bliver bedre til at mærke indeni, så bliver de bedre til at reagere ud fra deres følelser. * Ned i gear, op i kropsbevidsthed. * Der bliver stillet krav til de skønne børn lige fra starten af. De skal gerne vokse i den rigtige kurve, de skal kunne læse inden de kommer i skole osv osv osv. * Vi skal skabe et rum uden krav og forventninger. * Man træner evnen til at styre sin opmærksomhed og rumme sine følelser. * Børn er allerede fulde af mindfulness. De er gode til at meditere. De falder nemt i staver eller dagdrømmer. De har en veludviklet SNOOZE knap. * Når vi skal guide børnene igennem en meditation, så er det godt at tale til så mange af sanserne som muligt, så bliver meditationen fyldigere. * Føle: blød, hård, varm, kold osv. * Høre: hviske, hvad kan de evt. høre på et hemmeligt sted, vinden der suser, vandet der bruser osv. * Lugte: sur, sød, frisk, vafler, jordbær osv. * Syn: farve, form, størrelse osv. * LESS IS MORE. Man siger at alder svare til minutter man max kan forvente at børnene kan koncentrere sig. Dvs indskolingsbørn kan koncentrere sig i 6-8 minutter. Og måske skal man begynde med at meditere i 30 sekunder for at bygge videre til 6 minutter.  1. **Afspænding efter Jakobsen metoden**   Skiftevis spænd og slap af i de enkelte kropsdele, slut af med hele kroppen   1. **Fokuseringsøvelser med timeglas/lys**   Betragt glasset/lyset og mærk roen sænke sig   1. **Kropsscanning**   Tal kroppen til ro ved at fokusere og afspænde de enkelte kropsdele |
|  | **Solhilsen**  Solen står op og varmer min krop  Helt ned til mine tæer  Jeg kan ikke lade være  Med at hoppe tilbage  Og stå på min hage  Slangen kigger op  Hunden strækker sin krop  Og med 1-2-3 små hop  Står solen atter op |
| 5 min | Afslutning – væk evt. dem der er faldet i søvn ☺ |