



## Debat

# Livet udenfor måtten. Børn

**"Vi laver allerede børneyoga** hver uge, og de er blevet så gode til det ... De kan blive på måtten hele timen." Det fortalte en stolt børnehavepædagog mig fornylig. Jeg ved, at hun var glad for at have fundet en bevægelsesform, der fungerede i hendes pædagogiske dagligdag. Det kan da også være, at alle børn virkelig var glade og tilfredse med deres yoga-time, men udtalelsen synliggør en tendens i tiden, som, jeg synes, vi skal være opmærksomme på. Børneyoga er blevet meget populært blandt forældre, lærere og pædagoger. Det myldrer frem med kurser, bøger og undervisere med yoga for børn.

Jeg forstår glæden ved yoga, og at man som pædagog vil dele den med børnene. Som pædagoger skal vi styrke barnets almene motorik, udvikling og bevægelsesglæde. Vi skal rumme og tilgodese mange forskellige børn, og derfor synes jeg, at børneyoga skal benyttes med omtanke og i kombination med andre bevægelsesaktiviteter.

For det første fordi bevægelse skal læres i bevægelse. At kravle, krybe, gå, løbe og hoppe kan ikke læres på en måtte på én kvadratmeter. Børnehavebørn, og allermest de mindste, der ofte er ned til to-et-halvt år, lærer gennem kroppen og sanserne. Grovmotorikken og de primære sanser er afgørende for trivsel og senere læring.

Det kræver plads, tid, øvelse og motivation at få automatiseret bevægelserne og at få styr på kroppen og finde ud af, hvad den kan. Varierede udendørs og indendørs landskaber, sjove rekvisitter og andre børn og voksne, der inspirerer, kan være med til at motivere til bevægelse. En

måtte inviterer til at sidde stille. En måtte er et godt pædagogisk redskab, når der skal skabes ro, samling og overblik, men den inviterer ikke i sig selv til bevægelse. Tværtimod kan man argumentere for, at det at skulle være på en måtte i den grad begrænser muligheden for bevægelse.

Et andet element i yoga, som jeg synes, vi skal overveje pædagogisk, er, at man øver sig i at gøre bevægelserne nøjagtigt, som læreren/underviseren viser. Det er en krævende proces, hvis bevægelserne er komplekse, stillestående eller krævende på andre måder. Er bevægelsen for svær, kan barnet føle sig forkert, når det ikke kan, eller helt give op. Meget yoga for voksne er for svært til børn og kan ikke bare overføres til undervisning af børn.

sens bevægelser. Men for børn med usikker motorik eller lavt selvværd synes jeg, at vi skal prioritere noget bevægelse, der giver plads til egne ideer, mange forsøg, og hvor bevægelserne er tilpasset børnene.

Yoga er, hvis man tager filosofien og mindfulness-elementet ud og kun ser på bevægelserne, lidt ligesom ballet og kampsport. Man øver bestemte bevægelser, og når man har øvet sig længe, får man nogle bestemte færdigheder. Heldigvis er mange yogabevægelser stimulerende for sanserne og sjove for børn at udføre, men hvis de ikke formidles på en varieret og alsidig måde, kan de blive kedelige og alt for krævende for en barnekrop. Som pædagoger i daginstitutioner, hvor alle børn skal trives, udfolde og udvikle sig, synes

**Jeg skriver dette, fordi jeg synes, at børneyoga ikke kan stå alene som bevægelsestilbud i børnehaven, og fordi jeg oplever, at mange pædagoger ukritisk tager yoga undervisning til sig og ikke altid tager højde for børnenes motoriske og sociale behov.**

Desuden finder barnet ikke sin egen bevægelse og bevægelsesglæde ved hele tiden at skulle kikke på den voksne og kopiere dennes bevægelser.

Hvis barnet er velstimuleret og har et godt selvværd, tager det nok ikke skade af at skulle blive på måtten en time og forsøge at kopiere en vok-

jeg, at vi skal overveje, hvor meget færdigheder skal fylde i vores pædagogiske bevægelsesaktiviteter. Om ikke fælleskab og sociale kompetencer (som at dele, hjælpes ad og sige fra osv.) hellere skulle prioriteres.

Jeg har selv taget flere børneyoga-kurser og en uddannelse i yoga og mindfulness for børn. Jeg har også



# eyoga og bevægelse

været på flere workshops med mit eget barn. Børneyoga er en broget verden, og der findes rigtig mange forskellige tilgange og undervisere. Nogle yogaundervisere har en stor viden om børn og gør en indsats for at tilpasse deres undervisning til børn. Yoga er jo ikke oprindelig udviklet til børn. Andre har mere fokus på yogateknik og filosofi end på børnenes udvikling og behov. Mange udvikler deres egne metoder, og som pædagoger må vi være kritiske forbrugere, når vi tager det ind i vores pædagogiske arbejde. At forældre vælger, at deres børn skal gå til en særlig slags yoga i fritiden, er forældrenes personlige valg. I børnehaven skal alle slags børn kunne være med, og vi må altid prioritere børnene frem for metoden. Mange pædagoger ved mere om børn og motorik, end yogalærere gør.

Jeg er ikke yogahader, jeg elsker selv at dyrke yoga. Gennem hele mit voksen liv har yoga været en del af min hverdag, og jeg har i flere perioder gået til yogaundervisning og selv haft en daglig morgenyoga praksis. Jeg har også brugt elementer af yoga i min undervisning af børn, siden jeg startede som idrætspædagog i 2002. I Tigertræning har jeg udviklet mine egne yogahistorier, som er en fast del af undervisningen. Det bruger jeg ca. syv minutter på ud af et 45 minutters forløb. Jeg møder også andre pædagoger og fagfolk, der på en legende og faglig måde benytter yoga pædagogisk.

Som et enkelt element i vores bevægelseskultur synes jeg, at yoga er fint og godt. Jeg skriver dette, fordi jeg synes, at børneyoga ikke

kan stå alene som bevægelsestilbud i børnehaven, og fordi jeg oplever, at mange pædagoger ukritisk tager yoga undervisning til sig og ikke altid tager højde for børnenes motoriske og sociale behov. Hvis yoga er det eneste bevægelsestilbud i børnehaven, overser vi mange andre vigtige elementer i pædagogisk bevægelse.

heder, der er indenfor bevægelse. At vi altid tænker på, at yoga skal tilpasses børnene og pædagogikken i børnehaven og ikke omvendt. At blande kortene, så der både er plads til ro og fordybelse, improvisation, hop, løb, samarbejde og tumlelege foruden alle børnenes egne ideer.

Vi må overveje om en times yoga på måtten er lettest for pædago-

**Jeg vil opfordre alle yoga elskende pædagoger til at overveje, hvor længe børnene skal blive på måtten, og hvordan vi kan dele vores yogaglæde med børnene, og samtidig vise dem alle de andre muligheder, der er indenfor bevægelse**

Mange børn er allerede gode til at sidde stille for sig selv. De øver sig ofte med en tablet eller smartphone. Men at løbe blandt andre uden at løbe ind i nogen, samarbejde og deles, sige til og fra og spille musik sammen, er noget, jeg synes, mange børn kunne have godt af at øve sig på i børnehaven. Det kan ikke øves på en måtte. Mange børn har en usikker og mangelfuld motorik, måske fordi stillesiddende aktiviteter fylder mere i deres liv end bevægelse.

Jeg vil opfordre alle yoga elskende pædagoger til at overveje, hvor længe børnene skal blive på måtten, og hvordan vi kan dele vores yogaglæde med børnene, og samtidig vise dem alle de andre mulig-

gerne eller er det bedste for børnenes motorik og bevægelsesglæde.

Vi skal jo give børnene alt det bedste, vi kan give dem, imens de er i vores varetægt. I sidste ende er det uden for måtten, at livet skal leves.



*Lise Steffensen, idrætspædagog og forfatter til flere bøger om børn og bevægelse.*