

## Barneyoga med lek og dans

For mange voksne er yoga en velkjent treningsform og yoga for gravide blir bare mer og mer populært. Men barn kan også ha glede av de urgamle indiske øvelsene, mener Heidi K. Huseby.

### Av Gunnhild Hokholt Bjerve

En gang i uka møter en gjeng spretne barn mellom 4 og 8 år opp i et lyst og stemningsfylt yogarom i Drøbak. Her skal de små kroppene bli kjent med myke bevegelser, fritt for konkurranse, prestasjonskrav og stress.

For foreldre som selv har gått på yoga, vil kanskje yogakurset som Heidi K. Huseby har laget for barn virke veldig anderledes. En yogatime for voksne kan være preget av ro, konsentrasjon og oppmerksomhetne rettet mot det indre landskap. Målet på barneyoga er også å gi barna ro, men man kan ikke hindre små spontane energiutbrudd eller plutselige ønsker om å gjøre noe helt annet. Gå ut å få litt frisk luft, som Markus (4) sier. Akkurat idet Heidi skal lære bort en ny øvelse. Men når yogaen blir iblandet lek, musikk og dans er det ikke bare overkommelig, men til og med morsomt.

I barnas yogatime blir øvelsene til små fortellinger. Her er løven som ligger og gjemmer seg i buskene før han hever hodet og brøler. Her er en hund som står på alle fire og ser ned. Noen av hundene logrer med halen, med det ene benet rett til værs. Her er en skilpadde som titter fram fra skallet sitt. Her er en frosk som sitter på en liten øy i vannet. Her er en mus som gjemmer seg.

## Dansende flammer

I midten av rommet har Heidi pyntet med et lite t-lys, noen blader i høstfarger og blomster i rødt og oransje. Temaet for dagens time er ild.

-Jeg pynter for å gjøre det litt høytidelig og for at alt skal ha en sammenheng. Jeg vil at de skal komme inn i den riktige stemningen og få mer erfaring med hva ild er, sier Heidi, som har laget kurset som en del av opplæringen til å bli yogalærer hos Tempel for kropp og sjel. Heidi setter på musikk ”med mye ild i seg”. Barna danser rundt og forsøker å ligne mest mulig på små flammer. Etterhvert som musikken bygger seg opp blir flammene større. Barna tramper rundt i ring. De hever armene over hodet - flammene slikker opp mot himmelen. Etterpå er det tid for å hvile litt. Heidi ber alle ligge og kjenne etter om de fortsatt kan merke litt ild inni seg. Så leser hun en liten historie om Simba, den lille løven som håper at han en dag skal kunne brøle like høyt som faren sin.

Bare det å ligge stille kan være en utfordring for de små kroppene med maur i rompa og lopper i blodet. Men alle får til å være stille en liten stund. Noen lukker øynene. Andre kikker opp i taket. Noen sitter – mer eller mindre i ro. Av og til er den medbrakte vannflaska mer interessant enn Heidis rolige stemme. Eller å utforske en ny måte å bruke kroppen på - å snurre rundt på rompa, for eksempel. Er det en yogastilling, mon tro?

Catharina (4) er blant de yngste på kurset. Mamma Marianne Hallstrøm har selv gått på yogakurs og synes det er en god idé med yoga for barn også.

-Jeg tror det vil være en fin trening av balanse, pust og holdning. Selv om det kan være vanskelig, tror jeg de får nytte av det på det nivået de er på, sier hun.

## Mot stress

Heidi K. Huseby mener yoga for barn kan være et viktig tilbud i en hverdag som ofte er preget av høyt tempo.

-Det å introdusere yoga tidlig i livet tror jeg kan være en gave til dem. De blir eksponert for TV, internett, radio - så mye stress. Foreldrene er også stresset. Yoga kan være et godt verktøy for å takle stresset. Det hjelper dem kanskje å gjøre riktigere valg i livet, sier hun. Ideen om yogakurs for barn dukket opp da Heidi fikk egne barn. De hadde lett for å herme når Heidi skulle gjøre øvelsene hjemme.

-Jeg har sett hvordan de kan ha glede av det. Datteren min Maren på 8 år har cerebral parese og hun har hatt mye utbytte av det. I USA er yoga brukt for å hjelpe barn med ADHD, forteller hun.

Heidi bruker ikke bare yogastillinger i timene. Her er det også dans og lek. Barnas favoritt er helt klart de store ballene. De kan man sitte og sprette på, rulle eller ligge på. Og vimpler, slike som man bruker i rytmisk sportsdans, som lager fine mønstre i luften.

Baller, vimpler og dans er ikke tilfeldig valgt som utfoldelse. De hjelper barna til å lære de myke bevegelsene De man ikke får på fotballbanen.

Heidi har fått laget kort med bilder av forskjellige yogastillinger og fortellinger til hver stilling, som barna kan se på når de skal lære. Det viktigste er ikke at barna klarer å få til en perfekt yogaøvelse.

-Vi ville ikke at bildene skal vise øvelsene helt korrekt, men heller hvordan barn kan klare å gjøre det, og så kan de forsøke å gjøre noe av det samme, sier Heidi.

Et viktig mål er å ta vare på gleden ved å bevege seg.

-Vi blir mer og mer opptatt av prestasjoner. Vi trenger steder å gjøre noe som bare er godt for oss selv, sier hun