

Yoga for barn



Yoga er ikke lenger en treningsform kun for voksne. Nå får også barn mulighet til å bli kjent med kropp og sjel gjennom de urgamle øvelsene fra Østen.

Publisert 15.05.2006 08:48. Oppdatert 18.05.2006 14:20.
Av [Charlotte Berrefjord Bergløff](#) og [Gunnar Holthe](#)
Foto: [Silje Østmoe](#)

Ved yogaskolen Tempel for kropp og sjel i Drøbak har instruktør Heidi Huseby utviklet et kurs i yoga for barn. Ved å ta i bruk kjente yogastillinger og pusteteknikker, i kombinasjon med fortelling, dans og drama, ønsker hun å gi barna et alternativ til det stadig mer konkurransepregede samfunnet de vokser

opp i.

- Mitt mål er å gi barna noen verktøy for at de skal kunne håndtere livet sitt. For at de skal kunne møte alle samfunnets krav ved å sette grenser og ta bevisste valg. Når vi får noen verktøy som gjør at vi kommer i bedre kontakt med kroppen og sinnet vårt har vi et mye bedre grunnlag til å ta valg.

Bygger selvbilde og empati

Med et brennende ønske om at barn skal bli glad i bevegelse og bli kjent med kroppen tilbyr Heidi Huseby kurs for barn i alderen fra fire til 12 år. I samspill med pedagogiske prinsipper jobber hun for å bygge et godt selvbilde hos barna og empati. Rammen skal skape samhold og forståelse for at vi er forskjellige. At barna trives med treningsformen er det ingen tvil om.

- Kjempe gøy! sprudler de i kor.
- Også blir vi veldig avslappet, legger Anette Buene til.

Hjelper mot ADHD

For barn som sliter med ulike helsemessige utfordringer mener de også at øvelsene har god effekt. Enkelte av dem sliter med fysiske skader som vondt rygg, mens andre har hjerteproblemer, cerebral parese og ADHD. For Terje Evensen har yogaen blitt ett godt alternativ til medisiner for sønnen Øyvind som har ADHD.

- Musikken og stemningen gjør Øyvind mye mer rolig, og vi merker helt klart at det har en effekt. Vi har også fått med oss musikken hjem, og det hjelper når han skal roe seg ned før leggetid.

Timene begynner alltid med øvelser for å øke konsentrasjonen og avsluttes med ulike avspenningsteknikker for kvelden. Før barna skal hjem smiler de til hverandre, samler håndflatene på kjent yogavis, gir hverandre et lite bukk og sier i kor:

LYD OG VIDEO 

[Se reportasjen her](#)

[Hjelp](#) | [Mer lyd og video](#)

ALT OM:

[PULS våren 2006](#)



- Vi trenger å bevege oss, og vi trenger å være rolige. Her gjør vi begge deler, sier instruktør Heidi Huseby. Foto: NRK, Silje Østmoe



Iris Huseby (5) viser yogaøvelsen frosken. Sara Robyn Hiller Giertsen (6) og Stine Grøndahl (7) kan den også. Foto: NRK, Silje Østmoe

Namaste!



Namaste! - Emilie Andersen (9), Maren Huseby. Foto: NRK, Silje Østmoe (8) og Anette Buene (11)

<http://www.nrk.no/programmer/tv/puls/5666662.html>