



Alt tekst: Anne Power - Illustrationer: Kathleen Rietz - Oversat af Anne Lindhard

YOGA ABC for BØRN

56 lærekort til yoga-leg

VEJLEDNING – KOM GODT I GANG

Uanset om du er lærer, pædagog eller forælder – eller på anden måde er sammen med børn til hverdag, vil du hurtigt blive overrasket over den positive effekt, yoga har på børns humør og trivsel. Yoga er en aktiv form for meditation, hvor børnene får bevæget sig, samtidig med, at de får ro indeni og i kroppen. Med disse kort bliver det både let og sjovt at komme i gang – og I får leget med både sprog og krop.

7 vigtige tips, når I leger yoga:

1. Skab nogle rare omgivelser og forhold: god plads, tøj I kan bevæge jer i, evt. måtter og helst ingen fodtøj.
2. Lad børnene vide, at yoga ikke er en konkurrence – derfor skal de ikke måle sig med hinanden. Når vi laver yoga, så er det kun os selv, vi udfordrer.
3. Fortæl at vi i yoga lytter til hinanden, taler roligt og respekterer hinandens rum.
4. Start altid med at stå rank eller sidde i skrædderstilling med lukkede øjne og træk vejret gennem næsen ét par gange.
5. Udfør øvelserne i et roligt tempo – ikke for langsomt, ikke for hurtigt.
6. Husk at trække vejret langsomt gennem næsen under øvelserne.
7. Børn skal generelt ikke stå ret længe i stillingerne – ca. 5-20 sekunder – men lad alderen og lysten afgøre varigheden.

Forslag til brug af kortene:

Alle kort består af et bogstav, en yogastilling og en remse, men det er muligt kun at bruge én af delene – eller kun at lade sig inspirere. Her er et par ideer til, hvordan I kan komme i gang med at bruge kortene:

- **Træk kort:** Lad børnene trække et antal kort. Snak om det enkelte kort – hvad forestiller det, hvordan lyder remsen, hvilket bogstav viser det – og lav derefter øvelsen.
- **Yogapause:** Vælg på forhånd et antal kort, som bruges til en yoga-leg som afbræk i andre aktiviteter. Læs kortene op et ad gangen og lav øvelserne samtidig.
- **Lær bogstaver:** Brug kortene til at øve bogstaver – lyd, form og – sig lyden, sig ordet og lav øvelsen.
- **Associering:** Træk et kort. Udfør øvelsen. Snak om, hvad stillingen ellers kunne forestille. Fx D-Drage kunne også være en pil, en rumraket, et tårn, osv.
- **Illustration:** Tag en kendt historie eller sang, måske én I arbejder med, og vælg en række kort, som kan bruges til at illustrere historien. Læs historien/syng sangen og lav samtidig øvelserne. Vælg ikke flere øvelser, end at der er god tid til at lave dem.
- **Fortælling:** Træk et antal kort og digt jeres egen yogahistorie ud fra øvelserne
- **Temaer:** Leg at I tager på yoga-tur, fx i zoo, på safari, på skovtur eller til stranden. Vælg kort, der passer til udflugten og digt en historie, der passer til.

Find flere forslag til yoga-lege, -fortællinger og -aktiviteter på www.sprogogleg.dk/yogakort-abc.