

# YOGA SOM PÆDAGOGISK VÆRKTØJ

På Kollegiet Vestergade  
Af Stine Skaarup



Yoga kan hjælpe dig med, at komme ned i kroppen og deraf opleve en helt særlig ro i sindet. Yoga har noget særligt og hvordan du oplever dig selv i en yogaklasse, bærer du med dig ud i verden.

Jeg vil fortælle om yogaens virkning i mit arbejde med unge mennesker med autisme bosiddende på Kollegiet Vestergade. Herunder min og de unges oplevelse, af hvilken effekt yoga i den pædagogiske praksis kan have i de unges hverdag, i forhold til stressreduktion, at takle ubehag, kropsbevidsthed, ro og mobilitet.

Jeg vil kort komme ind på igangværende forskning på området.

**Først en lille øvelse....**



# De unge på Kollegiet Vestergade



- Kollegianere / de unge
- 24 unge i alderen 16-25 år, + 4 eksterne.
- Normalt/højt begavede.
- Alle har autisme.
- Flere lider af angst, OCD, ADHD og depression
- Går på forskellige uddannelser
- Sendiagnosticeret.
- Mange har dårlig erfaring med bevægelse.

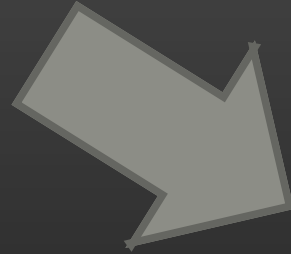


# Yoga

- [Jo:ga] stammer fra Indien og kan spores 5000 år tilbage
- Ordet *yoga* eller 'Yuj' betyder på sanskrit 'forening'. I yoga arbejder man med, at forene og skabe harmoni mellem kroppen og sindet.
- Hatha yoga går "kun" ca. 750 år tilbage. Hatha yoga betyder 'anspændelse, koncentration'.
- Den yoga man dyrker i vesten er langt mindre spirituel end den oprindelige yoga.

# Hvorfor **yoga**?

- Mine egen erfaring.
- De unges udfordringer i deres hverdag og levevis.
- Åndedræt, styrke, balance & stræk i fin forening
- Begejstring smitter



## Autisme venligt

- En masse gentagelser
- Foregår på et afgrænset område
- At blive guidet gennem sekvenser
- Man behøver ikke tale med hinanden
- Sanskrit

# Hvordan vi kom i gang....

- Fitness som fælles tredje
- Ud af huset yoga
- Uge 28 yoga
- Uddannelse
- Klare beskrevne rammer (hvor, hvem, hvor længe og lidt hvordan)
- Kontinuitet
- Yoga er for alle
- Frivilligt
- Stemning



# Solo yoga projekt

- 3 unge
- 13 ugers solo yoga 3 gange i ugen.
- Kort program på 15-20 min.
- Skalere humør før og efter.

CHRISTIAN

Dato	Før yoga			Efter yoga		
	😊	☹️	😞	😊	☹️	😞
Uge 22						
Tirs.						
Tors.		X		X		
Lør.		X		X		
Uge 23						
Tirs.			X		X	
Tors.		X		X		
Lør.		X		X		
Uge 24						
Tirs.		X			X	
Tors.						
Lør.		X		X		
Uge 25						
Tirs.						
Tors.						
Lør.						
Uge 26						
Tirs.		X		X		
Tors.		X		X		
Lør.		X		X		
Uge 27						
Tirs.		X		X		
Tors.		X			X	
Lør.						
Uge 28						
Tirs.		X		X		
Tors.			X		X	
Lør.			X			X
Uge 29						
Tirs.		X		X		
Tors.		X		X		
Lør.		X		X		
Uge 30						
Tirs.						
Tors.						
Lør.						
Uge 31						
Tirs.			X		X	
Tors.			X		X	
Lør.					X	
Uge 32						
Tirs.		X		X		
Tors.		X		X		
Lør.						

F4/TIDEN  
 Uge  
 Uge

SELV DA CHRISTIAN VAR TIL COPENHAGEN FIK TIDEN OM  
 FØRMINDAGEN LAVET YOGA



*”Normalt har jeg en karrusel oppe i min hjerne, som kører meget hurtigt. Efter jeg har gjort yoga, kører karrusellen langsommere”* Jakob, kollegianer.

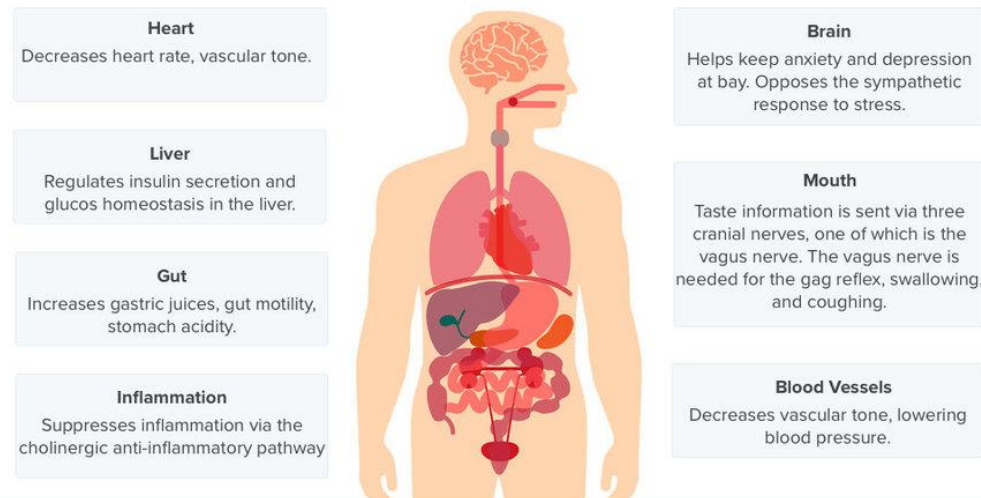


# Genvej til ro

Vagusnerven er den 10. kranienerve, og er den styrende del af vores parasympatiske nervesystem.

Vi kan ved, at stimulere Nervus Vagus opnå ro og afspænding i kroppen.

## How The Vagus Nerve Affects Organ Systems



# Forskning vagusnerven og Yoga

- Vagusnerven regulerer også vores omsorgsadfærd.
- En velfungerende vagusnerve få os til at føle os mere rolige, afslappede og sikre i forhold til andre.
- Forskning viser, at selv korte yogaøvelser kan have positiv effekt på vagusnerven.



# ÅNDEDRÆTTET



# KRAP & Yoga

**Kognitiv:** Ved at komme ud af hovedet og ned i kroppen, bedres evnen til at iagttage egne følelser og tanker.

**Ressourcefokuseret:** At finde ud af, at man kan være vedholdende og deltage i noget, selvom det nogle dage er hårdt.

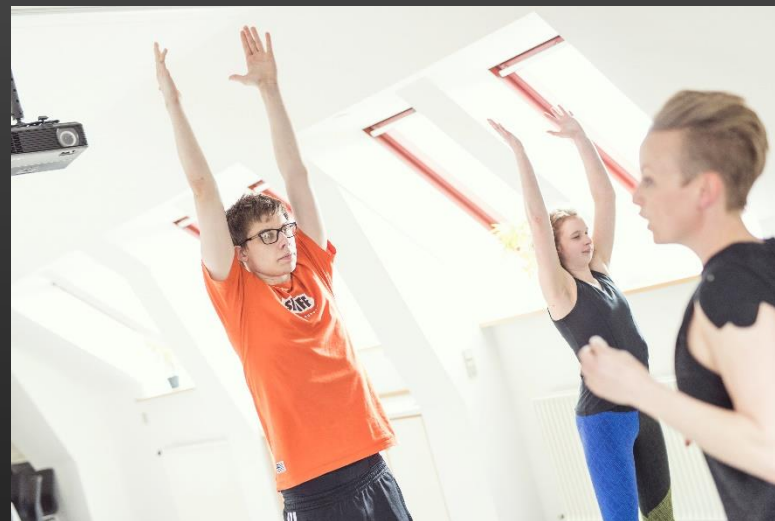
**Anerkendende:** De unge opfordres til i yogaen, at mærke efter egne grænser og tage pauser, når det bliver for meget, at jeg godt ved at de synes det er hårdt.

**Pædagogik:** F.eks. Læse situationer og andre mennesker.



At bære  
yogaen med  
sig.....

”

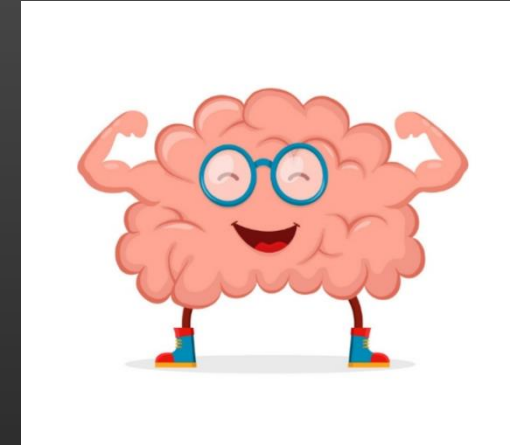


”NOGEN GANGE, HVIS JEG HAR TRAVLT, ELLER DER ER NOGET JEG IKKE LIGE KAN OVERSKUE, SÅ PRØVER JEG AT TRÆKKE VEJRET DYBT. NOGEN GANGE HJÆLPER DET MIG ” CITAT ANTON, KOLLEGIANER



# Åndedræt og hjerne

- Hjerneforskning fra Irland viser, at åndedrætsøvelser direkte går ind og påvirker mængden af noradrenalin i hjernen.
- Hormonet noradrenalin er en kemisk budbringer i hjernen. Hvis til stede i de rette mængder, hjælper den hjernen med, at lave nye forbindelser og fungerer nærmest, som gødning for hjernen.





# OPSUMMERING

- De unge oplever større ro fysisk & mentalt efter yoga
- De unge bærer yoga med sig ud i deres liv
- De unge er blevet fysisk stærkere og har bedre kropsforståelse
- De unge har fundet et redskab til at berolige deres system
- De unge har styrket tro på egne evner
  
- Fremadrettet: Lille gruppe med yin yoga er lige startet.



Derfor ikke "kun"  
åndedrætsøvelser...

