

## Tankar kring Yoga för klass 8, Östergårdsskolan

Jag tänkte berätta om min personliga upplevelse av de två yoga-stunderna och sen avslutningsvis dela elevernas tankar och deras egna formuleringar.

Jag upplevde att eleverna var nyfikna och intresserade redan innan du skulle komma första gången. Min uppfattning är att avslappning, yoga och bara det att få en stund av "lugn och ro" är något som eleverna törstar efter. Du mötte eleverna på ett fantastiskt sätt, du satte dig aldrig i en position "över" dem, utan de kände med en gång att du var en person som lyssnade och som respekterade deras olika behov och beteende. Istället för att säga till killen som satte sig på "snurrstolen" att han inte fick sitta där så sa du bara lugnt att "när du nu sitter på den stolen så vill jag väldigt gärna att du sitter still så du inte stör dina kamrater". Han kände sig då aldrig nedvärderad inför sina kamrater utan du mötte honom med respekt och då vann du hans respekt.

Det som gjorde din yoga så speciell var att du anpassade den direkt till eleverna och till deras behov. Du kände av gruppens behov och du utgick i övningarna från situationer som de möter i skolan (t.ex. rörelsen som de kan göra om de vill aktivera vänster och höger hjärnhalva om de fastnar i ett mattetal :))

I min klass är det många fotbollsskillar som anser de är vältränade och för att träna måste man bli svettig ;) Du utmanade verkligen dessa killar och de kände att detta verkligen var något som de kan ha användning för i sin idrott också.

Tjejerna i klassen är många högpresterande med mycket höga krav på sig själva, man riktigt såg på dem hur de njöt när det nu handlade om välbefinnande och inte att prestera bäst eller mest.

Så varför elevernas möte med dig och med yogan blev så lyckad berodde på flera saker, men främst att du mötte eleverna med respekt. Du såg varje individ och fick varje elev att känna att du såg just honom/henne. För det är en sak att individanpassa och att se eleven, det är en annan sak att få varje elev att känna sig sedd! Men där är du unik!

Att eleverna sedan väljer att stanna kvar, 15 minuter efter avslutad lektionen fredag eftermiddag för att de inte vill vakna upp ur sin avslappning, säger allt! Ingen i gruppen gjorde ens en ansats till att resa sig upp när du sa att det var dags att börja avsluta. De hade funnit ett lugn och en avslappning som de valde att stanna kvar i. En erfarenhet som många tar med sig under väldigt lång tid tror jag. Du påverkar den lilla människan med din yoga, och din påverkan är enorm! Mina elever har tur som har fått möta dig <3

Eleverna fick utvärdera efteråt och här är en sammanställning på deras tankar med deras egna ord. För min egen del så känner jag att detta är så viktigt för eleverna. I skolan är det prestation, stress, bedömningar och betyg. Alla behöver ett ställe där man bara tillåts att vara och finna ett lugn, att ladda batterierna. För det var som du sa till dom -mobilen laddar ni på natten när ni stänger av, men när laddar ni era batterier? Det tål att tänkas på!

Elevernas tankar:

- Det var det bästa jag gjort
- Det kändes som man flyttades till en annan värld där allt bara var varmt och skönt
- Jag var lugn jätte länge efteråt
- Min huvudvärk försvann
- Jag lärde mig hur jag ska slappna av
- Jag lärde mig knep hur jag kan hjälpa hjärnan att komma vidare om jag fastnar i mattetal
- Jag märkte att jag inte hade så mycket muskler som jag trodde
- Det var jättekul
- Superskönt att slappna av
- Jag ville inte resa mig upp
- Jag har testat att slappna av innan jag ska sova eller om jag blir stressad
- Vi vill att Anna ska komma tillbaka
- Vi vill göra detta ofta
- Vi vill ha detta varje fredag eftermiddag
- Jag blev glad
- Jättekul att testa
- Det var jobbigt att hålla balansen

- Jag tycker yoga ska vara ett ämne i skolan

Det här var elevernas kommentarer efteråt <3

DU gör SKILLNAD! TACK FÖR DIG <3