

Yoga for børn – 10 legende og lette yogaøvelser

Det er ikke kun de voksne, der har godt af at dyrke yoga. For demange gode egenskaber fra yogakan mange børn få stor glæde af. Her finder du den perfekte kombination af smidighed, styrke og fokus, der hjælper børnene på mange forskellige måder.

Men yoga er måske ikke børnenes favoritdisciplin. Det kan det heldigvis hurtigt blive. For med legende og lette yogaøvelser til børnen kan det blive en sjov oplevelse for børnene. Starter børnene med yoga i en tidlig alder, hjælper det dem med at opnå færdigheder som blandt andet styrke og et øget fokus.

Derfor giver vi dig 10 gode yogaøvelser til børnene lige her. På den måde kan du nemt komme i gang derhjemme med dine børn og finde en fælles interesse for yogaens verden.

Hvad er yoga?

Yogaen er en særdeles gammel tradition. I dag findes der mange forskellige former for yoga, der hver især fokuserer på blandt andet styrke, smidighed eller vejrtrækning. Yoga er en sport, der får dig ud i yderpositioner, som er med til at forbedre din smidighed og din styrke. Du rammer nogle af de dybe mavemusklere, der giver dig en stærk core.

Men det er ikke kun det fysiske aspekt, der gør yoga særdeles populær. Den har nemlig en stor og positiv indvirkning på din mentale sundhed. Yoga har en stor virkning på stress, og kroppen får lov til at slappe af og finde ind til det dybe fokus. Ved at fokusere på vejrtrækning og langsomme bevægelser er det en yderst effektiv måde at komme stress til livspå. Samtidig forbedrer du dit fokus og din koncentrationsevne, når du dyrker yoga regelmæssigt.

Hvad er fordelene ved yoga for børn?

De gode virkninger er selvfølgelig ingen undtagelse for børn. De får nemlig en stor glæde af at bibeholde deres smidighed. Mange børn er smidige i en tidlig alder, men med tiden vil deres led og muskler blive mere stive. Yoga kan afhjælpe denne udfordring og holde deres krop i gang. Derudover får børnene opbygget en indre styrke, der hjælper dem med at bibeholde en god holdning.

For børn er yoga også med til at give dem ro i hverdagen. Som barn er der mange stimulanser og ydre påvirkninger hver eneste dag. Det kan stressere kroppen ubevidst, og her kan yoga hjælpe dit barn til at finde mere ro. Det kan samtidig hjælpe med at finde ro om aftenen inden sengetid. Men vigtigst af alt er, at dit barn får en større kropsbevidsthed og har det sjovt med sine yogaøvelser.

10 gode yogaøvelser til børn

Der er nogle forbehold, du skal tage, når du vil have børnene med på yoga-bølgen. For det kræver nogle øvelser, der både er lette og sjove for dine børn. Derfor giver vi dig 10 gode øvelser, der både er legende og lette at udføre.

1. Opadvendt kobra

Hvis du kender til yoga, kender du også til den klassiske solhilsen. Og ét af de vigtige elementer er kobraen, som er en øvelse, der er særdeles nem at udføre. Her placerer barnet sig på maven og sætter hænderne i foran skuldrene. Herefter skubbes der fra med hænderne, så hele brystpartiet bliver strakt ud. Det er her vigtigt, at dit barn ikke bukker ryggen for meget bagover, og at der er et lille svaj i albuerne.

2. Barnets stilling

En øvelse, der hjælper godt på smidigheden, er barnets stilling. Her trækker dit barn sig bagover, så overkroppen hviler på de bukkede ben. Herefter strækkes armene ud foran, og det giver et godt og afslappende stræk i hele kroppen.

3. Hunden

Hunden kan for nogle børn være lidt udfordrende, men ikke desto mindre kan den varieres på mange forskellige måder. Her skal barnet strække ben og arme og på den måde danne en form for trekant i luften. Hælene skal så langt ned på gulvet som muligt, og det giver et godt og dybt stræk på bagbenene.

4. Krigeren

Også krigeren kan være en god øvelse for børn. Her bliver der gået ned i en halv lunges, hvor det bagerste ben flekser foden en smule. Det forreste ben går ned i 90 grader, hvorefter armene strækkes i hver sin retning. Den forreste strækkes udover det forreste ben. Strækket er både sjovt og styrkende.

5. Træet

Træet er en klassisk yogastilling, som dit barn med garanti forbinder med sporten. Her placerer barnet sig på fødderne, hvorefter det ene ben trækkes op til det andet knæ. Begge hænder samles med flad hånd over hovedet eller foran brystet.

Fakta

Yoga kan være med til at gavne dit barn, om det så bare er 30 sekunder om dagen. Hatha Yoga er over 5000 år gammelt, og har dermed igennem mange år givet god energi til krop og sind.

6. Buen

En øvelse, der med garanti bliver en succes, er buen. Her skal barnet ligge på maven og række armene bagud. Benene løftes også op, og formålet er at få fat i fødderne med hænderne. Det giver et stræk i både forben og brystpartiet.

7. Den halve bro

Broen er en mindre krævende øvelse end buen, og den hjælper til at opnå en dyb vejrtrækning. Her skal barnet hvile på skuldre og fødder. Kroppen skydes opad, så der opstår et godt stræk.

8. Planken

Hvis der skal mere styrke ind i træningen, er planken god. Den kan enten gøres på hænder eller på albuer, og er med til at styrke core-muskulaturen.

9. Bjergets stilling

Her får du en simpel øvelse, der er god til at få barnet til at finde ro og kontrollere sit åndedræt. Stå på fødderne, og vend håndfladerne udad. Lad hænderne få lidt afstand fra kroppen, og lad armene være strakte. Denne stilling er særdeles god til at arbejde med vejrtrækningen.

10. Død mand

Den sidste øvelse er med til at finde ro og fokus efter yogatræningen. Denne er også god til børnene, inden de skal sove. Her ligger man på ryggen med håndfladerne opad. Armene er strakte og en smule væk fra kroppen. Øvelsen fokuserer på vejrtrækning og ro.