

Barnyoga är en lugn form av gymnastik, som stärker barns kroppsmedvetenhet, rörlighet och kroppskontroll. Barnyogan förverkligas genom lugna övningar i en trygg och bekant miljö.



BARNYOGA

Forskningsrapporter visar att många barns rörelsemönster är väldigt stelt. Barn behöver mer smidighet och avslappning i sina normala rörelser.

FSI vill inspirera dagvårdspersonal att leda yoga-inspirerade avslappningstunder för barn genom barnyoga-kurser med tillhörande barnyoga-handbok. Många personer som arbetar inom dagvården, behöver stöd och inspiration för den dagliga dosen fysisk fostran. FSI:s Barnyoga riktar sig till personer som i sitt dagliga arbete, arbetar med barns motorik och välmående.

Yoga är bra för barn bland annat av följande orsaker:

1. Yoga utvecklar en stark koppling mellan kropp och själ. Mindfulness hjälper oss att komma i kontakt med våra känslor och skapar utrymme för fantasi och rörelse.
2. Yoga minskar stress. Vi är aldrig för unga för att lära oss att slappna av. Vår förmåga att minska våra ofrivilliga reaktioner på stress förbättrar hälsan, minnet, självkänslan, fokus och vårt allmänna humör.
3. Yogaställningar eller asanor är roliga och ett utmärkt sätt att knyta ihop fantasi och äventyr. Ställningarna förbättrar självmedvetenhet, fokus, balans, styrka och flexibilitet.
4. Medveten andning tränar nervsystemet att slappna av, vila och smälta.

Mera information om våra Barnyoga-kurser och material erhåller du av Eva-Lotta Backman-Winquist: eva-lotta@idrott.fi eller per telefon: 050-5249624