



Drömmen om det goda

Meditativ rörelse: Yoga

Ledarkurs för lärare

Yoga är en mångtusenårig lära som bland annat inkluderar poser och rörelser för att främja kroppens funktioner. Genom den långsamma andningen aktiveras avslappningseffekten, motsatsen till kamp- och flyktreaktionen. I vårt pressade samhälle tillbringar många den mesta delen av dagen i ett stressat tillstånd. Detta gäller tyvärr även barn och ungdomar. Forskning har visat att de som tränar stillhet förändrar hjärnans och kroppens mönster och klarar tillvaron bättre. Skolbarn som tränat yoga och stillhet regelbundet har ökat sin koncentrationsförmåga, förbättrat inläringen, har fått bättre självförtroende och ökad självbehärskning. Dessutom är de friskare än andra barn.

Drömmen om det godas yogaprogram är utformat för grundskoleelever och tänkt att göras i klassrummet. Det består av stora, kraftfulla rörelser och poser i kombination med en verkningsfull koncentration inspirerad av naturen. Övningarna väcker slumrande krafter hos barnen, främjar kopplingen mellan inre och yttre miljö och bidrar till att skapa ett kärleksfullt förhållningssätt till naturen och våra medmänniskor. Rörelserna hjälper kroppen att öppna upp och lösa spänningar och är särskilt bra för ryggraden, samtidigt som de stimulerar cirkulationen och främjar inre organ. Hela programmet tar ca 15-20 minuter att utföra. Exempel ur programmet:

Fröet

Stå med fötterna höftbrett isär, böj lätt på knäna och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Kroppen känns tung och varm. Känn hur du andas och låt axlarna bli tyngre varje gång du andas ut. Ta tag om armbågarna och gunga lätt armarna fram och tillbaka som om du gungade en bebis. Ryggen känns längre. Låt armarna hänga ned mot golvet igen och flytta vikten framåt i fötterna. Sträck försiktigt på benen. Böj benen igen och rulla långsamt upp till stående.

Koncentration: Du är ett frö i marken, omsluten av varm mjuk jord. Livskraften vaknar till liv. Fröet är fullt av möjligheter och kan bli vad som helst – i det lilla fröet gömmer sig en vacker blomma, ett grässtrå eller kanske ett stort träd. Långsamt börjar fröet gro och växer upp ur marken.

Ledarutbildningen är främst utformad för lärare och ger kompetens att på ett säkert sätt leda skolbarn genom programmet.

Kursens längd: 2 x 4 timmar Plats: egen eller inhyrd lokal

Pris: 1500 kronor per person exkl. moms och ev. lokalkostnader

Antal deltagare: Min. 10, max. 40 per kurs

För anmälan och frågor: Jessica Lilo, jessica@lilolife.com eller telefon 073647 34 94 eller Drömmen om det goda, se nedan.