Med kroppen i centrum - 13. september 2017

DAGENS PROGRAM

- 8.30-9.00 Rundstykke
- 9.00-10.00 Introduktion til bevægelse og sundhed
- 10.00-10.15 Pause
- 10.30-12.00 Stoletesten, de små skridt og bevægelser og pædagogen som rollemodel
- 12.00-12.45 Frokost
- 12.45-14.00 Yoga – stoleyoga i praksis og et oplæg om yoga og mennesker med udviklingshæmning
- 14.00-14.20 Kaffe og kage
- 14.20-15.15 Refleksionsarbejde
- 15.15-15.30 Opsamling

Glad yoga – yoga for udviklingshæmmede v/ Dorte Eifer

Om Glad yoga:

- Jeg har lavet Glad yoga med mennesker med udviklingshæmning på bosteder og aktivitetscentre siden 2014.

Min baggrund:

- Jeg er uddannet cand. mag. og har arbejdet som informationsmedarbejder på Center for Oligofrenipsykiatri siden 2004.
- Jeg har dyrket yoga i en årrække og taget instruktør-uddannelser i senior- og børneyoga mhp. at lave yoga med de udviklingshæmmede.
- Se mere på **www.gladyoga.dk**

Hvad er yoga godt for?

Yoga er blevet så populært i Vesten i de senere år…

- Yoga er godt for styrke, mobilitet, stabilitet og balance
- Yoga giver en øget kropsbevidsthed
- Yoga har en positiv effekt på humøret
- Yoga medvirker til at øge det mentale overskud

Disse positive effekter af yoga kan også - eller måske i særdeleshed - gavne mennesker med udviklingshæmning.

Hvem kan være med?

Alle kan være med – øvelserne er tilpasset

- Jeg tager udgangspunkt i stoleyoga, og derfor kan alle uanset funktionsniveau få noget ud af det; jeg har både kørestols- og rollatorbrugere, synshandicappede og demente på mine hold.
- Vi sidder ned til en del af øvelserne, og ved de stående øvelser kan der laves variationer for dem der bliver siddende.
- Fra senioryogaen bruger jeg stillinger, som man kalder hensyntagende, altså tilpasset en ældre krop.

Yoga er godt for udviklingshæmmede fordi…

FYSISK:

- Mange udviklingshæmmede har et reduceret kendskab til deres egen krop og har derfor stor gavn af at mærke kroppen.
- En del udviklingshæmmede har også fysiske handicaps, og for dem er yogaen virkelig gavnlig pga. kombinationen af de blide stræk og de tilpassede fysiske øvelser.

Ansigtsmassage…
De to kvindelige deltagere har begge et synshandicap.

Center for Oligofrenipsykiatri

Yoga er godt for udviklingshæmmede fordi...

MENTALT:

- Det mentale aspekt i yogaen kan give en ny styrke, så deltagerne bedre klarer udfordringer og lærer at finde mere ro og glæde i hverdagen.
- Følelser af stress og vrede tackles også bedre med en yogatankegang. Mange udviklingshæmmede udfordres af hverdagen, og hver tredje rammes af en psykisk lidelse, men mennesker med kognitive handicaps kan godt lære at reagere anderledes.
- Yoga kan give deltagerne en bedre selvforståelse, fordi øvelserne rummer gode redskaber til at mærke sig selv og tænke på nye måder.

Mine fokuspunkter i yoga med udviklingshæmmede 1

Vi er sammen

- Vi laver øvelser, der styrker samvær, fx være i rundkreds, holde i hænder, støtte hinanden i balance
- Men vi gør det på hver vores måde og i hvert vores tempo – fx når vores arme er grene på træer, der svajer i vinden, eller når nogen cykler med benene i fuld fart og andre tripper en lille tur…

Mine fokuspunkter i yoga med udviklingshæmmede 2

Vi har det sjovt

- Der er små historier, rim, remser, sang og der må gerne være snak…
- Vi bokser med hænderne
- Vi svømmer med armene
- Vi cykler og løber med benene
- Vi plukker bær, både de højtsiddende og de lavthængende frugter☺
- Vi vinker og hilser og drejer hovederne mod hinanden

Mine fokuspunkter i yoga med udviklingshæmmede 3

Vi udvikler os fysisk

- over tid når vi lidt længere i strækkene
- bøjer nakken og kigger op mod loftet
- fletter fingrene og drejer hænderne rundt
- når tættere på at røre tæerne med fingerspidserne - eller når dem
- øver os i balance, drejende rundt

Mine fokuspunkter i yoga med udviklingshæmmede 4

Vi udvikler os mentalt

- Vi lærer at stå fysisk fast som bjerget, der ikke lige er sådan at flytte, mærker vores indre styrke…
- Vi lærer at mærke roen, at trække vejret langsomt og kunne berolige os selv…
- Vi lærer at drømme og visualisere positive tanker og puste de sure tanker ud, langt væk…

Yoga kan udvikle det mentale – EKSEMPEL 1

Afspænding

Vi slapper af kropsdel for kropsdel…

”Tænk på en ting eller en person, du godt kan li´. Mærk hvordan det varmer dit hjerte. Pust ud og træk vejret langsomt ind. Kan du mærke det? Som en sol du kan gemme… Hvis så du en dag er trist, så prøv om du kan huske den gode ting eller person. Når du kan huske det og mærke det, så kan du også mærke lidt mere sol inde i dig selv…”

Yoga kan udvikle det mentale – EKSEMPEL 2

Afspænding

Vi slapper af kropsdel for kropsdel…

”Yoga kan hjælpe dig med at få det godt, få det bedre i kroppen og bedre med dig selv. Når vi trækker vejret roligt, kan vi tage tingene med ro. Er der nogen af jer, der nogen gange bliver sure??? Så kan du øve dig, puste ud, tage den med ro, sige til dig selv: ”Det vil jeg ikke blive sur over. Jeg siger pyt. Sgu… Jeg tager den liiiiige med ro, trækker vejret, finder min ro, øver mig, så jeg har det godt.” ☺

Min erfaring med yoga og udviklingshæmmede

Yoga styrker mennesker med udviklingshæmning på flere planer:

- De får øget deres kropskendskab
- De får styrket deres fysik
- De får styrket deres relationer i et positivt fællesskab, vi er sammen i aktiviteten
- De får et større mentalt overskud, både ved at mærke livsglæde og ro og ved at få en indsigt i, hvordan negative tanker kan bremses

Liggende afspænding – fælles ro

Hvad siger forskningen?

Mindfulness som terapeutisk redskab - for udviklingshæmmede, for pårørende og for personale

11 studier fra 1980 til 2012

Udpluk af konklusioner:

- 88% af 171 engelske udviklingshæmmede workshopdeltagere var rigtig godt eller godt tilfredse med at prøve mindfulness
- Udviklingshæmmede, der modtog mindfulnessbaseret psykoterapi, opøvede evnen til selvrefleksion, selvregulering og afslapning (Robertson, 2010)
- Personale og pårørende, der gennemgik et mindfulness-forløb, syntes at disse erfaringer gjorde, at de kunne skabe et godt understøttende miljø for de udviklingshæmmede (Robertson, 2010)

Læs mere i artiklen i ”omhu nr. 3, 2014”

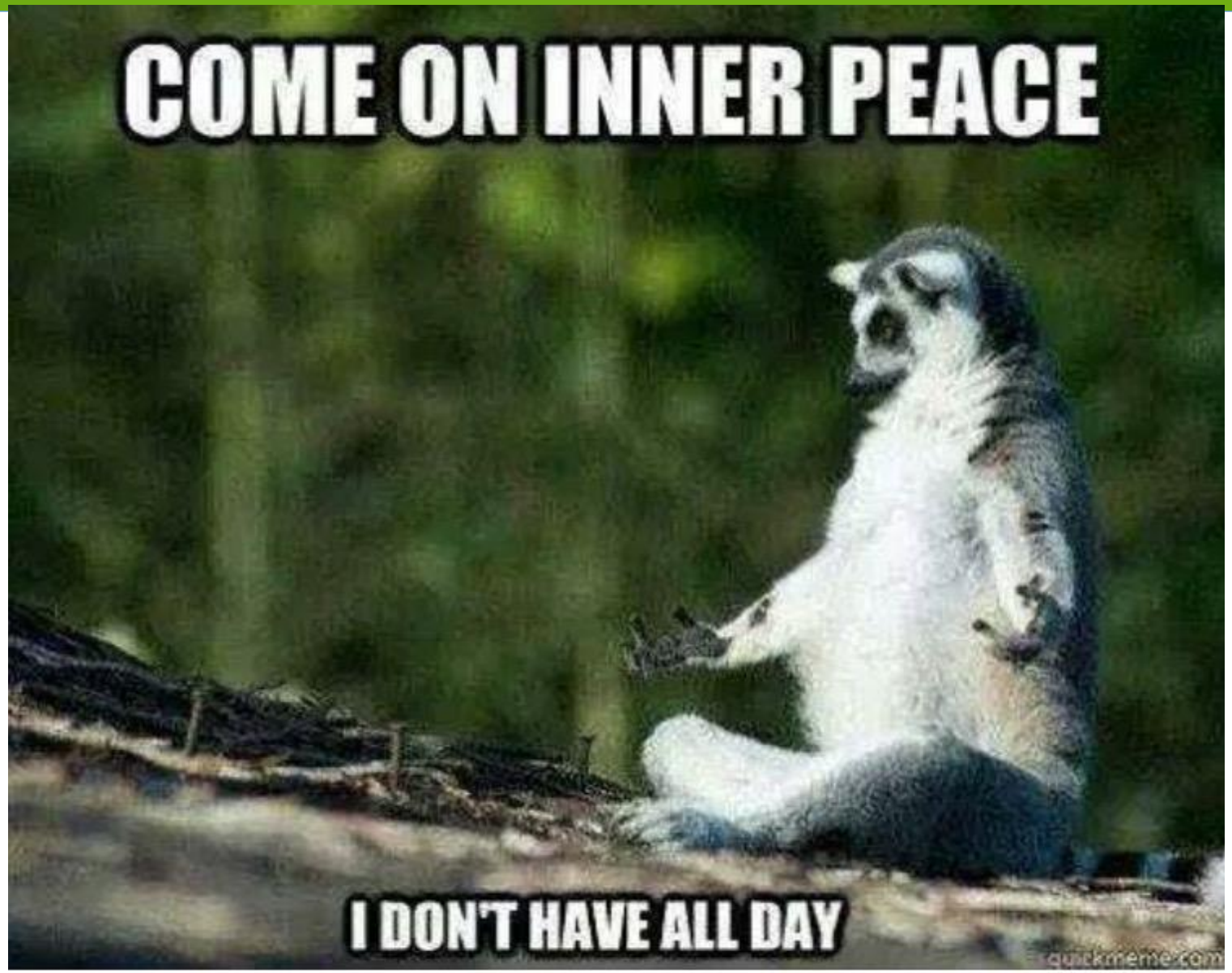
Lidt inspiration…

- **National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)** http://www.nchpad.org/295/1834/Yoga~for~Individuals~with~Disabilities

- **Stole-yoga v/ Lakshmi Voelker: www.getfitwhereyousit.com**
- **Senior-yoga v/ Britt Ziwes: www.senior-yoga.dk**
- **Børneyoga v/ Helle Dayal Kaur Nissen: www.yogarollinger.dk**

- **Min hjemmeside: www.gladyoga.dk**

Lidt inspiration…



Center for
Oligofrenipsykiatri