



Alle fortjener adgang til yogaens verden - Et rejsebrev fra et møde med en inkluderende yogakultur

Af informationsmedarbejder Dorte Eifer

Da jeg deltog på instruktøruddannelsen i **Accessible Yoga (AY)** i februar 2020, havde jeg allerede i en periode på fem år lavet yoga med mennesker med udviklingshandicap rundt omkring på bosteder og dagtilbud. Jeg havde udviklet min egen yogaform med input fra bl.a. stoleyoga, senioryoga og børneyoga, der giver deltagere med udviklingshandicap mulighed for at komme ind i yogaens verden. Men jeg havde gjort det på egen hånd, i en naturlig kobling mellem min egen glæde ved yoga og mit job på Center for Oligofrenipsykiatri. Jeg anede ikke, at der allerede fandtes en stor verdensomspændende bevægelse Accessible Yoga organisationen, der har fokus på tilgængelig yoga.

Accessible betyder tilgængelig, og med det mener man, at alle mennesker - uanset evne eller baggrund - fortjener lige adgang til yoga. Gennem uddannelse og netværksarbejde forsøger man i AY at skabe en inkluderende yogakultur, hvor alle føler sig velkomne. Man har fokus på at fjerne barrierer for underrepræsenterede grupper. Mennesker der traditionelt har afholdt sig fra at dyrke yoga, inviteres med ind i en yogaform, hvor alle kan være med. F.eks. mennesker med fysiske eller mentale handicaps, aldring, sygdomme, skader m.m.

Mit instruktørkursus i Accessible Yoga foregik i "Sunny Florida", i Sanford i udkanten af Orlando. Jeg ankom på en blæsende kold februaraften til et lejet hus, og da taxachaufføren satte mig af, frarådede hun mig at gå ud alene om aftenen i det kvarter. Min adaptor til strøm viste sig at være til engelske stikkontakter, og da mobilen løb tør for strøm, var jeg godt nok meget langt væk hjemme fra min danske komfort-zone. Stor var min glæde derfor, da jeg ankom til yogastudiet, fik en adaptor til låns og mange venlige smil.



På holdet var vi i alt 15 deltagere, og alle var meget engageret i tilgængelighedstankegangen. En deltager lavede yoga med kvindeligt indsatte i et fængsel, en lavede yoga med sengeliggende terminale patienter på et hospice, flere af deltagerne ejede eller arbejdede i yogastudioer med særligt tilrettelagte tilgængelige hold for bl.a. deltagere med stor kropsvægt, ældre, og flere lavede tilgængelig yoga i lokalsamfundet for udsatte borgere, bl.a. mennesker med psykiske lidelser.



Over tre intense dage dykkede vi ned i masser af yogastillinger og yogafilosofi og lærte en masse om at udføre alternative variationer af stillinger. F.eks ved at skifte orientering. Hvis balancen eller benstyrken er udfordret, så kan deltageren ligge ned eller sidde på en stol eller bruge væggen som støtte, eller man kan bringe jorden op til deltageren ved at bruge blokke, bælte eller puder.

Vi lærte også en del om, hvordan selve instruktionen af deltagerne kan foregå, når man instruerer flere variationer af samme øvelse. Det skal man lige vænne sig til. Men det handler om at give sig god tid til at instruere og hjælpe alle deltagerne til at finde lige netop deres variant af en stilling. *Hvor langt skal armen op? Skal der en rekvisit til? Er der brug for en variation, hvor benene f.eks ikke inddrages?*



I forhold til mennesker med udviklingshandicaps vil samtidig instruktion i både siddende og stående stillinger helt sikkert give god mening. Nogen har bedre fysik end andre. En assisterende hjælper, der kan hjælpe med at guide i stillingerne, vil også være godt. Nogen har brug for meget konkrete anvisninger.



En AY-instruktør bestræber sig på en åben undervisningsform, hvor deltagerne opfordres til at bidrage med en variation af øvelsen, der virker for dem. Det vil sige, at de forskellige udfordringer, der kan være tilstede blandt deltagerne, åbner muligheder for at skabe nye løsninger i stillingerne. Om det er siddende, stående, liggende eller med hjælperekvisitter. Det personlige udtryk bidrager til følelsen af at kunne være med.

Det er også min oplevelse gennem de mere end 200 yogatimer, jeg har haft med mennesker med udviklingshæmning, at det er muligt at lave en inkluderende yogaform, hvor alle kan være med. Nogen sidder, når andre står. Og de nyder at give deres egne små bidrag. F.eks. hende der altid hjælper med at tælle med, ham der taler med på meditationen eller hende, der gerne viser sin mavedansøvelse, og alle siger vi hej til hinanden, når vi drejer nakken og føler os som del af et godt fællesskab.

Venlighed og venskab

Som AY-instruktør bliver man ambassadør for en inkluderende yogakultur, der forsøger at skabe et støttende fællesskab. Grundlæggeren Jivana Heyman fremhæver, at en af grundtankerne i yoga og isærdeleshed ved AY, er tanken om at alle mennesker allerede er fuldendte, allerede "har alt," også selvom de har et fysisk eller mentalt handicap eller er socialt udsatte. Gennem yogaen bliver vi ven med vores sind, gør vores indre dialog lidt venligere og tager det med os ud i livet. Når vi mennesker finder ind til essensen, er vi alle forbundet med hinanden og del af en større universel forbundethed. For mennesker, der har følt sig ekskluderet, kan denne tankegang være en stor åbenbaring.

Heyman ser det også som en vigtig del af underviserens opgave af give deltagerne empowerment i eget liv og facilitere venskaber blandt deltagerne. Han mener, at yogaen kan igangsætte en vækst, der modvirker ensomhed og isolation blandt mennesker med handicap.

Det er helt sikkert, at kurset i den grad har udvidet mit syn på, hvad tilgængelig yoga er, og især på den opgave der ligger i at brede det ud til de grupper, der ikke selv opsøger yoga. Jeg er dybt taknemmelig for, at Sundhedsministeriet valgte at donere midler til min rejse og glæder mig til at være med i et fællesskab, der ønsker mere tilgængelig yoga og forhåbentligt selv kunne bidrage til at opbygge tilgængelige yogafællesskaber.

På Center for Oligofrenipsykiatri holder jeg et yogaforløb i foråret 2021 for personale, der ønsker at bruge yoga i arbejdet med mennesker med udviklingshandicap. Se mere her: <https://oligo.nu/kurser/kursusforloeb-yoga-og-mindfulness-som-paedagogisk-redskab/>

FAKTA:

Accessible Yoga Organisationen blev grundlagt i 2007 af Jivana Heyman.

- Yoga kan tilpasses alle uanset krop, sjæl og sind.
- Yoga kan lade sig gøre stående, siddende eller liggende, alt efter hvad der passer til deltagerens krop.
- Yoga kan tilpasses forskellige funktionelle variationer.
- Yoga kan tilpasses alder, fysiske og psykiske begrænsninger.
- Man behøver ikke at være smidig for at dyrke yoga.

Læs mere her: www.accessibleyoga.org eller send en mail til dorte@oligo.nu