

Modul 2

Kids Yoga Foundation Sverige



Modul 2 "Yoga för skolbarn 7-11 år"

21 undervisningstimmar

- **Allmänt om barnets utveckling.** Barnet genomgår många utvecklingsfaser under denna period. För oss barnyogalärare är det viktigt att kunna förhålla sig till dessa anatomiska, emotionella, motoriska, kognitiva och sociala förändringar så att vi utgår från barnets förutsättningar. Det ska vara tryggt och kul att yoga.
- **Yogaövningar.** Vi fokuserar på rörelse och motorik som motvikt till stillasittande. Mandalaövningar, korta vinyasa-sekvenser, guideade visualiseringar, enklare andningslekar, avslappning, balansövningar och fokuseringsövningar har som mål att förebygga stress. Asanabibliotek för 7-11-åringarna.
- **Kreativa övningar.** Kreativa övningar i passet är oerhört uppskattade. Vi använder papper, tyger och annat material i dessa övningar.
- **Yogalekar** som fokuserar på samarbete och som är anpassade för åldern. Yogalekarna är högt uppskattade av barn. I våra yogalekar är alla vinnare.
- **Undervisningsmetodik.** Vi tittar på hur vi komponerar spännande och intressanta pass. Hur använder vi teman i kombination med yoga för att underlätta

inlärnin? Hur hanterar vi utmanande och krävande barn?

- **Filosofi och Yogans historia** I denna modul ingår ett kortare seminarium som tar upp det vi måste känna till om yogans historia för att kunna förmedla den i skolan. Vad har vi själva för värdegrund när det gäller t.ex. religion? Hur hanterar vi konflikter inom frågeställningen. Vilken yoga vill vi förmedla?
- **Anatomi.** Vi tittar närmare på våra övningar och hur dessa påverkar den unga växande kroppen. Risker med en stillasittande vardag.
- **Kompisyoga** Kompisyoga är en form av partneryoga som är anpassad till barn och ungdomar. I kompisyogan behöver vi visa respekt och lyssna in kompisen. Att ha med kompisyoga brukar tillhöra de mest uppskattade delarna i yogapasset.

På varje modul går vi dessutom igenom tips på hur man startar upp en barnyogaverksamhet. Det kan vara kontakter med studios och skolor men även hur man bygger en hemsida. Deltagarnas intresse och önskemål styr denna del.

Modul 2 ingår som en obligatorisk del i vår 95 timmars barnyogaläroarutbildning, men kan genomföras separat efter fullföljd Modul 1.

När man har genomfört Modul 2, med alla moment, finns det möjlighet att gå våra *fördjupningskurser* som riktar sig till yoga med barn i åldern 7-11 år.

Vissa timmar på **Modul 2** kan också tillgodoräknas för dig som vill bli diplomerad tonårsyogalärare.

Nästa planerade datum:

23-25 mars 2018

Plats: Yogastation och WinWin yogastudio, Centrala Uppsala

