

## Alla kan yoga – Lektion 1

# Alla kan Yoga – en introduktion

Alla kan Yoga är en tillgänglig yoga, med syftet att förbättra hälsan för personer med intellektuella funktionsnedsättningar, genom att öka deras utövande av yoga.

Personer med intellektuella funktionsnedsättningar (personer med IF) syns sällan på gym eller yogastudios. Inte heller den yoga som erbjuds på webben är anpassad för deras behov. En av de grupper i samhället som har mest nytta av yoga, har inte tillgång till den. Så får det inte vara!

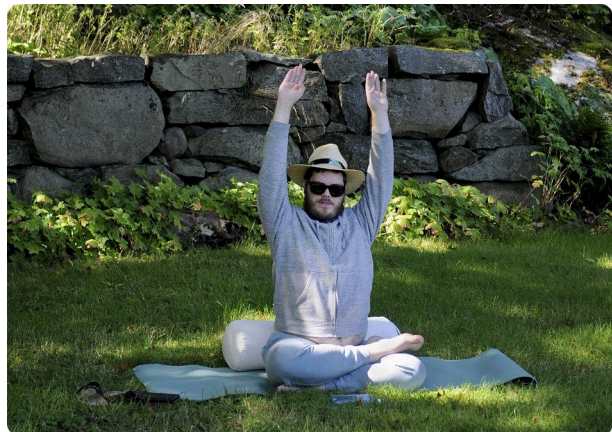
Några av anledningarna till detta är:

- Behovet av stöd för att kunna yoga – och den stora variationen i stödbehov.
- Utmaningar i att kunna ta sig till gym och yogastudios – alltså där yoga oftast erbjuds.
- Beroendet av andras tid, vilja och kunnande – oftast personal som stödjer målgruppen i vardagen.
- Generellt en ekonomiskt svagare grupp.

Utifrån ovan konstaterar vi att:

- Yoga måste komma till där målgruppen befinner sig. Alltså till boenden, dagliga verksamheter, skolor eller andra ställen där målgruppen träffas.
- De som stöder målgruppen måste övertygas om att yoga är bra och förstå sin roll i att göra yogan tillgänglig – i att assistera deltagare och kanske till och med att kunna leda yoga.
- Det måste vara enkelt för yogalärare, yogainstruktörer och erfarna yogautövare att stödja grupper som vill börja yoga.
- Det ska vara enkelt att komma igång och att hitta en regelbundenhet i att yoga.

- Det krävs en tillgänglig webb som möter målgruppens behov.



Och utifrån detta har vi:

- Tagit fram en yoga som möter personer med IFs behov och förutsättningar.
- Tagit fram ett metodstöd som kan användas av personer som kan och vill stödja dem.

Även om vi haft fokus på personer med IF när vi utvecklat yogan, kan vi konstatera att Alla kan Yoga kan vara en grund för alla personer som behöver en mer tillgänglig yoga.

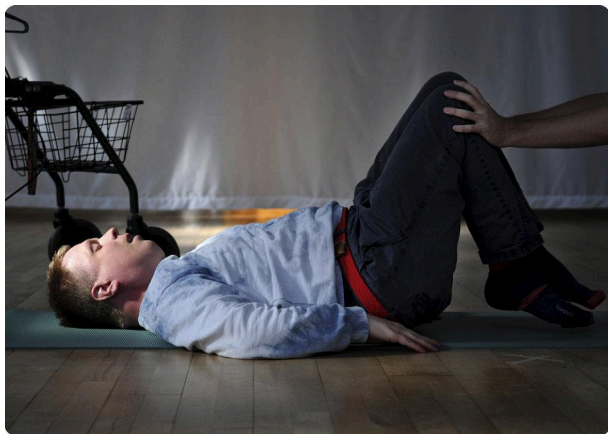
Alla kan Yoga har tagits fram i nära samarbete med målgruppen och med personer som dagligen arbetar med målgruppen. Vår tillgängliga yoga kan utövas i grupper med stora stödbehov. Och du kan leda klasser även om du bara har begränsad yogaerfarenhet. Vi vet nu att:

- Alla kan göra allt – med rätt stöd.
- Alla ska få vara med – utifrån sina förutsättningar.

Vår yoga kan sammanfattas under fyra rubriker;

- **Fysisk yoga:** Övningar med fokus på förbättrad rörlighet, styrka och balans
- **Andning:** Övningar med fokus på andetaget och effektivt användande av detta.
- **Fokus och koncentration.**
- **Avslappning och Lugn:** Enklare meditations- och mindfulnessövningar.

Varje del är lika viktig. Målgruppen har – precis som alla andra – behov att arbeta med och utvecklas inom samtliga fyra.



De övningar vi har förberett och föreslår innehåller ett begränsat antal yogamoment. Vi förhåller oss neutralt till olika yogainriktningar och har plockat det som fungerar. Alla kan Yoga är inte ännu en ny yogastil. Vårt fokus är endast att tillgängliggöra den yoga som erbjuds andra grupper.

Vid val av ställningar, rörelser och andra moment har vi tagit fasta på följande:

- Vi har prioriterat de fysiska yogapositioner som visat sig vara enklast att utföra för deltagarna och instruera för ledare med begränsad egen yogaerfarenhet.

- Vi har strävat efter att fånga rörlighet och styrka över alla kroppens leder och större muskelgrupper. Du som är van utövare av mer fysisk yoga, saknar med all säkerhet ett antal positioner som du gillar. Vi har testat många, men valt bort sådana som vi har sett varit svårare att utföra eller att förklara och stödja för mindre erfarna yogautövare.
- Vi har valt ut ett fåtal andnings-, fokus-, avslappnings- och meditationsövningar. Det finns många bra, och vi har valt de som fungerat bäst för målgruppen.

Med detta sagt: du som är en van yogautövare har säkert ett antal övningar som du är bekväm med – och som vi inte inkluderat i vårt urval. Testa dem, se om du kan få dem att fungera i din grupp. Se våra förslag som just vad de är: förslag.

Och du som känner gruppen och har övningar som ni brukar göra i andra sammanhang – kanske i gymnastiken eller när ni dansar – se om de även passar in som delar av yogan.

Vi vill att vårt material ska kunna användas i olika sammanhang.

- Personer med IF ska kunna yoga själva på sitt rum framför en skärm med det stöd vi presenterar på vår tillgängliga webb, eller kanske leda andra i en enklare yoga.
- Personal på boenden, dagliga verksamheter och skolor ska kunna använda vårt metodstöd på det sätt som passar bäst. Ibland i grupp, ibland individuellt.
- Yogainstruktörer ska lättare kunna anpassa sin yoga utifrån en grupps särskilda behov. Varför inte pröva att bjuda in till det egna gymmet eller studion.

I de övriga lektioner vi erbjuder här på vår webb, fördjupar vi olika aspekter i Alla kan Yoga. Börja gärna med lektionen *Våra viktigaste erfarenheter*.



I Alla kan yogas utbildningar lär du dig grunderna i tillgänglig yoga, oavsett vilken erfarenhet du har innan. Läs mer på [utbildning.allakanyoga.org](http://utbildning.allakanyoga.org)