

## Alla kan yoga – Lektion 2

# 10 tips för tillgänglig yoga

Tillsammans med målgruppen har vi utvecklat en anpassad och tillgänglig yoga. I den här lektionen har vi samlat våra tio bästa tips för att komma igång.

## 1. Utgå från din yogapraktik och dina erfarenheter

Låt oss exemplifiera utifrån två ytterligheter

- Du som är yogalärare med en egen praktik, men som helt saknar erfarenhet från att umgås med personer med IF.
- Du som aldrig provat att yoga, men som dagligen arbetar med en grupp med IF.

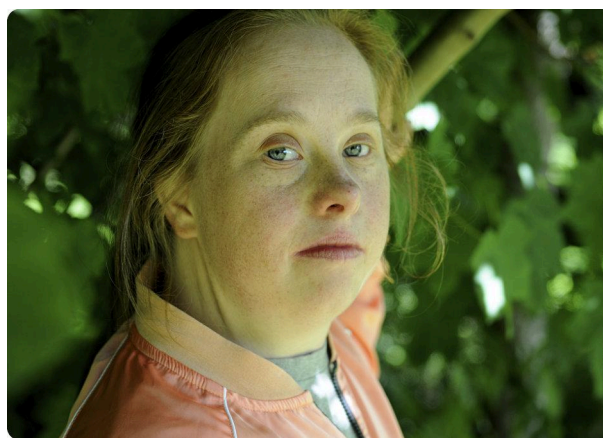
**Du som är en van yogautövare** – utgå från din yogapraktik och anpassa den till gruppen du ska yoga med. Vill du komplettera din yoga med övningar som vi föreslår i vår förberedda yoga – så välkommen att ta del av dessa. De största utmaningarna för din del är troligen

- Att förstå deltagarnas individuella förutsättningar men också hur gruppen fungerar.
- Hur du kommunicerar på bästa sätt och arbetar i rummet.
- Att hitta rätt nivå och anpassningar så att alla verkligen kan och vill vara med.

**Du som känner gruppen men inte kan yoga** och kanske aldrig har tänkt att du ska yoga – har den största utmaningen i att kunna leda, instruera och visa vad som ska göras.

Gör det så enkelt som möjligt för dig! Använd våra förberedda yogapass och övningar – de är så väl testade och vi vet att de kan ledas av personer med

begränsad egen erfarenhet av yoga. Ta del av instruktionsfilmer och våra råd. Ta hjälp av kollegor. Kanske har någon erfarenhet av yoga och kan ge dig stöd. Med stor sannolikhet blir du sugen på att själv börja yoga och märker snabbt hur bra du mår av det.



## 2. Lär känna deltagarna och gruppen

Deltagare har oftast helt olika förutsättningar och utmaningar i att yoga. Behovet av stöd rent intellektuellt kan variera väsentligt. Utöver det finns det ofta en stor variation av fysiska förutsättningar. Kanske sitter någon i rullstol, kanske någon är överrörlig, kanske någon har extra svårt med balansen. Det är vanligt att personer med IF också har en NPF-diagnos. Ofta har en eller flera av

deltagarna dåligt självförtroende, självkänsla och kroppskänedom.

Allt detta har du att hantera – det kan vara en riktig utmaning, men en härlig sådan när ni får till det!

### 3. Yoga måste vara kul – varje gång

Ett rimligt mål är att de du ska yoga med ser fram emot varje yogastund. Det förutsätter att ni har kul tillsammans när ni yogar. Det gäller att bjuda på sig själv och bejaka det som händer under passet. Det gäller att utmana deltagarna på ett lagom sätt och ösa på med beröm. Det gäller att vara lyhörd och tillåtande.

### 4. Få till en regelbundenhet

För att få till en regelbundenhet måste det vara lätt att få till yogapassen. Oftast är det enklare att yoga där gruppen befinner sig än att de ska ta behöva ta sig någonstans. Räkna med att deltagare behöver assistans – att ta sig till yogan och som stöd under yogan. Ofta är det personalens scheman som sätter ramarna för vad som är möjligt.



### 5. Alla kan vara med – glöm ingen

Detta innebär flera saker. Ha som grundinställning att alla i en grupp ska kunna vara med – alla på en daglig verksamhet, alla i en klass, alla på ett boende, och så vidare.

Några vill dock kanske inte vara med alls, några är tveksamma, någon vill bara vara med i rummet och titta på, ytterligare någon gör bara vissa saker. Se alla, och var öppen för att de kan ändra sig. Den som först inte vill alls, kan bli nyfiken när

kompisarna har kul, börjar titta på, hänger med ut på mattan, börjar prova på några övningar och är sedan fast. I varje steg gäller det att se utvecklingen, uppmuntra och berömma.

### 6. Alla deltagare kan utföra allt – på sitt sätt och med rätt stöd

Anpassa yogapassen efter gruppens och deltagarnas förutsättningar, så att alla kan vara med i alla övningar. I en grupp med stor variation – intellektuellt och fysiskt – kräver detta oftast flera assistenter som stödjer deltagarna. Detta kan vara dimensionerande och vi har erfarenheter från grupper om 7 deltagare som kräver minst 4 assistenter utöver dig själv som ledare. Men vi yogar även med grupper där deltagarna har samma nivå av stödbehov, som vi – efter att vi lärt känna varandra – kan leda utan stöd av assistenter.

### 7. Använd ett enkelt språk och ord som fungerar

Är du van att leda yoga på ett gym eller yogastudio förstår sannolikt de flesta vad du vill och menar när du förklarar vad som ska göras. Detta kan du inte förutsätta med en grupp med IF.

Använd en enkel svenska och ta borta svårare ord. Hoppa över höger och vänster, det krånglar oftast bara till det. Ta snabbt reda på nivån på deras kroppsmedvetenhet. Att förstå hur man andas kontrollerat kan vara nästan omöjligt för vissa, veta vilket håll man ska rikta sig mot en utmaning för andra och någon har kanske inte en aning om vad ett säte är och var det sitter.

### 8. Prata mindre – visa mer

Med tanke på det vi säger ovan om att använda ett enkelt språk är det extra viktigt att komplettera det du säger med att visa vad som ska göras och handgripligen hjälpa deltagarna.

Det är också viktigt att inte prata för mycket och ge för mycket instruktioner innan en position eller annan övning. Tålmodet kan tryta snabbt, koncentrationen svikta och iveren att göra själv kan vara stor. Rör dig i rummet och var fysisk. Ställ dig bredvid så att det blir lättare att härma. Visa med

hjälp av händerna hur deltagarna ska göra och var det ska kännas. För några kan det ta bort emot en halv minut innan det du sagt har sjunkit in och förstås. Det går oftast snabbare att härma.

Tänk på att deltagarna måste vara bekväma med att du rör vid dem med dina händer. Fråga alltid först om det är ok – och det varje gång ni yogar.

## 9. Var noga med förberedelser

Här är några saker som är viktiga att tänka på innan varje yogastund:

- Är det någon ny med – kan du allas namn?
- Hände något förra gången ni yogade som du bör ta hänsyn till idag?
- Se vilka assistenter du har tillgång till denna gång – säkra rollfördelningen.
- Hur är dagsformen – har något hänt under dagen som kan påverka?
- Utifrån ovan – påverkar det hur vi placerar oss i rummet?
- Försök att ha allt på plats så att ni snabbt kan börja yoga.



## 10. Ha en plan – men var flexibel

Om du förberett passet noga fungerar sannolikt det mesta som du tänkt. Men det händer nästan alltid något som du måste hantera. Var beredd på det och se till att du fyller en egen verktygslåda med knep att ta till, några exempel:

- Visar sig gruppen eller några av deltagarna vara extra rastlösa – Lägg kanske in lite mer fysiska övningar än du planerat.
- Verkar deltagarna snabbt bli trötta – Lägg in en förlängd avslappning.
- Behöver du få in mer energi i gruppen – Ta in några fler andningsövningar eller lägg in en position eller rörelse som de flesta i gruppen verkligen gillar.
- Behöver du lugna ner stämningen – lägg in några fokusövningar.



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