

## Alla kan yoga – Lektion 3

# Att yoga med personer med IF

Genom åren har vi yogat med hundratals deltagare, på boenden, dagliga verksamheter och skolor. Därför kan vi tryggt säga att: Alla kan yoga, alla kan göra allt, och alla ska få vara med.

Att yoga tillsammans – på en daglig verksamhet, boende eller skola – är i grunden som att yoga med vilken grupp som helst. Det är dock extra viktigt att du som leder yogan är lyhörd, närvarande och redo att anpassa yogan. Du kan behöva använda flera verktyg för att kommunicera med deltagare i gruppen. Stödbehovet ser olika ut och det är inte ovanligt att deltagare även har neuropsykiatrisk diagnos eller en fysisk funktionsnedsättning. Mycket kan behöva anpassas individuellt och ofta måste du ta hänsyn till dagsform och humör. Samtidigt har du ofta tillgång till personal som känner deltagarna.

Här är några fiktiva exempel på hur en yogagrupp kan se ut.

### På ett boende

Vi är oftast 5–7 deltagare med IF. Två assistenter stöder under yogan.

Som i alla yogagrupper har deltagarna olika fysiska förutsättningar. Några är mycket rörliga och en är överrörlig. En sitter ofta i rullstol och behöver assistans både i stående och liggande positioner.

Förmågan att förstå instruktioner varierar i gruppen. För några är det enkelt, de går direkt in i positionen och det på ett sätt värdigt vilken yogalärare som helst. För en annan deltagare kan det ta upp till en halv minut innan informationen processats. Men då kommer hen in i positionen steg för steg, precis som vi visat.

Flera i gruppen har utmaningar med sin kroppskänedom, från att veta vad kroppsdelarna heter till att förstå sin egen potential. Men gång på gång imponerar de på sig själva med vad de kan åstadkomma och hur mycket de orkar. Varje gång växer deras självförtroende och självkänsla.

Vi försöker alltid få alla deltagare att prova allt. Det kan ta lite tid, men det är det värt. Med tiden utvecklas kroppsmedvetenheten och varje gång arbetar vi med styrka, rörlighet och balans. Vi försöker hela tiden hitta varianter som fungerar för var och en – som vi lyckas med och som är lagom utmanande. Det finns bara perfekta slutpositioner och rörelser.

Vi tränar på andetaget varje vecka. Det är en utmaning för vissa, och enklare för andra. Någon har bra kontakt med sitt andetag och använder det för att förstärka rörelser och positioner. När vi tränar på andetaget, lockar och leker vi fram det med gäspningar, skratt eller genom att lukta och blåsa på blommor. Vi går vidare med att göra andetaget synkroniserat med enklare rörelser. Alla är med. De som inte får med andetaget i rörelserna tränar på att följa med i rörelserna och på sitt fokus. Vem vet – kanske en dag tar de steget och hittar kontrollen.

Dagsformen varierar. Några i gruppen är mycket känsliga och blir lätt oroliga. Det kan påverka hela yogastunden om någon till exempel har tappat bort sin telefon, eller om någon är lite bullrig innan yogan. Små konflikter från tidigare under dagen

kan också påverka och måste hanteras. Vi försöker alltid att lösa det som händer utan att någon lämnar rummet. Det kan dock kräva att vi snabbt helt ändrar planen för dagens pass. Eftersom vi har många olika övningar i verktygslådan och är trygga med dem, hittar vi alltid en väg framåt.

I denna yogagrupp har vi stöd av minst två assistenter, de behövs! Inledningsvis var vi fler och detta är en miniminivå för denna grupp. Det här är en ganska typisk grupp i ett boende eller en daglig verksamhet, även om variationen mellan olika grupper så klart är stor.

### På en folkhögskola

Vi är ofta fem deltagare. Stödbehovet i den här gruppen är stort, och det krävs lika många assistenter som elever. Tre av deltagarna behöver individuellt stöd och det krävs ytterligare en eller två assistenter för att gruppen ska fungera, så att vi får en lugn och givande yogastund. Detta beror på en kombination av stor variation i intellektuell funktionsnedsättning och NPF-diagnoser, samt att några deltagare har en nedsatt rörelseförmåga.

### På en daglig verksamhet

Flera deltagare har endast lättare IF men i princip alla har en NPF-diagnos eller annan kognitiv nedsättning. Vi inledde med att lära känna varandra under några yogastunder. Därefter deltar alla utifrån sina förutsättningar och detta utan något egentligt behov av stöd från personalen. Efter att ha yogat i några månader har vissa av deltagarna börjat yoga på det lokala gymmet.

### Med en ensam deltagare

Ibland yogar vi med bara en eller två deltagare. Det vi tar upp i våra lektioner är i princip tillämpligt oavsett om det är en ensam deltagare eller en grupp. Här får deltagaren all uppmärksamhet, men utan den stimulans och de utmaningar som en grupp kan innebära. Vi är noga med att vi verkligen yogar tillsammans. Vi står bredvid varandra, så vi kan dela våra upplevelser.



## Alla kan göra allt – med rätt stöd

Varje yogagrupp är unik. När du kommer till en ny grupp, utgå från vilket stödbehov du ser och upplever att gruppen och deltagarna har. En deltagares diagnos är oftast inte av intresse för att hitta rätt. Anpassa kommunikationen och din pedagogik och prova dig fram, tills du hittar rätt balans för gruppen. Tänk på att:

- Kanske får du tillfälle att överväga vad det är att yoga. En deltagare som alltid är entusiastisk när ni ska börja och som därefter omedelbart lägger sig på mattan med en luva över huvudet, och som hastigt lämnar rummet innan passet avslutas utan ett ord, är kanske den som fått ut mest av yogan. Detta har hänt oss ett antal gånger. Personal har i efterhand berättat att deltagaren varit mer än vanligt lugn och avslappnad resten av dagen.
- Kanske får du tillfälle att överväga vad som är viktigast i yogan, särskilt i mer komplicerade övningar. I till exempel en Krigare, kanske det viktigaste är att deltagare böjer på knät och på så sätt jobbar med styrka, och att de har en "kämpeattityd" i hållningen. Se allt annat som överkurs för de som kan.
- Krångla inte till saker i onödan. Har du en grupp där ett kontrollerat andetag är en utmaning – träna det separat. Renodla övningarna och vet att deltagarna hela tiden tränar på sin förmåga att fokusera och koncentrera sig.
- Se till att ha en varierad "verktygslåda" med övningar och trix för att få till en bra stämning under yogan. Ofta är tålamodet kort och humöret kan svänga snabbt. Att kvickt kunna anpassa yogan är en nyckel till framgång.

## Alla ska få vara med – utifrån sina förutsättningar

Som framgår av exemplen här ovanför, krävs ofta stöd av en eller flera assistenter. Det är inte vanligt att du har tillgång till fler än så.

Har flera i en grupp till exempel svårt att sitta och ligga på en matta och kan de inte få hjälp att hitta till positioner som fungerar för dem? Överväg då en yoga där alla sitter på stol – så kan alla vara med. De som är rörligare kan få vara undantagen och ha en matta framför sig, som de kan gå ner och göra sina varianter på.

**Tillgång till assistenter är en nyckel** både till att alla får vara med och till formen för yogan. Deras erfarenheter varierar naturligtvis. Någon är en erfaren yogautövare och andra saknar helt egen erfarenhet och vilja att yoga själva. Vad de sannolikt alla har, är kunskap och erfarenhet av gruppen och deltagarna. Lägg tid på att kommunicera och var noga med vilka roller ni tar på er under passen. Ofta behöver några deltagare extra uppmärksamhet, eller så finns det något annat uttalat behov i gruppen. En av assistenterna kan stå på mattan och visa positionerna, och du som ledare kan röra dig i rummet och hjälpa deltagarna.

**Var öppen för "vad som är yoga"** för olika deltagare. Det kan variera från gång till gång. Har ni en deltagare som bara vill ligga och vila och titta på? Också det är yoga! Personen har valt att vara med i rummet och ska ha bekräftelse och uppmuntran. Nästa gång kanske det är full aktivitet på den mattan. Deltagare kan ändra sig!

**Vi har flera gånger sett följande resa:** Vägra vara med → Vara med i rummet "under protest" på en stol → Med i rummet "med spirande intresse" men fortfarande på stol → Med på mattan, men passiv → Med på mattan och provar några övningar →

Med på mattan och gör allt → Först in i rummet och sist ut → Börja yoga själv på sin fritid.

I varje steg yogar personen utifrån sina förutsättningar och vi uppmuntrar varje steg.

## Få till en regelbundenhet

Att genomföra en "prova på"-yoga är ofta en bra start. Målsättningen bör vara att hitta möjligheter till regelbundenhet och på så sätt få ut den fulla nyttan av yoga. Tydliga ramar och rutiner är viktiga för målgruppen och ingen ska behöva anstränga sig mer än nödvändigt för att kunna delta.

**Oftast är det enklast att yoga där deltagarna befinner sig naturligt.** Till exempel på boendet, skolan eller den dagliga verksamheten. Det ska vara en trygg plats som är lätt att förbereda – varje gång. Om du bjuder in en grupp till din egen verksamhet, kolla då först upp att det är enkelt och billigt för deltagarna att ta sig till dig. Om inte, se om du kan ta dig till dem i stället. När vädret tillåter finns det kanske möjlighet att yoga utomhus.

**Att skapa en regelbundenhet kan vara en utmaning** och ställer krav på både dig och deltagarna. Det finns sällan ett överskott av personal som bara väntar på att ta till sig ytterligare en arbetsuppgift, även om de är motiverade. Schemaläggning, personalomsättning, tid för iordningställande av lokal är exempel på saker som kommer att behöva lösas. Ta höjd för detta tidigt och var realistisk, så att du hittar ett upplägg som är rimligt och uthålligt. Om ni är på en daglig verksamhet eller skola, försök att få in yogan som en del i veckoschemat. Gärna 45–60 minuter innan eller direkt efter lunch. På ett boende kan det vara lämpligt efter frukost, innan deltagare åker till sina dagliga verksamheter, eller kanske innan middagen när alla är tillbaka.

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)

