

Alla kan yoga – Lektion 6

Ett språk som fungerar

Effektiv kommunikation är avgörande när du arbetar med personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Här är våra bästa tips för att använda ett tillgängligt språk och göra yogan tillgänglig för alla.

Använd ett enkelt språk

Välj ord som inte är onödigt svåra att förklara. Din röst är lugn och tydlig, var inte rädd för att göra längre pauser och att upprepa dig. Låt instruktioner ta tid att ta till sig, det kan ta upp emot en halv minut.

Använd svenska namn på övningar. Antingen redan etablerade – eller nya som är lättare att förstå. Hitta egna roliga namn som är lätta att komma ihåg. Vi har till exempel döpt vår armpendel till Pizzan – ett namn som fungerar i alla grupper!

Undvik svåra ord som till exempel "parallell" och "diagonalt". Visa istället övningen så deltagarna kan härma dig. Eller gå ut till deras mattor och hjälp dem handgripligen, om det är ok för dem.

Var försiktig med begrepp som kan ha olika betydelse för olika personer. Till exempel 'ande', 'sinne' eller 'energi'. Eftersom du troligen är beroende av stöd från personal och anhöriga är det viktigt att ingen avstår från att vara med, utifrån en uppfattning om att yoga är något mystiskt eller religiöst. Kanske kan du använda andra ord för att få fram det du vill förmedla. "Ande" kanske kan vara "den du är", "sinne" kan vara "det du tänker eller känner just nu" och "energi" kanske kan bytas ut mot "du känner dig piggare och starkare". Prova dig fram och hitta det som passar dig och gruppen. Kanske behöver vissa svårförklarade ord inte användas alls.

Var beredd på spontana frågor – det är sällan du har en helt tyst grupp framför dig – och försök ge enkla svar. Har du inte svaret direkt, bejaka vilken bra fråga det var, läs på, och svara nästa gång.

Med detta sagt, när du känner din grupp väl har du säkert en bild av vad som fungerar bäst. Använd det språk och de ord som du är van vid. Du som har en egen yogapraktik och vet att du på ett enkelt sätt kan förklara nya och obekanta ord, du löser säkert detta. Var bara medveten om behovet av att vara extra tydlig.



Hitta ord som fungerar

Låt oss inleda med ett exempel. Vi försökte få en deltagare att förstå att han skulle sträcka händerna ned mot fötterna – i en sittande framåtfällning. Vi provade många olika sätt att förklara muntligt utan att lyckas. Han hade dock inga problem med att härma oss när vi satte oss intill honom. Lösningen hade en av assistenterna som kände honom väl och som deltog vid ett av passen – "säg att han ska sträcka sig ner mot strumporna i stället" och då fungerade instruktionen direkt. Så lätt och svårt kan det vara.

Att berätta om yoga för deltagarna

Hur förklarar du varför det är bra med yoga och varför ni ska börja med det? Varför det är bra att ha en stark och rörlig kropp. Varför ni övar på att andas. Varför ni slappnar av och arbetar med att hitta ett lugn. Och varför ni ska göra det just där och då.

Ta stöd i de texter på enkel svenska som vi tagit fram som du hittar på allakanyoga.org, och i vår inspirationsbok *Yoga på ditt sätt*. Komplettera med sånt som du tycker är relevant och som fungerar i din grupp.

Kroppsmedvetenhet och att prata om kroppen

Vilken koll har deltagarna på sin kropp? Ta gärna en stund och gå igenom var kroppsdelar sitter och hur de fungerar. Prova att förstärka förklaringen med självmassage, krama eller klappa kroppsdelar. Lägg handen där lungorna, hjärtat och hjärnan finns. Använd gärna vårt pass *Väcka kroppen*. Kanske har deltagarna aldrig reflekterat över sina olika kroppsdelar och dess funktioner. Ofta behöver ni upprepa för att lära in och sätta ord på kroppsdelar. Här ger vi några exempel som visar på vanliga frågeställningar:

Fötter och ben: Var sitter fötterna? Var sitter hälen och tårna? Hur tydliga är till exempel instruktionerna "böj dig ner mot fötterna" eller "böj på knäna"? Gå igenom lår, knä, underben och hitta ord som fungerar.

Sätet och höften: Tänk igenom vilka ord du brukar använda och vilka som fungerar i gruppen. Baken, sätet, rumpan, skinkorna – kärt barn har många namn. Hur tydlig är till exempel instruktionen "sitt på rumpan med benen i kors"?

Magen: Var sitter den och hur känns det när du spänner den? Hur tydlig är till exempel instruktionen "andas djupt ner i magen"?

Ryggen och nacken: Vad vet deltagarna om ryggen och ryggraden – vad behöver de veta? Vad betyder instruktionerna "rulla upp ryggen" eller "vrid på kroppen"?

Vad är en muskel? Hur fungerar en sådan?

Vad är en led? Vilka är de viktigaste?

Var sitter lungorna? Varför är de viktiga? Varför andas vi? Hur kan jag andas nere i magen, när lungorna sitter i bröstet?

Var sitter hjärtat? Varför är det viktigt i yogan?

Lägg kanske händerna på kroppsdelarna du går igenom. Försök att fånga de ord som deltagarna själva använder, så att det blir så få missförstånd som möjligt.

Att prata om upplevelser och hur det känns

Hur kan du beskriva upplevelser i kroppen så att deltagarna förstår? Kanske kan du först beskriva hur det känns för dig? Locka fram kommentarer från deltagarna, oftast finns det olika förklaringar och upplevelser i gruppen – bejaka alla och värdera inte. Många vill inte kommentera inför andra, så ge tid till alla att reflektera själva. Bara att få frågan om vad man känner eller tycker kan vara väldigt ovant – och att med ord beskriva hur det känns i kroppen, sätta ord på en känsla kan ju vara än svårare.

Här ger vi några exempel utifrån vanliga fraser.

"Gör det bekvämt för dig": Hur vet jag att jag ligger eller sitter bekvämt? Hur känns det när det är obekvämt? Vissa kanske sällan får frågan, hur känns det för dig? Bulla kanske upp med kuddar och filtar inför en längre vila, så att alla kan ligga riktigt skönt. Prova med alternativ som definitivt inte kan vara bekväma, för att göra det tydligt.

"Slut ögonen och slappna av": Hur känns det när du slappnar av? Vilka ord beskriver det? För vissa deltagare kan det vara skrämmande och utmanande att blunda och släppa kontrollen över vad som händer i rummet. Eller att bara vara tyst. Andra tycker det är skönt att bara lägga sig ner och blunda. Prova er fram, den som inte vill blunda behöver inte. Men kanske går det att hitta en punkt att bara vila blicken på. Eller så börjar alla med att kisa och därefter att blunda. Det blir ofta tydligare hur avslappning känns efter att man spänt sig. Titta gärna på instruktionsfilmen *Väcka kroppen* och ta del av lektionen *Avslappning och Lugn*.

"Jobba med magen": Hur känns det när du verkligen arbetar med en muskel? Vad som är jobbigt varierar så klart. Likaså hur mycket en

deltagare kan ta i och anstränga sig. Bli inte förvånad om du möter deltagare som sällan anstränger kroppen fysiskt. Ofta blir de själva förvånade över vad de kunde när de blev utmanade och hur skönt det känns i kroppen efteråt. Komplettera helst dina muntliga instruktioner med att visa med händerna var det jobbas och hur det känns i musklerna.

”Stå stadigt”: Ja hur känns det att stå stadigt – hur beskriver du det? Kanske blir det tydligt om vi övar på att tappa balansen i en balanslek, ta inspiration i instruktionsfilmen till passet *Lek med balansen*. Testa hur det känns att vagga fram och tillbaka. Vifta med tårna, ställ dig på tå. Lyft en fot och balansera på ett ben, prova att blunda. Att släppa taget känns läskigt för vissa och det kan vara en utmaning att ens försöka. Ta stöd från väggen eller en stol eller gör det tillsammans med en kompis eller assistent. Detta kan bli hur roligt som helst. Kanske ser du till att vara den som tappar balansen först.

Att beskriva riktningar och positioner på mattan

Var medveten om hur du beskriver riktningar och positioner på mattan, att hitta rätt är ofta en stor utmaning. Det är oftast enklast att du själv visar på mattan och att deltagarna därefter får testa själva. Gör det gärna bredvid deltagarna, så att det inte blir spegelvänt. Några exempel:

Höger och vänster: Kan vara svårt för oss alla, men är en riktig utmaning för många deltagare med IF. Det är bättre att säga ‘ena sidan’ och ‘andra sidan’. Du kan ju också använda dig av rummet, till exempel nu vänder vi oss mot fönstret och nästa

gång vänder vi oss mot dörren. Med stor säkerhet blir det ju lite olika varianter ändå, men gör det så mycket egentligen? Oftast är det ju inte så viktigt vilken sida deltagarna börjar med, men då får de eller du hålla koll på att båda sidor används. Ett annat tips är att sätta band i till exempel grönt och rött runt fot och handled. Kanske blir det enklare att förstå ”placera nu din röda fot på ditt gröna knä”.

Fötterna ihop eller brett isär: Kan de flytta på fötterna genom att härma dig eller lyssna på dina instruktioner, eller behöver de mer handgriplig hjälp? Utmana deltagarna att ta ett stort eller brett steg – den egna uppfattningen om var gränserna går varierar stort. Det kan vara svårt med balansen, och det är ofta förenat med en del ansträngning att ta ut steget ordentligt. Det är ju dock ofta det som är meningen. Säkert stöter du även på deltagare som tar ut stegen för mycket och då får du hjälpa dom att hitta ett mer rimligt avstånd.

Sträck dig upp och fäll dig ned: Riktningarna kanske inte är något större problem men hur sträcker man sig så högt upp som möjligt eller faller överkroppen ner mot fötterna så långt som möjligt? Visa, hjälp till och ge det tid. När väl de hittat sina max, känner de igen det och kan fortsätta att utmana sig.

Vrid på kroppen: Eller foten, benen, ryggen, armarna, nacken. Ta inte för givet att alla deltagare förstår instruktionen direkt. Visa och hjälp till!

De exempel vi ger ovan är sådana vi själva fått jobba med när vi leder yogan med personer med IF. Ni som är vana att yoga med andra målgrupper vet säkert att mycket av detta kan vara en utmaning för de flesta. Var lyhörd och var uppmärksam på det du ser. Ta också del av lektionen *Prata mindre – visa mer*, det är ofta lösningen!

I Alla kan yogas utbildningar lär du dig grunderna i tillgänglig yoga, oavsett vilken erfarenhet du har innan. Läs mer på utbildning.allakanyoga.org

