



# Yoga på skolan

# Yoga på skolan – en väg till en mer harmonisk lärmiljö

Alla vill att skolan skall vara en stimulerande, harmonisk miljö för såväl barn som pedagoger – en plats där barnen får möjlighet att utvecklas och lära sig nytt. Men i dagens stressade värld kan det ibland vara svårt att hitta tiden och lugnet som krävs.

År 2012 bildade Alingsås kommun den så kallade Hälsoraketen, en samverkansgrupp med representanter från kommunen, primärvården, skolhälsovården och socialtjänsten. Målet med Hälsoraketen är att förbättra hälsan hos barn i Alingsås kommun samt minska antalet barn som lider av fetma. Som ett led i detta arbete genomfördes projektet Yoga på skolan under åtta veckor hösten 2013 på Kullingsbergsskolan, vilket medfinansierades av folkhälsomedel.

## Fördelar med Yoga på skolan

- Yoga på skolan är en kostnadseffektiv insats som kan göras på ordinarie lektionstid. Pilotprojektet kostade 25 000 kronor, vilket finansierade yogaläraren, vikariekostnad samt en kort utbildning för berörda pedagoger (2 tillfällen à 2 timmar).
- Yogan utförs i barnens miljö, i ett klassrum.
- Yoga är ett effektivt pedagogiskt verktyg.
- Yoga kan öka inlärnings- och koncentrationsförmågan och ge förutsättningar för en mer harmonisk miljö på skolan.

# Kort om projektet

## Yoga på skolan

Forskningen har länge visat på sambandet mellan utbildning och god hälsa, och i skolan finns bra förutsättningar att nå barnen med kunskap och goda vanor. Pilotprojektet Yoga på skolan är ett exempel på hur man genom skolbaserade program kan främja barns goda levnadsvanor.

De övergripande målen med projektet under hösten 2013 har varit att dels utveckla metoder för Yoga på skolan, dels testa och utvärdera programmet. Pilotprojektet genomfördes på en utvald skola i Alingsås, där pedagogerna erbjöds utbildning och fick möjlighet att själva testa yoga under skoltid. När projektet avslutats utvärderades resultaten och sammanställdes i rapporten ”Yoga på skolan” (finns att läsa på [www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)).

Syftet med projektet var att

- ge pedagogerna verktyg för att kunna uppnå en lugnare miljö i klassrummet
- skapa rum för återhämtning
- förbättra mental fokus och koncentration hos barnen
- hjälpa barnen att reducera stress, rädsla och oro genom att göra dem medvetna om sin andning.

Projektet har varit både framgångsrikt och uppskattat då det försett barn och pedagoger med nya verktyg för att hantera en stressande vardag i skolan. Målet är att utöka projektet till fler skolor i Alingsås framöver.

# Bakgrund till projektet

Under 2012 startade den så kallade Hälsoraketen i Alingsås kommun, ett samverkansforum där kommunen och Västra Götalandsregionen möts och arbetar gemensamt med målet att förbättra hälsan för barn i Alingsås kommun, samt minska barnfetman. Yoga på skolan är ett av de projekt som Hälsoraketen genomfört under hösten 2013.

Svenska barns hälsa är god i en internationell jämförelse. I Sverige, liksom i resten av västvärlden, ser man dock stora sociala skillnader i hälsa, där barn till föräldrar med låg utbildning och inkomst generellt sett lever mer ohälsosamt och tar större hälsorisker jämfört med de med högre socioekonomisk status. Det är ett mönster som följer med barnen upp i vuxen ålder, då sociala skillnader i hälsa fortfarande är tydliga och inte visar tecken på att minska.

## Dåliga vanor har ett högt pris

Matvanor, fysisk aktivitet och faktorer relaterade till detta såsom högt blodtryck, höga blodfetter och högt blodsocker är enligt Världshälsoorganisationen bland

de viktigaste påverkbara bestämningsfaktorerna för kroniska sjukdomar. Övervikt och fetma, som beror på en obalans mellan energiintag och energiförbrukning, innebär ett växande folkhälsoproblem globalt, så också i Sverige. Det medför minskad livskvalitet för individen och höga kostnader för hälso- och sjukvården, vilket är anledningen till att man startat Hälsoraketen i Alingsås. När det gäller barn, som ännu inte har utvecklat sjukdom, ligger tonvikten snarast på hälsofrämjande arbete med en positiv betoning av hälsa och hälsans betydelse för att kunna förverkliga sina mål i livet.



## Hälsa och utbildning hänger samman

Skolans kärnuppdrag är att stödja elevernas kunskapsutveckling. Elevhälsan har i sin tur till uppgift att följa elevernas utveckling samt bevara och förbättra deras själsliga och kroppsliga hälsa genom hälsofrämjande och förebyggande insatser. Men sambandet mellan hälsa, levnadsvanor och lärande är så starkt att hälsa borde vara en prioriterad uppgift för skolan. Effekten går åt båda hållen, det vill säga utbildning ger god hälsa och en god hälsa ger bättre utbildning.

Mycket tyder på att fysisk aktivitet och skolprestation hänger samman på så vis att ökad fysisk aktivitet leder till bättre skolprestation (bland annat tack vare ökad blodgenomströmning i hjärnan), minskad stress och bättre humör. Det leder i sin tur till en lugnare miljö i klassrummet och därmed bättre förutsättningar för lärande. Att minska antalet idrottstimmar kan i så fall vara direkt kontraproduktivt för inläringen.

Gemensamt för skolbaserade hälsoprogram som har haft god effekt är att de omfattar hälsoundervisning, utökad undervisning i idrott och hälsa och förbättringar i skolans matutbud, samtidigt som de skapar en stödjande miljö för goda matvanor och fysisk aktivitet. Det innebär bland annat att man fortbildar skolpersonalen och involverar föräldrar. Programmet Yoga på skolan går i linje med detta och har på så vis goda förutsättningar att bidra till bättre hälsa hos Alingsås kommuns skolbarn.

# Vad är yoga?

**Y**oga är ett vitt begrepp som omfattar många olika aspekter av livet och vardagen. Yoga handlar om att förena, föra samman och åstadkomma balans mellan kropp och själ. Vi vet att människor praktiserade någon form av yoga redan för 5000–6000 år sedan, och i dag växer yogan snabbt över hela världen.

Yogaövningar utförs långsamt och kontrollerat för att utveckla fysisk smidighet, skapa mental avspänning och ge insikt. Andningen spelar en viktig, grundläggande roll i yogan. Andningen kan ändras medvetet genom olika andningstekniker, vilket i sin tur även påverkar välbefinnandet och hur vi mår. Det är ett unikt sätt att kunna påverka sinnet och kroppens undermedvetna processer.

Yogaträning påverkar kroppen och dess inre organ på många olika sätt. Den ger smidig, uthållig muskulatur, påverkar matsmältningen och hormonbalansen, ger ett starkare och mer uthålligt nervsystem och förbättrar sömnen.

## Yoga för barn

Yoga är en metod som bidrar till barns välbefinnande, både kroppsligt och själsligt. Barn är naturligt smidiga och yogans positioner bibehåller musklernas rörlighet och förbättrar motorik och balans. Med stärkta kroppar får barnen bättre hållning, vilket ger mer utrymme för syre- och blodflöde till livsviktiga organ.

Förutom de fysiskt hälsosamma effekterna yoga-utövandet ger, påverkar yoga flera aspekter av kognition och så kallade exekutiva funktioner (till exempel initiativ-, planerings- och organisationsförmåga). Man har sett att barn som utövar yoga har fått ett bättre spatialt minne (till exempel lokalsinne), bättre strategisk planering och större möjlighet till att koncentrera sig.

I dag förekommer skadlig stress även i unga åldrar, och yoga kan då bli ett verktyg för att identifiera och minska oro samt öka barns allmänna välbefinnande.

## Från idé till genomförande

Yoga på skolan planerades som en del i arbetet med Hälsoraketerna i Alingsås kommun under sommaren 2013 och startades sedan i september samma år.

En förfrågan gick ut till kommunens skolor via de pedagogiska caféerna, samtidigt som skolledningen fick förfrågan om att delta i projektet.

Tretton klasser på kommunala skolor samt en privatskola lämnade in en anmälan om att de ville delta.

Av dessa valdes tre klasser på Kullingsbergsskolan ut att få prova på Yoga på skolan – en förskoleklass, en 2:a och en 3:a. Föräldrarna i samtliga klasser informerades om projektet på föräldramöten, medan eleverna fick information direkt från sina lärare.

Innan yogan infördes i klasserna fick de berörda pedagogerna en kort introduktion följt av en yoga-utbildning under projektets gång – två tillfällen på vardera två timmar. Där fick pedagogerna en övningsbank med övningar för att kunna hålla ett tiominuters yogapass i sina respektive klasser. Under åtta veckor med start den 3 september fick sedan barnen prova på yoga en timme per vecka och klass (uppdelat på två 30-minuterspass) under ledning av Magdalena Lagerström som är certifierad barn- och ungdoms-yogalärare. Totalt 65 barn fick under dessa veckor följa med på en ”yogaresa” som kallades ”det magiska huset”. Man arbetade också med teman såsom rymden och vänskap.

# Vad säger barnen själva om Yoga på skolan?

**E**lva barn – fem pojkar och sex flickor varav tre från förskoleklass, fyra från andra klass samt fyra från tredje klass – intervjuades efter projektet om sina tankar om yoga på skoltid. Endast ett av barnen, en pojke, hade provat på yoga tidigare.

Barnen upplever att de fick flera kroppsliga och mentala effekter av yogan. Övningarna fick dem att känna sig avslappnade och trötta i kroppen med en skön känsla i mage och rygg. Hade någon ont i magen innan yogan försvann det ofta efteråt. Kroppen kändes mjukare och inte lika stel. Barnen menar också att de kunde slappna av och gå ner i varv lättare efter ett yogapass, samt att de kände sig piggare efteråt.

Efter att barnen haft sitt yogapass var de glada och ”det var härligt när man var där”, som ett barn uttrycker det. Ytterligare en effekt var att barnen upplevde att de var snällare mot varandra efter yogan. Ett av barnen berättar att ”man känner sig fundersam på om man har gjort något dumt, funderar på om man har varit dum mot någon kompis”.

Barnen har tagit till sig yogan och upplever att de vill fortsätta med den. Flera av dem har visat sina föräldrar

och syskon vad de har lärt sig på skolan. De tycker att yogan har varit rolig och är överens om att alla barn borde få prova på yoga.

## Yogans påverkan på klassrumsmiljön

Att skapa lust att lära är ett viktigt mål för pedagogerna på Alingsås skolor, och en förutsättning för ett bra lärande är en bra arbetsmiljö för barnen.

Barnen beskriver själva sin klassrumsmiljö som tjätig, stojig och pratig med hög ljudnivå. En del av barnen tycker att det fungerar bra att arbeta medan andra tycker att det är svårt att koncentrera sig. Någon gång varje dag är det riktigt skrikigt tycker några av barnen. Den stökiga miljön försvårar ibland för barnen att utföra sitt skolarbete och det händer att ljudnivån är så hög att det är svårt att höra vad läraren säger.

Efter yogan upplever barnen att det skett en förändring. Det är skönare, inte lika många som skriker eller pratar. Det råder ett ”lugnare klimat” och barnen behöver inte längre överrösta varandra. Att få slappna av innan de börjar jobba har hjälpt barnen att lugna ner sig och det blir därför inte lika mycket spring i klassrummet.





# Så upplever pedagogerna yogan

**S**om en del i utvärderingen intervjuades fyra pedagoger som deltagit i projektet (samtliga kvinnor). De berättar att de var positiva redan från början när de hörde att de skulle få chansen att plocka in yoga i skolan. Eftersom de har stora, ibland stimmiga barngrupper såg de här en chans att få ett verktyg för att hjälpa barnen att varva ner.

Innan barnen fick börja träna yoga fick pedagogerna en introduktion till yogan samt möjlighet att prova på träningsformen själva. De upptäckte då att yogan även för dem var ett sätt att gå ner i varv, och att det gjorde stor skillnad att ”lära sig” att andas. Flera av pedagogerna har tagit till sig yogan och arbetar nu aktivt med andningen och yogaövningarna. De upplever att yogan hjälper dem att slappna av, öka välbefinnandet, öka sin rörlighet, tänka på andningen och kunna stänga av allt utanför.

## Tydligt positiv effekt för lärmiljön

Att barnen har fått utöva yoga har hjälpt dem att inse att de behöver ta det lugnt och att det är bra för dem att kunna slappna av. Barnen har visat glädje inför yogapassen och sett fram emot att gå dit. En stor vinst, berättar pedagogerna, är att barnen är ”goa” mot varandra och att det är mindre konflikter mellan barnen efter ett yogapass.

Det viktigaste är enligt pedagogerna att barnen själva hittar ett lugn, och då är det skönt att ha övningar som man kan plocka in på lektionen under korta stunder.

När barnen har mycket energi tar pedagogerna nu till andningsövningar istället för att låta dem gå ut och springa av sig. Yogan bidrar även till bättre kroppskännedom hos barnen. Att till exempel lägga in yogan efter ett idrottspass, som en av pedagogerna gjorde, hjälper barnen att snabbt få ner pulsen och slappna av ordentligt.

En av pedagogerna berättar om ett tillfälle efter dessa veckor med yoga när hon satt som vanligt med barnen i en stor ring under samlingen. Ett av barnen var oroligt och hade svårt att slappna av. Barnet som satt bredvid började då massera dennes rygg, samtidigt som de fortsatte att lyssna på pedagogen som pratade, och efter en kort stund slappnade det oroliga barnet av och fann sig till ro under resten av samlingen.

## Yoga som naturligt inslag i framtida undervisning?

Yogan har som synes haft positiv effekt på både barn och pedagoger. Det man uppskattar mest är att ha fått nya verktyg för att kunna varva ner, och de intervjuade är överens om att ”man skall ta chansen om man får möjligheten”. Eftersom barngrupperna är så pass stora, inte minst på fritids där det kan vara upp emot 35 barn på eftermiddagen, önskar pedagogerna att det i framtiden kommer att finnas större möjlighet till avskildhet. För barnens skull vore det värdefullt med utrymmen att dra sig undan till, där yoga kan användas för att skapa lugn och harmoni.

# Yogainstruktörens tankar om projektet

Yogainstruktören Magdalena Lagerström menar att den största insikten om yogans effekt på barnen är deras uppskattning av tystnad och stillhet – hur en hel grupp på en liten yta under trettio minuter kunde både uppleva rörelseglädje, finna ro och slappna av ordentligt tillsammans. Barnen lärde sig tekniken fort, och redan efter fem, sex gånger var det betydligt lättare för dem att hitta fram till avslappningen och varva ner. Det hände aldrig att något barn inte ville vara med, säger Magdalena, utan samtliga barn var aktiva under hela passet. De upplevde dock att yoga var jobbigt och till och med kunde vara tyngre än gympan.

Att i tidig ålder bli medveten om sin andning och att man kan använda andningen för att finna lugn och hantera stress är ett viktigt verktyg som underlättar barns inläring. Även att få besöka återhämtningens rum. Yogan bjuder in till lek, skratt och samarbetsövningar, det är glädje utan krav på prestation.

Magdalena tycker att det är viktigt att plocka ner övningarna till barnens nivå så att de får vara barn,

leka och skratta även om det blir lite tokigt ibland. Det är tillåtet att vara sig själv under yogaövningarna utan att styras av allt för många regler.

Vidare berättar Magdalena att lärarna har ett stort behov av att få tyst i klassrummet. De upplever sig själva som stressade och hade i början svårt att ”landa i” sin egen andning. Därför kom yogan att bli ett viktigt verktyg för både barn och vuxna att komma ner i varv och få stillhet.

Det var tydligt att barnen uppskattade yogan och gärna ville ha mer, och Magdalena hoppas att lärarna kan få det stöd de behöver för att fortsätta med yoga framöver. Utmaningen ligger i att få till ett fungerande och varaktigt samarbete mellan skolan, kommunen och yogainstruktören. Det är dessutom viktigt att barn och föräldrar får information om hur yogautövandet förhåller sig till och samspelar med den traditionella undervisningen.

# Referenser

Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Copenhagen 2012. Available from: [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)

Rasmussen F, Eriksson, M., Bokedal, C., Schäfer Elinder, L. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting, Statens folkhälsoinstitut 2004. Report No: R2004:1.47

Social health inequalities in Swedish children and adolescents – a systematic review, second edition. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2011. Report No.: A 2011:11

Raulio S, Roos E, Prattala R. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutr.* 2010 Jun;13(6A):987–92

Singh A, Uijtendwilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012 Jan;166(1):49–55

Li, A.W, Goldsmith C.-A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1):21-35

Telles S, Singh N, Kumar Bhardwaj A, Kumar A, and Balkrishna A. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2013; 7: 37.

Slawta J, Bentley J, Smith J, Kelly J, Syman-Degler L. Promoting healthy lifestyles in children: a pilot program of Be a Fit Kid. *Health Promot Pract.* 2008;7:305–12

Blair C, Razza RP. Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Dev.* 2007;78:647–663

## Barnyoga

- ökar barnens välbefinnande, både i kropp och själ
- bidrar till att behålla musklernas rörlighet och förbättra motorik och balans
- bidrar till att stärka barnens psyke och förbättra deras hälsa och kondition
- leder till bättre spatialt minne, bättre strategisk planering och större förmåga att koncentrera sig.

Den här skriftens syfte är att presentera en utvärdering om ämnet yoga på skolan. Den är tänkt att ge dig goda argument om hur yoga kan vara ett användbart verktyg i skolan för att skapa en harmonisk och positiv miljö vilket gynnar både barn och pedagoger.

**Vill du veta mer om yoga på skolan?**

**Kontakta:**

Magdalena Lagerström  
Tel: 0733-44 13 08  
[www.shriyoga.se](http://www.shriyoga.se)

**Vill du veta mer om Hälsoraketens arbete  
eller hur utvärderingen genomfördes?**

**Kontakta:**

Jenny Nilsson  
Västra Götalandsregionen  
Tel: 0709-82 11 39  
[jenny.j.nilsson@vgregion.se](mailto:jenny.j.nilsson@vgregion.se)

Mer information finns också  
på kommunens hemsida:

**[www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)**