

MAGDALENA
lär barnen
medveten
andning

Yogans skattkista kan få barnen att må bra

Sprudlande Magdalena Lagerström är yogaläraren och coachen som tyckte att barn får lära sig tusen saker – men inte att andas rätt och finna sitt inre lugn. Så hon tog tag i saken och blev den drivande kraften i ett framgångsrikt yogaprojekt för skolbarn i Alingsås kommun. Yoga på skolan!

TEXT OCH FOTO: LENA BRORSON ALMINGER

Vilket är det viktigaste ämnet i skolan? Är det språk eller kanske matematik?

Amerikanska undersökningar rankar matte, engelska och vetenskapsämnen som biologi och kemi som de allra viktigaste och i de omtalade Pisa-studierna undersöker man

elevers förmåga inom just dessa ämnen.

Här tror vi nog alla att skolans viktigaste uppdrag finns, men tänk om vi tänker fel? Tänk om framgång, frihet och fred inte vilar i ekvationer och grammatik utan i djupa andetag!

– Jag vill förbättra barns andning, lära dem

medveten andning, berättar Magdalena. Att använda sina andetag i vardagen är ett oerhört viktigt verktyg i livet. Man kan skapa mer stress eller ett större lugn beroende på hur man andas.

Det är något med Magdalena, något som strålar och inspirerar. Jag tänker att livet måste ha planerat att just hon skulle inspirera barn och förändra världen. Hon är besjälad med smittande livskraft och utstrålar trovärdighet.

Har alla människor en mission, ett uppdrag att utföra här på Jorden? Styr livet in oss på de rätta vägarna? Längtan, drömmar och talang leder oss ofta rätt i livet, men fåglar lyfter i motvind och ibland kan smärta och motstånd skapa det stora.

Som barn flög Magdalena ofta i motvind. Trots styrka, många kompisar, stöttande föräldrar och stor idrottsglädje blev hon mobbad av några kamrater i skolan och var förföljd och plågad i många år under barndomen och tonåren.

– Jag visste aldrig vad som skulle hända, berättar hon. Jag minns den tafatthet som fanns hos lärare och rektor, man visste inte hur man skulle hantera dessa elever.
– Jag hade många fina kompisar, men de var ju rädda för mobbarna och vågade till slut inte vara med mig.

Just här, i epicentrum av barndomens smärta, finns Magdalenas mission, den att ge barn styrka att klara sig när det är motvind i livet. Men hon vill också få vuxna att stå upp

Barnen kan skicka kärleksenergi genom att stå i ring och hålla varandra i händerna

mer för unga som mobbas i barndomen.
– Barn blir inte lyssnade på. De vuxna hinner inte se det stora behovet. Förr hade man okunskap om mobbing, nu vet man mer. Men många vuxna är så stressade att de inte hinner engagera sig!

– Jag vill ge verktyg till barn och unga för att må så bra som möjligt, allt för att förebygga och minimera mobbningen på olika sätt och utveckla deras inre ledarskap för att stärka

Det här är
Magdalena:

Ålder: Underbar.

Bor: På en magisk plats.

Familj: Ja en jordnära, lugn man, två glimrande, glittrande vackra själar som valt mig som mamma samt en söt vovve.

Intressen: Det som får min passion att blomma.

Vad är yoga för mig: "Närvaro, kraft, lugn, en nyckel till min inre skattkista för att leva närmare min passion, glädje, medkänsla, tålmod, en stunds reflektion. En möjlighet att stämma av var jag befinner mig just nu på livets resa och vad jag behöver för att nå mitt bästa jag".

Motto: Difficult roads often lead to beautiful destinations.

Kontakt: www.shrityoga.se

varenda unge. Detta finns i yogans fina skattkista och jag hade önskat att jag själv hade hittat dit i tidig ålder.

Ny omloppsbanda i livet

Som vuxen började Magdalena entusiastiskt och framgångsrikt att driva en barnklädesaffär och arrangera stora mässor och modevisningar. Hon satt med i olika styrelser, var med i sin hemkommuns visionsarbete och blev utsedd till årets företagare.

– Själv älskade jag mitt jobb, men efter några år i samma tempo mätte jag inte speciellt bra, kraften fattades. Vi människor får signaler från kroppen, men vi lyssnar inte!

Hon funderade mycket över företagsamhet ▶



Oliver andas med en hand på hjärtat och den andra på magen.



Cherise och Timeyon gör yogaövningen "trädet".

Barn sitter vid datorer hela tiden, det påverkar hälsan redan i unga år. Hållningen ger nack- och handledsproblem



Magdalena lär barnen fylla på med kärleksenergi.

och att man borde kunna driva företag och samtidigt må bra. 2007 sålde hon sitt klädföretag och livet kom in i en ny omloppsbana. Hon utbildade sig inom coaching, både team och ledarskap, yoga, massage och andning och startade sitt färgstarka företag Shri Yoga.

– Jag började arbeta med både privatpersoner och företag och ibland var jag också ute på skolor och i idrottsklubbar och delade med mig av yogan.

– För barnen handlar yoga om andning, rörelseglädje, kompisövningar och återhämtning. Detta är viktigt livskunskap att få in i skolan, ett slags personlig utveckling.

Förtrollande resultat

Hennes dröm att få in yoga på skolorna blev en lång färd med många möten och samtal med olika beslutsfattare och hon stötte på mycket motstånd och förvåning. Under ett öppet möte om barnfetma, där representanter från kommunen, primärvården, skolhälsovården, socialtjänsten och andra intresserade deltog, berättade Magdalena om sina visioner men nästan ingen var intresserad! Men i livet är det ju som så att det nästan alltid finns en lösning, det gäller bara att

finna den! Magdalena fann hälsostategen Malin Wallin som arbetade med hälsoprojektet om barnfetma. Magdalena frågade henne om inte yogan och andningen kunde vara ett verktyg för barnen att se på sig själva med andra ögon, stärka självkänslan och tron på sin egen förmåga. Malin var den som öppnade dörren in i skolan.

År 2013 startade så den första mindre yogaomgången med tre klasser i åldrarna 5-12 år. Trettio minuter i veckan under åtta veckor.

– Jag utbildade lärarna i en kortare yogautbildning och det som hände var att de insåg sin egen stress och frågade sig hur de skulle kunna lära ut detta när de själva var så stressade?

Resultaten av yogaförsöken blev förtrollande bra! Stressiga, skrikiga och oroliga skolbarn fick bättre koncentration och ett ökat inre lugn. Barnen upplevde mindre rädsla och stress och blev snällare mot varandra. De fick bättre organisationsförmåga och kunde kontrollera sina känslor mer.

Lärarna och eleverna var jättenöjda och 2015 genomfördes ett andra, större projekt med nio klasser i åldrarna 3-16 år.

– Nu för tiden sitter barn vid datorer hela tiden och det påverkar hälsan redan i unga

år. Hållningen ger nack- och handledsproblem och oregelbunden andning påverkar syresättningen, förklarar Magdalena.

– Yogan blir en motvikt till all teknik. Många unga lever också med ångest och psykiska problem.

Jag träffar Magdalena en sommarkväll på hennes färgglada kontor fyra meter utanför familjens pampiga 20-talshus i lummiga kvarter. Tre yogabarn kommer på besök: Oliver, 11 år, Cherise 6 år och hennes lillebror Timeyon 4 år.

Vi sätter oss alla först ned en stund och pratar yoga. Oliver som är innebandy- och fotbollspelare tränar ibland yoga med sina träningskompisar, till exempel övningen trädet som är så bra för stabilitet, fokus och balans. Men han tränar även yoga hemma med sin mormor och morfar.

Energi, kraft och lugn

Cherise och Timeyon var bara två och fyra år när skolförsöken genomfördes och som den självklaraste sak i världen kan de ställa sig i trädets eller kärlekskrigarens ställning. Söta som sockervadd.

Magdalena har ett yogapass på gräsmattan med barnen och de börjar med att hälsa

på solen och sträcker armarna mot himlen, sedan böjer de sig ned och hälsar på myrorna innan de hänger halvvägs ned och hälsar på kompisarna. De sätter sig i ring och Magdalena skickar runt ett litet stenhjärta och alla barnen får ta hjärtat i sina händer för att få kärleksenergi.

– Ibland får barnen fylla på med något annat än kärleksenergi, till exempel kraft eller lugn, säger Magdalena. Det finns en djupare nivå som så naturligt vävs in när vi rör oss och andas under yogan.

– Barnen kan också skicka kärleksenergi genom att stå i ring och hålla varandra i händerna.

Sedan är det balansövningar med gosdjur på huvudet och när Magdalena tar fram sina egna härliga buddisar tecknade på stora, färgstarka kort blir alla jätteglada.

Idag drar de ett av korten och får fram en ballongbuddis. Alla lägger sig i ring på marken och fyller hela magen med luft så att den blir som en ballong, sedan blåser de ut och ballongen blir platt igen. Därefter blir det cykelskratt då de ligger och cyklar i luften. Sedan börjar de skratta, först konstlat, men när de väl börjat att skratta blir det ju snabbt äkta. Barnens skratt svävar ända upp i den höga lönnen och Timeyon tjuvar av

lycka: "Detta var ju roligt på riktigt!"

Magdalena är så äkta och bedärande att man nästan blir hypnotiserad av att bara titta och vad ska inte barnen då uppleva? Så mycket som finns där i övningarna: kärlek, balans, stabilitet, skratt, frid och eftertanke!

Beslutsfattare stressar

Under våren har en stor utvärdering avslutats med positiva och hoppfulla resultat och kommentarer, så skolyogans framtid måste väl vara säkrad? Men så enkelt är det inte.

– Grejen är att många beslutsfattare är superstressade, de hyperventilerar nästan. Men vårt projekt har fått en stor spridning och är ju oerhört omtyckt av barn, lärare och många föräldrar.

– Vi erbjöd lärarna i kommunen utbildning i yoga inför hösten 2016 och 70 stycken anmälde sig, men vi har bara pengar och plats för 30.

Men även en tusenmilaresa börjar ju med ett steg. Varför är vi människor alltid på väg, så stressade, så fullbokade, så upptagna att vi inte hinner andas eller ens se varandra?

Varför kan vi inte sänka farten och ta in det oerhörda att framtiden hopfogas i nuet. Världsfreden i barnens andetag! □

Kommentarer från yoga-barnen:

"Du är den bästa yogatanten någonsin."

"Fylld med energi, avslappnad och mjuk."

"Jag känner mig lugn. Lugn och ro."

"Lugn och glad."

"Avslappning."

"Nyvaken, skönt fri. Avslappnad. Roligt."

"Jag känner mig både trött och mjuk i hela kroppen."

"Helt skönt. Lugn och ro. Jag är glad. Skulle kunna somna."

"Jag är lycklig."