

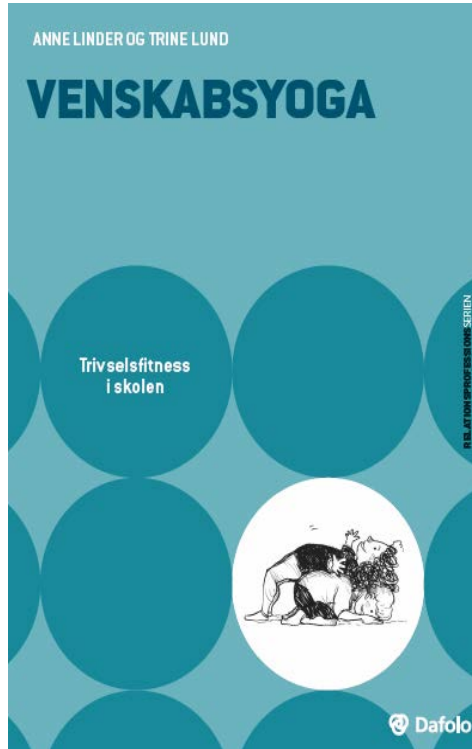
# Venskabsyoga

En ny cocktail mellem ICDP og Yoga



**Dansk Center for ICDP**  
Center for Relationsprofessionalisme

# Venskabsyoga



Et samarbejde – mellem

Sophie Elgaard Soneff - Redaktør

Tom Kristensen - Illustrator

Trine Lund - Sundhedsplejerske

Anne Linder - Psykolog

# Et fælles sundhedspædagogisk ansvar

## Formål

- At styrke elevernes kroppe og deres kropsbevidsthed
- At understøtte det gode sociale samspil mellem eleverne

# Venskabsyoga – Trivselsfitness

## Grundantagelser

- Sundhed opstår ikke i forbifarten
- Venskaber opstår ikke i forbifarten



# Yoga, leg og godt samspil



- skabes i det samme intersubjektive rum

# Kapitel 1. Kampen mod kedsomhed

## Læring i bevægelse – og godt humør

- Vær kropslig aktiv
- Være god til noget
- Havde gode relationer
- Opleve sammenhæng og mening



# Kapitel 2. Trivselsfitness i klassen

## At blive berørt og bevæget

- Søvn, ro og hvile
- Krammehormonet
- Bevægeglæde
- Fællesskabets puls
- Nærhed og nærvær



## Kapitel 3. Børns leg og venskaber

### Styrker det neurale kredsløb for socialt engagement og glæde

- Legen starter på puslebordet
- Behov for fællesskab og hensigtsmæssige strategier
- Plads og rum til at leg
- Selvkontrol





# Kapitel 4. Empati, leg og yoga

## Børns venskaber

### Relationer

Et medfølende fælles "vi"

At skabe et  
følelsesmæssigt  
samspil

At skabe  
mening  
sammen

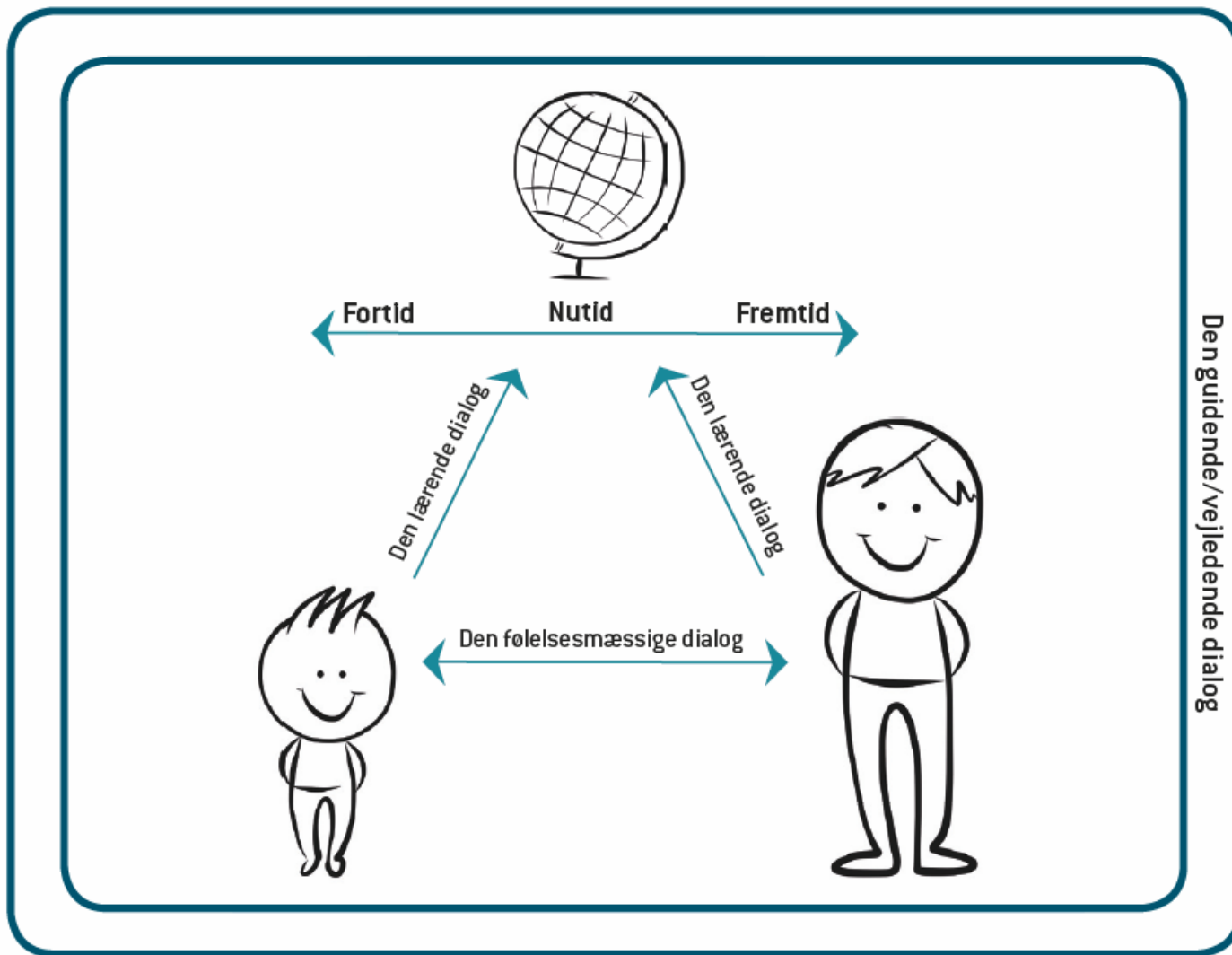
At guide og  
vejlede  
hinanden

### Det intersubjektive rum

Når samspillet er synkroniseret, kan der skabes en fælles verden, hvor individerne umiddelbart kan nå hinanden med deres sanser, sprog og kropsbevægelser

Zonen for intimitet





Figur 2: De tre dialoger i ICDP.

## **De otte temaer for godt samspil**

### **Den følelsesmæssige dialog**

1. Vis åbenhed og glæde for den anden
2. Se den andens kontaktmæssige initiativer, og juster dig
3. Inviter den anden til dialog – lyt og svar
4. Vær venlig, og vis anerkendelse

### **Den meningsskabende og lærende dialog**

5. Fang den andens opmærksomhed
6. Fasthold den andens opmærksomhed – vis følelse og entusiasme
7. Fold den fælles oplevelse ud – uddyb og forklar

### **Den guidende og vejledende dialog**

8. Tag ansvar for det store fællesskab. Støt og hjælp hinanden – med at overholde regler og aftaler

# Venskabsyoga - i praksis

Stilhed, åndedræt og  
opmærksomhed på kroppen

Nærvær og synkronicitet

Øvelse: 4.5 Firben på sten



# Øvelsernes opbygning

- ICDP's 8 samspilstemaer
- 5 yogaøvelser til hvert tema
- Faldgruber og variationer til alle øvelser
- Alle øvelser er illustreret med tegninger
- Logbog til at planlægge og evaluere undervisningen

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5
•				

*Figur 3: SOLO-taksonomien.*

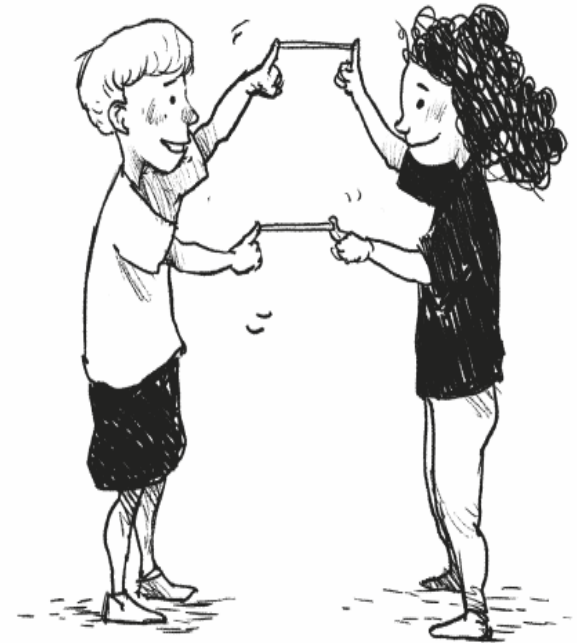
- Trin 1: Eleverne mestrer en enkelt del ved yogaøvelsen – for eksempel at have fokus på åndedrættet.
- Trin 2: Eleverne mestrer en enkelt øvelse og kan få åndedræt, lemmer og rytme til at gå op i en højere enhed.
- Trin 3: Eleverne mestrer flere øvelser, men oplever dem fragmenteret og uden egentlig sammenhæng.
- Trin 4: Eleverne oplever at mestre flere øvelser, og at disse fungerer som en helhed/serie.
- Trin 5: Eleverne oplever en højere forståelse af venskabsyogaen og kan koble denne forståelse og viden til andre områder i deres liv, herunder venskaber med jævnaldrende.

# Logbog

Dato	Øvelsens navn og nummer	Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5	Bemærkninger

# Ro til at gro

- Gennem åndedrættet kan man opnå ro og dermed i øget kropsbevidsthed
- Kan stilhed være farligt?
- Kroppen taler
- Om at være nærværende
- Synkroniseret





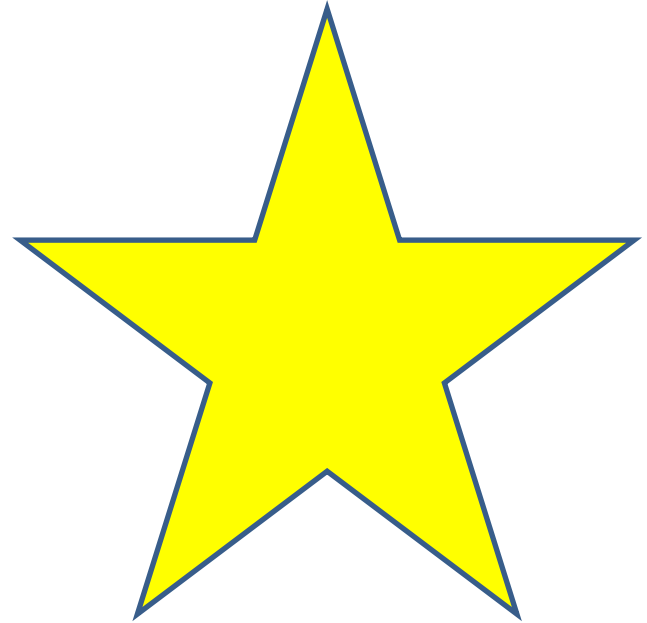
# Øvelse 4.5 Firben på sten

- Formål
- Instruktion
- Yogapointer
- Venskabspointer
- Psykologiske pointer
- Fysiologiske pointer
- Faldgruber
- Variationer



# Stjernestund i venskabsyoga

- Freja og Sofie



# Kursus for pædagogisk personale i Venskabsyoga



**Dag 1. 6. sep 2017**

**Styrkelse af læring gennem ro og opmærksomhed.**

- Det gode samspil
- Venskabsyoga øvelser

**Dag 2: 4. okt 2017**

**Kroppens betydning for læring.**

- Åndedræt
- Krop, bevægelse og sanser

## **Praktiske informationer**

- Kursussted: Kornerup vænge 12, Roskilde.
- Tid begge dage fra kl. 9 – 15.15
- Pris 2650 kr. incl frugt og kaffe/the

**Underviser** er Sundhedsplejerske, ICDP-træner og yogainstruktør Trine Lund, tlf. 29464236

Tilmelding senest den 15/8-2017 å [www.danskcenterfor-icdp.dk](http://www.danskcenterfor-icdp.dk)