Yoga er også for børn

For 28-årige Camilla Pedersen er Hermod familie. Hun har gået i foreningen siden far-mor-barn gymnastik med sin far. Nu har hun selv hold - med børneyoga.

Af **Mette B. Falther**

Foto **privat**

Forårsopvisningen er årets højdepunkt. Også for yogapigerne.

HERMOD: Da pædagog Camilla Pedersen efter fem år udenbys vendte hjem til Esbjerg og gymnastikforeningen Hermod og tilbød sig som som børneyoga-instruktør, var der ingen tøven i foreningen: Nåh, det er en gammel Hermod-pige, der kommer tilbage!, sagde de. Og Camilla Pedersen var hyret.

- Jeg har været i Hermod altid. Foreningslivet har stor betydning for mig. Det har givet mig engagement, ansvar, gå-på-mod og mange sociale og fællesskabs oplevelser. Hele min familie er aktive foreningsmennesker, og vi er vokset op med frivilligt arbejde. Vi bakker alle op om Hermods arrangementer både som deltagere og arbejdskraft, og til nogle arrangerementer bliver familien Pedersen blot sat på som ansvarlig, siger 28-årige Camilla Pedersen, hvis mor og søster også er instruktører i foreningen på henholdsvis babygymnastik og succesfulde "far, mor og barn hold" forskellige steder i byen.

- Min vigtigste opgave som instruktør er at være et godt forbillede. Jeg engagerer mig 100 procent i det, jeg laver, og min motivation for at have børneyogaholdet er at give børnene motion, smil på læben og en oplevelse, der på sigt styrker deres selvværd. Sidste sæson startede jeg holdet op med to piger, som voksede til et hold med fem dygtige yoga-piger. Til sæsonstart har jeg nu allerede fire tilmeldte, og to af dem er gengangere fra sidste sæson, og to er nye. Holdet er både for drenge og piger. På børneyogaholdet i Hermod leger vi os gennem yogaøvelser, og derfor er der ikke noget, der er rigtigt og forkert, siger instruktøren og tilføjer:

At finde roen i sig selv

- Øvelserne, som er kendte fra voksenyoga, sættes sammen i en fortælling, som bruges til at udforske kroppen og dens funktioner. Vi arbejder med samarbejde, motorik, styrke og balance. Vi skal have fokus på (fælles) opmærksomhed, fordybelse og kropsbevidsthed. I løbet af en sæson bliver børnene så gode og kendte i øvelserne, at vi sammen sammensætter programmet for yoga-timen. Målet er, at vi skal have det sjovt og grine sammen, have sved på panden og ikke mindst have mulighed for at koble af fra hverdagens hektiske aktiviteter og finde roen til at kunne mærke sig selv.

For at finde roen, sætter Camilla fokus på åndedrætsøvelser og afslapningsmetoder, der også kan bruges i andre sammenhænge end yogaen.

- Yoga er vigtig for at finde ud af, at kroppen kan mere, end man tror, og med yogaen er man i berøring med så mange gode ting - både fysisk og psykisk. Børn lærer gennem kroppen og sanserne, og derfor er det vigtigt for dem at være i kontrol med kroppen. Kompetencer som opmærksomhed, koncentration, empati og evnen til at skrue ned for ydre stimuli og lytte til, hvad der sker indeni, er også væsentlige pointer at fremhæve som goder ved børneyoga. Yoga giver balance i livet, siger børneyoga-instruktøren.

E IDRÆTSFORENING

JERNE IF ESBJERG

t uge 36

Instruktør
en, pigesal Stephanie

en, pigesal Annette C

E 3-4 ÅR

Instruktør
en, drengesal Louise H, Mette

R

Instruktør
en, pige Annette C

Instruktør
en, pige/drengesal Annette C
Bianca

-7 ÅR

Instruktør
n, pigesal Annette C
Hj.tr. Anders

11 ÅR

Instruktør
n, pigesal Stephanie
Melissa

Instruktør
n, drengesal Sofie, Mathias

Instruktør
en, pigesal Sofie, Stephanie
Melissa

på foreningens hjemmeside:

RYTMEHOLD - Opstart uge 36

RYTMEPIGER 6-9 ÅR
Mandag: Sted: Instruktør
16.30-17.30 Præstegårdsskolen, drengesal Lærke, Else

RYTMEPIGER 10-13 ÅR
Torsdag: Sted: Instruktør
17.15-18.30 Præstegårdsskolen, drengesal Sofie, Melissa

ZUMBA
Torsdag: Sted: Instruktør
17.00-18.00 Bakkeskolen, pigesal Reka

UNGE PIGER 18+
Torsdag: Sted: Instruktør
19.00-21.00 EGF Hallen Nina, Louise W

UNGE PIGER 18+ TEKNIK HOLD Instruktør
*Se yderligere info på vores hjemmeside Nina, Louise W

MOTIONSHOLD

MOTIONSDAMER - NB: Opstart uge 37
Mandag: Sted: Instruktør
17.00-18.00 Bakkeskolen, pigesal Tommy, Else

FORMIDDAGSMOTION - KNAGERÆKKERNE M/K
Onsdag: Sted: NB: Opstart uge 37 Instruktør
9.30-10.30 Jerne Klubhus Lise

STOLEMOTION Opstart uge 34
Onsdag: Sted: Instruktør
14.00-15.00 Jerne Klubhus Tove

Kontaktperson for TeamGym:
Maria Falkengren Christensen, tlf. 21229795
Mail: maria_falkengren@hotmail.com
Kontaktperson for øvrige hold:
Charlotte de Fries, tlf. 25135625, Mail: cdefries@mail.dk

Respons: mfa@ugeavisen.dk
telefon 76 11 42 12