

**Projekt**

# **YOGA I SKOLAN**

**En pilotstudie  
10 veckor – våren 1999**

**En studie inom Gävle kommun & Älvkarleby kommun  
vt 1999**

**Gunn-Britt Hult, projektledare**

## BAKGRUND

Vi lever i ett samhälle där symptom på "utmattningsdepression" (stress och utbrändhet) nu även visar sig hos de allra minsta. Mellanstadiebarn som är oroliga och nervösa. Lågstadiebarn som sover dåligt och tappar aptit. Förskolebarn som har "ont i magen". Vi ser hur samhällsutvecklingen tydligt och negativt påverkar våra barn.

Naturligtvis skulle det vara önskvärt att vi genom lagstiftning och internationella överenskommelser kunde skydda dem mot all stress, men om detta alls är möjligt så det i så fall en lösning på mycket lång sikt och ingenting som akut hjälper dagens stressade barn och ungdomar.

Skolan borde per definition vara en "spjutspets mot framtiden", där barnen/eleverna får möjlighet att ta del av de verktyg som vuxenvärlden har att erbjuda. Livet bjuder på olika upplevelser för alla människor och för att vara bra rustad att möta detta behöver vi tidigt få möjlighet att träna både den mentala/emotionella såväl som den fysiska sidan av vår personlighet.

Om skolan kunde erbjuda eleverna kunskap om sådana verktyg är det troligt att fler människor skulle inse sin betydelse och vi skulle bl.a. få ett tryggare samhälle att leva i. Avsaknad av insikt och självkänedom är i många fall vanligt förekommande i det moderna informationssamhället. Det finns en diffus, allmän uppfattning att "allt går fortare idag" och att vi är mer utsatta för stress och stressrelaterade sjukdomar.

Yoga, vilket är den träningsmetod som använts i denna studie, är en fysisk och mental träningsteknik utprövad under minst femtusen år. Ett konkret verktyg där mjuka rörelser kombineras med koncentration och medveten andning. Enkla rörelser som på ett naturligt sätt anpassas efter utövarens egna fysiska kapacitet.

Yoga är en metod som i olika sammanhang används mot stress. Det är en s.k. *holistisk* metod vilket innebär att den innehåller komponenter där både det fysiska och mentala tränas, i kombination. Fysiska rörelseövningar som kan anpassas individuellt, efter förmåga och fysisk kapacitet. Meditation är ytterligare en integrerad del i yogaövningarna, där koncentrationen fokuseras på tanke och känsla i syfte att skapa stillhet och balans i sinnet.

## SYFTE

Syftet med denna pilotstudie är att ge barnen/eleverna yoga som ett enkelt och användbart verktyg mot stress och göra dem mer medvetna om kroppens signaler. Projektets avsikt är att beröra faktorerna: närvaro, koncentration, kunskapsnivå, trivsel i gruppen och ledarens trivsel. Under tio veckor skall eleverna (måndag - fredag) utöva ett tiominuters yogapass/dag.

Yogaövningarna valdes för att passa in i skolmiljön och då även i små utrymmen. Eleverna skulle kunna sitta på golv eller stolar. Så lite som möjligt, helst ingenting av den vanliga skolmiljön skulle behöva förändras för att yogaövningarna skulle kunna genomföras.

## FRÅGESTÄLLNING

Syftet med studien är att undersöka huruvida yoga som metod är användbar i skolan, från 6 år till vuxna, som ett verktyg för att öka eller förbättra följande parametrar:

1. närvaro,
2. koncentration,
3. kunskapsnivå,
4. elevernas trivsel,
5. ledarens trivsel.

## METOD

Eleverna genomför ett tio minuter långt yogapass/dag i tio veckor under handledning av Ledare, som i en journal redovisar hur arbetet fortskrider. Ledaren dokumenterar varje vecka i protokoll.

## FÖRBEREDELSE

Lördagen den 13/3 1999 genomfördes en heldagsintroduktion med deltagande ledare. Med föreläsning av Göran Boll från Institutet för Medicinsk Yoga (IMY) i Stockholm där deltagarna teoretiskt och praktiskt fick lära sig yogans grunder och samtidigt gavs information om hur projektet praktiskt skulle kunna bedrivas i den dagliga undervisningsverksamheten.

Deltagarantal: Tjugo personer ur olika personalkategorier inom skola och utbildning. Övriga som medverkade: var Lil-Marie Sandin och Barbro Albrektsson, yogalärare från Gävle samt Gunn-Britt Hult, projektledare.

Varje deltagare fick följande dokumentation:

1. Yogans grunder, ett kompendium på 60 sidor sammanställt på IMY.
2. Journal att dokumentera projektet, (bilaga 1)
3. Ett kassetband; Klassisk kundaliniyoga, "korta yogapass för dagligt bruk".  
Producerat av IMY.

## GENOMFÖRANDE

### **Yoga i klassrummet.**

Deltagarna från den 13/3 (ledarna) ledde under totalt tio veckor, tio minuter varje dag ett kort yogaprogram (bilaga 2) tillsammans med eleverna i klassen/gruppen i den egna skolan. Eleverna var i åldrarna från 6 år (förskolegrupp) upp till gymnasienivå samt en vuxengrupp inom Kunskapslyftet.

### **Yogaträning för ledarna.**

Fortlöpande, vid åtta tillfällen á 1,5 tim (21/3, 22/3, 28/3, 29/3, 18/4, 19/4, 16/5,17/5) (söndagar och måndagar) under perioden fanns det möjlighet för deltagarna att personligen få ytterligare stöd och hjälp att genomföra yogapassen med eleverna, samt att ytterligare träna yoga för egen del tillsammans med Lil-Marie Sandin och Barbro Albrektsson, utbildade yogalärare verksamma i Gävle.

## RESULTAT

Totalt skickade sju ledare in någon form av redovisning ; sex stycken redovisade i avsedd journal och en enbart kort redovisande personliga nedskrivna intryck p.g.a. att projektet hade genomförts i en vuxengrupp (inom Kunskapslyftet) med hög motivationsgrad och att kriterierna i deras fall inte stämde. Sex av ledarna som deltog på studiedagen den 13/3 var inbjudna som gäster och hade därför inte för avsikt att aktivt delta i projektet. Tre av ledarna arbetade i samma klass som annan deltagare och skickade därför inte in någon egen separat redovisning. Fyra ledare skickade ej in redovisning.

### **Yoga i klassrummet**

Yogaövningarna skulle ha utförts fem dagar i veckan under sammanlagt tio veckor (femtio dagar), total femtio gånger per grupp. Av olika orsaker (p.g.a. studiedagar, utflykter mm.) genomfördes övningarna under färre veckor och dagar. I genomsnitt genomfördes programmet fyrtiotvå gånger (4,2 gånger/vecka) per grupp.

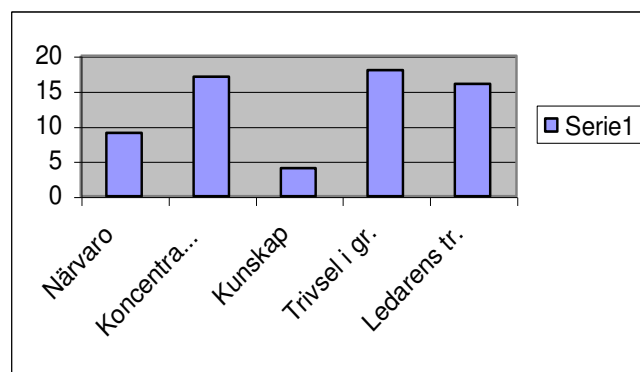
### **Yogaträning för ledarna**

Några av ledarna utnyttjade möjligheten att få egen extraträning, "feedback" och tips angående yogaträningen av yogalärarna under projektets gång.

## Redovisade resultat och sammanställning

1.

	Mycket bättre	Något bättre	Något sämre	Mycket sämre
Närvaro	-----	11 %	2 %	-----
Koncentration	-----	23 %	6 %	-----
Kunskap	-----	4 %	-----	-----
Trivsel i grupp	-----	18 %	-----	-----
Ledarens trivsel	-----	18%	2 %	-----



Diagrammet ovan visar medelvärdet i %.

2. Den vuxengrupp som deltog redovisade sina resultat utifrån egna slutsatser och andra kriterier än de efterfrågade. Som anledning angavs gruppens stora motivation. Förbättringar som redovisades där var; andning, kroppsuppfattning, "några har fått bättre fart på magen" etc. (bilaga 3).

## SLUTSATSER

### Analys och diskussion.

Detta är en pilotstudie, den första av sitt slag i Sverige och resultatet av studien visar:

- En något bättre koncentrationsförmåga hos eleverna
- En något bättre trivsel i gruppen
- En något bättre trivsel hos ledaren

Övriga faktorer (närvaro och kunskap) visar en förändring på < 10 %.

Inom vuxengruppen finns andra kriterier redovisade t.ex. förbättrad andning, bättre kroppsuppfattning, färre magproblem.

Faktorer som sannolikt har betydelse för resultatet är projektets omfattning i tid (begränsad till tio veckor) samt att endast ett litet antal ledare tog del i den erbjudna löpande handledningen av yogalärare.

Resultatet visar dock att de förändringar som redovisas i denna studie är tillförlitliga. Att ett enkelt dagligt tiominutersprogram med yoga i skolan snabbt ger mätbara förbättringar avseende koncentrationsförmåga hos eleverna och trivsel hos både elever och lärare.

Avslutningsvis bör dock också sägas att ytterligare, mer noggranna undersökningar, utifrån ett bredare underlag behövs innan det är möjligt att slutgiltigt dra en mer bestämd slutsats i dessa avseenden.

#### **Bilagor:**

1. ledarjournal
2. tiominuters yogaprogram
3. redovisning vuxengrupp
4. för mer information

JOURNAL - VECKOVIS

Bilaga 1





En av de deltagande grupperna var en vuxengrupp inom Kunskapslyftet. Gruppen som förutom ledaren bestod av sjutton personer tränade yogaprogrammet tre gånger per vecka under testperioden. I stället för att skicka in ett ifyllt testformulär vilket de av olika anledningar upplevde inte fungerade på dem som vuxengrupp skickade de in en kortfattad rapport, återgiven här nedan:

*"Vi skickar inte in frågeformuläret p.g.a. att frågorna inte fungerar på en vuxengrupp som dessutom arbetar med mental träning, Qi gong och massage samtidigt med yogan.*

*Hoppas ni ändå kan använda våra intryck. Alla i gruppen upplever att andningen går lättare och att kroppsuppfattningen förbättrats.*

*Några har fått bättre fart på magen. Samtliga är positiva till yoga och många vill ha mer. Alla var glada över att vi har fått vara med i projektet. "*

## FÖR MER INFORMATION:

## Bilaga 4

De skolor inom Gävle och Älvkarleby kommuner som deltog i projektet var:

- Andersbergsskolan i Gävle
- Björnsjöskolan i Gävle
- Stenebergsgårdens skola i Gävle
- Strömsbro skola i Gävle
- Rotskärsskolan i Skutskär
- Vasaskolan i Gävle
- Ulvsättersskolan i Gävle

För dig som är intresserad av mer information om projektet, vill veta mer om den yoga som användes eller av annan anledning önskar kontakt med de ansvariga för detta projekt är du välkommen att höra av dig till:

- **Göran Boll, Institutet för Medicinsk Yoga, Stockholm**  
Yogaansvarig  
Tel: 08 - 21 03 30. [www.lifeforce.nu](http://www.lifeforce.nu)
  
- **Gunn-Britt Hult, Gävle**  
Projektansvarig  
Tel: 026 - 65 16 44, 0706 - 85 33 34
  
- **Barbro Albrektsson, Gävle**  
Yogalärare  
Tel: 026 - 61 58 98
  
- **Lil-Mari Sandin, Gävle**  
Yogalärare  
Tel: 026 - 19 66 87

