

Børne Qigong i grundskolen

- Live Workshop i Odense



Børne Qigong i grundskolen Workshop er udviklet af Vibeke Fraling. Den er baseret på egne erfaringer og de erfaringer med Qigong i skolen, som min kollega, skolepædagog Britta Storm og jeg har haft med elever fra 2016 og til og med 2021. Vi har været i klasser med asylbørn og i almen grundskole fra indskoling til og med udskoling.

<https://qigongacademy.dk/boerne-qigong-i-grundskolen-live-workshop-odense/>

Hvad er Børne Qigong i grundskolen?	2
De væsentligste fordele ved Qigong i grundskolen	2
Brain Break	2
Indre ro og trivsel	2
Bevægelse påvirker hjernen – krop og sind sammenhæng	3
Nemt at implementere og anvende i klassen	3
Hvordan foregår Børne Qigong i grundskolen Live Workshop?	3
Næste Workshop afholdes i Odense	4
Hvad koster workshoppen?	4
Det får du:	4
Tilmeld dig her	4

Hvad er Børne Qigong i grundskolen?

Det er sekvenser på mellem 7-20 minutter med Qigong, som læreren eller skolepædagogen kan instruere i, som en "Brain Break" i løbet af skoledagen. Formålet med en Brain break er at hvile hjernen og bevæge kroppen. Qigong som Brain Break giver ro til hjernen, ro i sindet, bevægelse af kroppen og iltning af hele kroppen. Desuden fremmes indre velvære.

Børne Qigong er mindfulness i bevægelse med plads til humor og lethed. Du kan læse om [Børne Qigong](#) her.

Typisk gøres [Qigong i skolen](#) i klassen. Jeg har oftest haft eleverne til at stå bag deres stole, som var skubbet ind under bordet. Ganske som du ser på billedet ovenfor. Eleverne får hurtigt en forståelse for, hvordan øvelserne gøres, så de kan stå relativt tæt. Qigong i skolen kræver ikke særligt meget plads, det er en klar fordel. [Du kan læse om Skole Qigong og elevernes oplevelse her.](#)



De væsentligste fordele ved Qigong i grundskolen

Brain Break

- Børne Qigong i grundskolen giver eleverne en "Brain Break" i skoletiden.
- Det er en Energizer energimæssigt og kropsligt. Det er samtidig en pause til hjernen, så den kan hvile og restituere.
- Der skabes en ændring i hjernebølgerne, som samtidig fremmer koncentration og indlæring. Kreativ problemløsning fremmes fordi højre og venstre hjernehalvdel åbnes for hinanden. Det sker i et skifte i hjernebølgerne, som gør det muligt for hjernen at koble den logisk-analytiske venstre side med den kreativt, intuitive højre side. [Du kan læse om hjernebølger her.](#)

Indre ro og trivsel

- Qigong hjælper ved ADD og ADHD. Det har forskere i USA påvist – [Læs her.](#) Det skyldes reduktion af stress i nervesystemet.

- Qigong beroliger stressrespons markant i nervesystemet, så eleven oplever en større grad af indre ro.
- Denne indre ro mærkes på elevens trivsel og dermed på klassens trivsel.
- Qigong gøres desuden med smilende opmærksom og plads til humor og latter. Det påvirker samtidig hele klassens trivsel ved at hver enkelt elev oplever stigning i “velvære hormoner” og giver tryghed i fællesskabet. [Du kan læse om smilets betydning for velvære her](#). Du kan læse om hvordan [Qigong mindsker stress ifølge ny stressforskning her](#).

Du kan [læse om et pilotprojekt som viser, at fire ugers kontinuerlig daglig Qigong giver eleverne mere indre ro her](#).

Bevægelse påvirker hjernen – krop og sind sammenhæng

- Børne Qigong i grundskolen giver den bevægelse, som mangler i hverdagen.
- Bevægelse udløser velværehormoner, som fremmer oplevelsen af trivsel.
- Eleverne sidder, mere end nogensinde før, en stor del af deres tid hver dag foran skærme. Det betyder, at kroppen ikke bare er inaktiv. Den opleves “stivere”. Med Qigong aktiveres kroppen. Vævet smøres, smidiggøres, afspændes og styrkes ved bevægelse.
- Den manglende bevægelse påvirker krop og sind fx i nakken. Det kaldes textneck og er et stigende problem. Textneck er belastning af nakkens hvirvler, som følge af foroverbøjet hoved. Hovedets vægt belaster især omkring den syvende og nederst nakkehvirvel og aktiverer stressrespons i kroppen og kan udløse depression. Det kaldes neuroplasticitet. [Du kan læse om dette og textneck her](#).

Nemt at implementere og anvende i klassen

- Du kan tilpasse din Qigong sekvens, så den passer til den tidsmængde, der passer dig og din øvrige planlægning.
- Du kan gøre Qigong med eleverne på meget lidt plads. Der er ikke behov for meget mere plads end den, eleverne har i forvejen.
- Med Qigong kan de vende den indre uro og samtidig få brugt overskydende “krudt” på en groundende måde.

Hvordan foregår Børne Qigong i grundskolen Live Workshop?

- Børne Qigong workshop for lærere og pædagoger i grundskolen forløber over en dag, ca. 8 timer.
- Dagen starter med velkomst og præsentation. Derpå gør vi Qigong for at du, som deltager, bliver klar til at lære og samtidig mærker på egen krop og eget sind, hvad Qigong kan og gør i læringsituationen.

- Derpå fordyber vi os i udvalgte øvelser.
- Du vil lære ca. 10 øvelser og du vil få forslag til kortere og længere programmer med disse øvelser, så du nemt kan komme i gang med Qigong i skolen med det samme.
- Du lærer bl.a. de fire øvelser, som er inkluderet i [Børne Qigong workshop – online](#). Dette materiale med videoer og e-bog til de fire øvelser er inkluderet i denne Live Workshop. (Værdi 347 kr.) Resten af øvelserne får du tid til selv at illustrere og skrive noter til.
- Undervejs holder vi pauser, hvor vi kan spise vores medbragte mad. Jeg sørger for, at der er kaffe/te, frisk frugt og mørk chokolade til pauserne og kage til eftermiddag.

Næste Workshop afholdes i Odense

Torsdag 2. juni 2022 kl. 8.30-16.30.

I salen hos Oasen, Nuets Center, Thorsgade 13, 5000 Odense C.

Hvad koster workshoppen?

Normalpris 1.597,60 kr excl. moms. 1.997 kr. inkl. moms.

Der er begrænset antal pladser.

Det får du:

- Qigong – for din læring (værdi 100 kr)
- Du lærer mindst 10 “Qigong i grundskolen øvelser” (Værdi 1.997 kr)
- Du får fem programmer med forskellig varighed lige til at bruge med det samme (Værdi 497 kr)
- Videoer og e-bog til fire af øvelserne (værdi 347 kr) – adgang til dette materiale med det samme
- Pdf filer med illustration til print af alle øvelser (Værdi 197 kr)
- Kaffe/te, frisk frugt og mørk chokolade til alle pauser, eftermiddagskage.

[Tilmeld dig her](#)

Det er muligt at betale via EAN nummer. Du tilmelder dig med denne mulighed og skriver derpå mail til mig med de informationer, jeg har brug for, så jeg kan sende en faktura til skolen/institutionen. Det kan du se lige efter tilmelding. din tilmelding er først endelig efter betaling.

Du er velkommen til at kontakte mig ved spørgsmål.