



## DIAGNOSER DEFINERER DIG IKKE

Da Emmamaria Vincentz' søn blev født med Downs syndrom, brød hendes verden sammen. I den første, sorgfulde tid blev yoga hendes åndehul, hvor hun fandt trøst og mening. Så vendte hun sin sorg til handling, gik i gang med at dyrke yoga med sønnen og uddanne sig til yogalærer for børn med særlige behov. I dag giver hun yogaterapi til børn med hjerneskade, autisme, Downs og andre udviklingsmæssige udfordringer og oplever, at børnene ved hjælp af yoga finder ro, styrke og nye færdigheder. Derfor er hun denne måneds Kvinde med Q.

### Hvorfor underviser du i yoga for disse børn?

"Jeg var allerede yogalærer, da jeg fødte Alexander, der har Downs syndrom. Det var et kæmpe chok, der vendte op og ned på mit liv. De første mange måneder var præget af stor sorg og vrede. Jeg søgte hospitalet og var parat til at give ham bort. Jeg var så dybt ulykkelig. Men så fik jeg bogen 'Yoga for the special child' af Sonia Sumar, der har udviklet yoga-programmer specielt til børn med særlige behov og selv havde en datter med Downs. Da jeg havde læst den, græd jeg som jeg aldrig har grædt før. Jeg græd min sorg ud, og samtidig var det en åbenbaring, hvilket i dag kan lyde frelst. Men jeg indså dybt i mit hjerte, at universet giver dig det, du kan magte, og at mit livs formål var at formidle yoga til børn og familier med særlige behov og udviklingsmæssige udfordringer. Jeg har altid været søgende og taget flere uddannelser, bl.a. som psykoterapeut og kropsbehandler, og pludselig passede alle brikkerne i puslespillet. Jeg begyndte at dyrke yoga med Alexander, tog på kursus hos Sonia Sumar i England og USA og uddannede mig som yogaterapeut for børn med særlige behov."

### Hvordan foregår det?

Yogaterapi til børn kan foregå i grupper eller helt individuelt. Det er ligesom en dans, hvor jeg følger barnet og ser, hvad jeg kan hjælpe med. Vi laver forskellige strukturerede øvelser, der også giver den vigtige kropsbevidsthed og skaber forbindelse mellem hoved, krop og sind. Jeg begynder med en sam-

tale med forældrene om barnets udfordringer, og om hvad de ønsker at opnå for deres barn. Og det er ofte meget basale ting som at sove godt, spise og bedre fordøjelse. Mange børn med Downs, cerebral parese (spastikere; red), og andre udviklingsmæssige udfordringer har mange fysiske besværligheder som stive lemmer eller hypermobilitet, og vanskeligt ved at integrere sanserne. Det er alt sammen noget, der gør, at de har svært ved at finde ro, sove, spise og komme på toilettet. Vi gentager yogaøvelser, som 'hunden', 'katten', 'bjerget' mange gange, så barnet bliver trygt ved det og finder genkendelsens glæde, når vi gør den igen. Vi lærer at afspænde kroppen, meditere og chante – at gentage et simpelt mantra – hvilket virker meget beroligende. En mor fortalte mig, at hendes søn, der er autist, en dag satte sig ned i Kvickly og begyndte at meditere. Den store butik var for overvældende for ham, og så var han i stand til at finde roen i sig selv ved at lukke øjnene. Yogaterapi er ikke en behandling, jeg gør ved børnene, som f.eks. fysioterapi. Det er en livsstil, som barnet har med sig indeni fremover, og det er det unikke ved yogaterapi og yoga i det hele taget."

### Hvad gør yogaterapien for børnene og deres familier?

"Familierne finder styrke og stolthed og glæde ved at se deres barn udvikle sig positivt. Men først og fremmest giver det ro. Til børnene og dermed til deres familier. Mange af de her børn har stress af flere årsager, f.eks. åndedrættet, fordi de trækker vejret gennem munden. Man får ilt hurtigere ind, men det er



**NAVN:** Emmamaria Vincentz  
**ALDER:** 46 år  
**JOB:** Yogalærer og indehaver af Lille Yogahus  
**BY:** Dragør  
**WEB:** Lilleyogahus.dk

ikke hensigtsmæssigt i længden, for kroppen tror, der er nogen efter den og er således i konstant alarmberedskab. Børnene lærer, at munden er til at spise med, næsen er til at trække vejret med. Så via åndedrætsøvelser hjælper jeg dem til at trække vejret bedre, hvilket er sindssygt vigtigt, fordi det giver ro. Yoga giver et helt særligt nærvær i familierne. For når jeg har dyrket yoga med barnet, skaber vi en rolig energi, og hjertet og åndedrættet får en bestemt rytme, som påvirker hele familien. Jeg oplever, at børn, der ikke har kunnet tale, begynder at fortælle de mest fantastiske historier. Børn, der lærer at gå, og får mere kropsbevidsthed og styrke. Det er ikke mirakler, det er bare yoga, og det virker indefra og ud. En mor fortalte mig, at hendes hjerneskadede søn tidligere ofte reagerede voldsomt og dunkede hovedet ned i gulvet i frustration over ikke at kunne kommunikere. Han er begyndt at chante selv og via det finde ro."

### Hvad giver det dig rent personligt?

"At have fået Alexander har reddet mit liv. Han har givet mig den gave det er, at mærke efter i mig selv og opdage at jeg har alle de ressourcer, jeg skal bruge, fordi han kræver så mange ressourcer. Jeg fandt ud af, at faktisk så var alle de ting, jeg troede var vigtige, såsom materielle goder og karriere, ligegyldige.

For alt, der betyder noget, det er her og nu. Alexander og de andre solskinsbørn lærer mig at være 100 procent til stede. Han blev min læremester i livet og gjorde, at jeg fandt mit kald. Jeg har fået stor selvsigt og svarene på de store eksistentielle spørgsmål: Hvem er jeg? Hvorfor er jeg her? Hvad har jeg af unikke gaver at give til verden? Jeg fandt jo ud af, at min gave var at give yogaterapi til børn med særlige behov og hjælpe familierne til at forstå, at det ikke er så sort endda. Det giver mig så meget glæde at så et frø og se det spire. Når jeg ser, at lyset bliver tændt i børnenes øjne og håbet fødes i familierne, så synes jeg, det er meget stort. Og det er jo ikke mig, der gør det, det er noget de selv gør."

### Hvad drømmer du om?

"At yogaterapi bliver anerkendt som forebyggende og sundhedsfremmende behandling. Og så er min intention at opbygge Lille Yogahus som et fysisk yoga-center, hvor familier og institutioner kan komme og dyrke yoga og lytte til foredrag, netværke og finde fred og ro. Jeg drømmer om, at det skal ligge ved vandet. Og at der skal være en have, så vi også inddrager naturen. Jeg håber, det lykkes, for jeg synes, at alle skal have yoga i deres liv. Og særligt dem med fysiske og udviklingsmæssige udfordringer. ■"