

Cecilia Hjelte

YOGA MED NATALI

YOGA MED NATALI



Cecilia Hjelte



www.ebesforlag.se
1:a upplagan, 1:a tryckningen

Yoga med Natali
Författare © 2021 Cecilia Hjelte
Omslagsfoto: Natali © Cecilia Hjelte
Fotografier © Cecilia Hjelte
Ansvarig utgivare: Ebes förlag
Omslag layout © Eva-Karin Berglund
Tryckt av DH Printing House, Riga, Lettland
ISBN: 978-91-89263-11-6

Förord

För drygt femton år sedan blev jag mamma till en liten flicka med Downs syndrom. Chocken och sorgen var överväldigande men den logiska sidan tog över och jag ville ta reda på så mycket information jag kunde om hur livet för oss skulle te sig.

Utbudet av information visade sig vara väldigt knappt. På BB:s bokhylla fanns endast en bok om Downs Syndrom. Dessutom var den skriven på tidigt åttiotal då dessa barn benämndes som mongoloida, blev placerade på institutioner och klipptes i pottfrisyrer.

Det lilla hopp jag hade för en ändock ljus framtid slocknade längs sidorna i boken. Var det så här Natalis liv skulle se ut?

Det jag som mamma hade velat ha då var en bok som denna. En bok som speglar flera möjligheter och vägar till ett fint och betydelsefullt liv. En bok som ger hopp om framtiden.

Boken riktar sig främst till föräldrar och anhöriga till barn med funktionsvariabler men även till pedagoger som vill testa nya vägar för att nå barnens allra bästa potential. Metoderna kan självklart användas även av barn/vuxna utanför målgruppen med funktionsvariabler.

Jag inleder min bok med en text av Emily Perl Kingsley som så väl beskriver min egen känsla.

Cecilia Hjelt (2021)

Resan till Holland eller Det här var inte vad jag beställde

När man ska ha barn är det som att planera en sagolik semesterresa till Italien. Du köper en massa resehandböcker och gör upp underbara planer: Colosseum, Michelangelo, lutande tornet i Pisa, gondolerna i Venedig. Du lär dig lite italienska och allt är mycket spännande.

Efter flera månaders spänd och otålig förväntan kommer så slutligen dagen D. Det har blivit dags att ge sig i väg till Italien. Men när planet landar några timmar senare hälsar en flygvärdinna er med orden:

”Välkommen till Holland.”

”Holland!” ropar du. ”Vad menar du med Holland? Jag har beställt en resa till Italien! Jag ska vara i Italien! Hela livet har jag drömt om att resa till Italien.” Men det har blivit en förväxling i flygrutten. Planet har landat i Holland och här måste du stanna.

Det är viktigt att komma ihåg att de inte har tagit dig till ett hemskt, vidrigt ställe, fullt av svält och sjukdom. Nej, det är bara annorlunda. Så du måste gå ut och köpa nya resehandböcker. Du måste lära dig ett helt nytt språk, och du möter en helt ny grupp människor som du aldrig har mött tidigare.

Holland är annorlunda. Takten är långsammare än i Italien - och det är lite mindre glamouröst. Efter ett tag, när du har hämtat andan och sett dig omkring, lägger du märke till att Holland har väderkvarnar, tulpaner och Rembrandt. Men alla du känner reser till och från Italien, och de skryter om hur underbart de har haft det i Italien. Då och då säger du kanske till dig själv: ”Ja, det var ju till Italien jag skulle, det var det jag hade planerat.” Men om du ödslar bort ditt liv på att sörja över det faktum att du inte kom till Italien blir du aldrig fri att uppskatta och njuta av det riktigt speciella, verkligen underbara, med att vara i Holland.

© 1987 by Emily Perl Kingsley
All rights reserved
Reprintes by permission of the author

Inledning

Jag var tjugotre år och gravid med mitt andra barn. Jag hade en lärar-examen och en son och var ganska stolt över hur mycket jag redan hunnit med i mitt liv. Jag hade försökt bli gravid under än längre tid och trots glädjen över pluset på stickan hade jag en känsla av att det var något som inte riktigt stod rätt till.

Redan vid inskrivningstillfället på Mödravårdscentralen pratade jag om att jag ville göra ett fostervattenprov. När det väl var dags för det valde jag bort att göra provet – i efterhand kan jag konstatera att därmed valde jag också Natali.

Natali föddes tidigt en morgon i september 2005. Min första fråga till barn-morskan var om hon såg normal ut. Svaret jag fick var att ”hon var så fin så”.

Men normal var hon inte. Det fick jag veta under första rondan. Det var en traumatisk upplevelse att som ensam nyförlöst mamma få frågan om jag såg något konstigt med mitt nyfödda barn. Jag frågade direkt om läkaren misstänkte Downs syndrom vilket hon så klart gjorde.

Därefter skedde allt i rasande takt. Jag blev flyttad från en sal med fyra andra mammor till ett eget rum och därefter stängdes dörren. Jag satt ensam med ett nyfött barn med Downs syndrom och alla mina frågor.

I den akuta fasen såg jag bara mörker. Jag tog på mig den största offerkoftan jag kunde hitta. Vad hade jag gjort för att förtjäna detta? Jag var nyss tjugofyra år fyllda och låg långt utanför riskzonen. Dessutom föddes Natali med en translokation på kromosom 14,21 vilket endast 4% av barnen som föds med Downs syndrom har. Risker för mig att få ett sådant här barn var minimal. Jag ville tro att läkaren hade misstagit sig. Var fyrfingerfåran i hennes hand verkligen hopväxt? Var hennes ögon verkligen så sneda?

Jag var då säker på en sak:

”Henne hade jag inte beställt! Det var fel barn, lägg tillbaka henne i plast-baljan”.

Det här var inte enligt plan. Jag hade räknat med att ta med min lilla blonda dotter hem redan dagen efter förlossningen. Jag skulle ta med båda mina blonda, vackra och främst normala barn till en duktig fotograf för att ta fina

foton att använda som julkort och skicka dessa till släkt och vänner. Det blev inga julkort det året.

Under mina sista dagar på BB fick jag dock en helt fantastisk barnmorska. Med hjälp av hennes ödmjukhet och kärlek tändes ett litet hopp inom mig. Trots detta var det första året väldigt jobbigt. Den första käftsmällen fick jag redan på BB när jag fick höra att mammorna i min mammagrupp hade andats ut när Natali föddes – för nu var den kvoten fylld.

Jag drog mig för att gå ut och gå med Natali i vagnen och allra mest drog jag mig för att gå till affären med henne. Vad skulle folk tycka och tänka? Skulle de backa eller titta ned i vagnen och tycka att hon var ful? Hur skulle jag kunna gå till Öppna Förskolan när jag visste att jag nu var annorlunda och hade ett helt annat, ovisst liv framför mig i jämförelse med de andra lyckliga mammorna där?

När den värsta sorgen hade lagt sig fick jag ett helt nytt perspektiv. Natali var inget straff – hon var en gåva. Tänk att hon valde mig som sin mamma!

Jag vill påstå att hon var smart redan då som valde en pedagog till mamma. Det kan dock vara blandade känslor att ha en mamma som är lärare om vi frågar min son.

Jag började se djupare på tillvaron och försökte på alla sätt ta avstånd ifrån mina rädslor om att behöva begrava mitt eget barn och mina tankar kring om hon någonsin skulle kunna prata, gå, hoppa, cykla eller flytta hemifrån.

I stället läste jag på om olika pedagogiska modeller för ökad inlärning. Vi gick på massage och badade i den varma bassängen på Habiliteringen. Vi tränade motoriken och gjorde övningar som skulle stärka muskler och leder. Jag gjorde egna taktila böcker i olika material och byggde ett hus till Babblarna i kartong. Jag gick teckenkurser (TAKK) för att lära mig ytterligare ett sätt att utveckla hennes kommunikation. Jag gjorde allt i min makt för att ge henne förutsättningarna till ett fint liv.

När Natali blivit lite äldre fick jag idén att prova olika yogapositioner med henne. Min idé var att det skulle förbättra hennes hållning, stärka muskeltonus, stärka hennes tal, förbättra förmågan att fokusera och det viktigaste – att hantera andningen.

Jag började med andningsövningar och positioner som speglade hennes utvecklingsfas. Exempel på dessa var positioner som Bordet, Katt, Ko och Barnet. (Dessa med fler positioner kommer beskrivas senare i boken). Under åren har vi utökat positionerna och för ett par år sedan skapade jag konceptet "Yoga med Natali".





Vad är Yoga?

Yoga har sitt ursprung från Indien och sägs vara ett minst femtusen år gammalt system. På sanskrit betyder yoga Balans/Förening vilket innebär att yoga syftar till att skapa balans mellan kropp och själ samt mellan kropp och sinne.

Yoga är en teknik för att uppnå medvetenhet, det vill säga att vara närvarande i nuet och uppmärksam med alla sinnen. Yoga är alltså en teknik för fysisk, mental och andlig tillväxt.

Yoga kan *ge oss* det vi behöver även då vi själva inte vet om det. För mig är yoga ett uttryck för att allt är Ett, allt hör samman och det enda vi äger är vårt *här och nu*.

Hur jag tog yogan till skolan

Jag jobbade tidigare i en specialklass för elever med NPF, ADHD/ADD, Asperger syndrom och autism. Där skapade jag en tjejgrupp och de lektioner vi hade fick namnet "Livskvalité".

Vill du läsa hela boken?

Den finns där böcker vanligen finns. Om ditt bibliotek eller din bokhandel inte har den hemma kan du be dem ta hem den.

Du kan även beställa den direkt från Ebes förlag:

www.ebesforlag.se/store

Cecilia är mamma till Natali som föddes med Downs Syndrom 2005. Hon beskriver den första tiden som mörk och omtumlande och full av funderingar om framtiden. Men när den värsta chocken hade lagt sig, och offerkoftan tagits av, såg hon i stället hopp och framtidsutsikt.

Cecilia bestämde sig för att prova olika yogapositioner och andningstekniker med Natali för att stärka både hennes kropp och sinne. Natali svarade med glädje och entusiasm och med åren ökade positionerna både i antal och svårighetsgrad. Konceptet "Yoga med Natali" föddes.

Sedan några år tillbaka har Cecilia använt sig av konceptet "Yoga med Natali" i sin undervisning i skolan.

I sin bok skildrar Cecilia personliga berättelser varvat med information och yogapositioner. Natali illustrerar hur positionerna ska utföras. Yoga är för alla och effekterna av yoga är fantastiska.

Boken riktar sig till föräldrar och anhöriga till barn med funktionsvariabler men även till pedagoger och andra viktiga personer i barnets närhet som vill testa nya vägar för att nå barnets allra bästa potential.



Cecilia Hjelte (f.1981) kommer ursprungligen från Dalarna, men bor i Umeå sedan 2002. Hon är legitimerad lärare och undervisar elever med särskilda behov på Grundsärskolan, inriktning träningsskola.

