

## Danske yoga-og meditationslærere ønsker foretræde for Sundhedsudvalget

Jeg skriver som formand for Danske yoga-og meditationslærere. Vi anslår at krisen kommer til at koste 3/4 af Danmarks godt 500 yogaudbydere deres forretning, hvis vi ikke sikrer at der åbnes for både yoga- og meditationsundervisning både i det private og på aftenskolerne senest fra d. 8. juni. Sker dette ikke, vil de mere end 4800 yoga og meditationslærere, der i de sidste par dage har sluttet sig til vores støt voksende Facebookgruppe, ikke have noget job at vende tilbage til.

Selv med hjælpepakker ser især de private yogaudbydere ikke ud til at klare sig meget længere. De fleste private yogaudbydere fyrede deres undervisere, da Danmark lukkede ned i marts, og kan ikke holde lukket meget længere, da der efter alt at dømme ikke vil være noget marked at vende tilbage til. Vores medlemmers kundegrundlag smuldrer, som store udenlandske udbydere af online yoga erobrer markedet fra danske soloselvstændige yogalærere, samt de yogacentre og aftenskoler der beskæftiger dem. Aftenskolernes sæson er slut allerede i juni og vores selvstændige medlemmer kan ikke regne med indtjening fra den kant før til efteråret. Over hele landet hører vi fra yogaudbydere at deres forsøg med at flytte undervisningen udendørs har været lige så stor en fiasko som deres forsøg på at konkurrere via Facebook Live med virksomheder, der har haft 10 års forspring i udviklingen af digitaliseret yogaundervisning.

Yogabranchen, som var i kraftig vækst gennem flere år op til krisen, er nu helt i knæ. Vi har hårdt brug for at kunne starte op så hurtigt som muligt og senest den 8. juni.

Vi ønsker, at en sektorspecifik vurdering af sundhedsrisikoen ved yoga og meditationsundervisning laves på et faktisk grundlag, som kun personer med indgående kendskab til hele yogabranchen vil kunne rådgive omkring. Diversiteten indenfor yoga er stor og spænder fra stillesiddende meditation og hvilestillinger til mere dynamiske legemsøvelser. Yoga kan således ikke skæres over en kam, vores erhverv adskiller sig på afgørende punkter fra f.eks. fitness og sport og det gennemkrydser både den offentlige og den private sektor.

Fælles for alle yogaformer er, at de foregår under langt mere kontrollerede forhold end det meste indendørs idræt. De mest populære og hurtigst voksende yogaformer i Danmark lige nu ligger i den bløde ende af yogaen med fokus på stilhed i hvilestillinger eller meget nænsomme bevægelser i langsomt tempo. Selv for de mere dynamiske og aktive yogaformer gælder det, at man gennem yogatimen har fast plads på en yogamatte, der kan lægges ud i god afstand. Deltagerne bevæger sig synkront, og da det er en meditativ og indadvendt praksis, interagerer man som udgangspunkt

ikke med hinanden, mens undervisningen er i gang. Alle yogalærere i Danmark er fuldt ud i stand til at guide deres elever igennem både fysiske stillinger og meditationsøvelser helt uden fysisk kontakt. Yogastillinger praktiseres med lukket mund, for man trækker vejret roligt gennem næsen. Ydermere er det allerede gængs praksis i de fleste yogacentre, at eleverne medbringer deres eget udstyr, der ofte begrænser sig til en skridsikker måtte og et tæppe. Således mener vi at undervisningen indendørs let vil kunne tilpasses efter sundhedsmyndighedernes anbefalinger.

Lige nu mødes yogalærere med komplet modstridende svar, når de ringer til politiet eller til corona hotline for at få klarhed over, hvilke typer yoga og meditation, det pt er lovligt at undervise i og hvordan. I bestyrelsen har vi brugt dage på at få en officiel udtalelse fra myndighederne om retningslinjerne på vores specifikke arbejdsområde, men uden held. Dette skaber usikkerhed og kaos, og vi hørte i begyndelsen af ugen hundredevis af historier fra medlemmer, der har fået to helt forskellige svar. En stor del af vores medlemmer mister deres levebrød på grund af meningsløse teknikaliteter, der skyldes manglende viden om vores arbejde, som alt for ofte forveksles med fitness.

Vi har i denne uge udtalt os i P1 <https://www.dr.dk/radio/p1/p1-morgen/p1-morgen-2020-05-11> og vores udtalelser lå først på DRs hjemmeside dagen igennem <https://www.dr.dk/nyheder/indland/frustreret-yoga-laerer-folk-holder-sig-jo-paa-maatten>. Vores medlemmers historier var også på forsiden af Ekstra Bladets hjemmesider, samt i en række andre medier.

Danmarks Statistik anslog i en rapport fra 2016, at omkring 10% af befolkningen havde dyrket yoga inden for det sidste år, og i branchen har vi siden da oplevet et veritabelt boom i efterspørgslen på tværs af sektorer. Vores fag har således været i voldsom vækst siden 2011, med en stigning på 50% i antallet af yogaudøvere i perioden mellem 2011 og 2016. Udviklingen så ud til at fortsætte ufortrødent før coronakrisen begyndte.

Både fysiske yogaøvelser, meditation og mindfulness er blevet anvendt internationalt i evidensbaseret behandling af stress, angst og depression. De senere år har vi set disse undervisningsformer brede sig, både på danske hospitaler, i psykiatrien og i kommunale tilbud til borgere, der ellers ville blive henvist til psykologhjælp via den offentlige sygesikring. Af alle de fritidsaktiviteter som Danmark kunne vælge at åbne for efter krisen, vil yoga og meditation være et af de mest oplagte valg, ikke kun på grund af deres store popularitet i befolkningen, men også på grund af den positive effekt som vores medlemmers arbejde har på folkesundheden.

De fleste yogalærere er selvstændige og beskæftiget i det private, eventuelt med supplerende undervisning på aftenskoler. En åbning af aftenskoler og idrætsforeninger vil derfor ikke kunne afbøde de mange konkurrencer vi venter at se, da vores medlemmer typisk er beskæftiget på tværs af sektorer. Hvis åbningens fase 3 kun kommer til at omfatte aftenskoler og foreninger, vil de fleste af vores medlemmer stå i den groteske situation at de risikerer bøder for at undervise en yogatime i et privat yogastudie om morgenen, som de fuldt lovligt vil kunne undervise i samme lokale senere på dagen, fordi dette nu foregår i aftenskoleregion.

Vi håber at kunne stille vores ekspertise til rådighed og tale vores sag ved at få foretræde for Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg.

Med venlig hilsen

Birgitte Gorm Hansen

Formand for Danske yoga-og meditationslærere