

## Liste over udvalgt forskning om yoga, meditation og mindfulness hos skolebørn

- Undersøgelse af effekten af yoga og mindfulness i forhold til livskvalitet hos elever og lærere fra [Tulane University, New Orleans, USA 2018](#). En gruppe elever og lærer fulgte igennem otte uger et yoga/mindfulness program som en del af skoleskemaet. Sammenlignet med kontrolgruppen har disse elever og lærer betydelig forbedring i følelsesmæssig og psyko-social livskvalitet efter forløbet med yoga.
- Undersøgelse af yogaens rolle i forhold til indlæringsevne hos skolebørn fra [Bharati Vidyapeeth Deemed University, Maharashtra India, 2017](#). En gruppe elever startede skoledagen med 45 min yoga dagligt over en periode på 45 dage. Sammenholdt med kontrolgruppen havde disse elever forbedret deres indlæringsevne efter deres forløb med daglig yoga.
- Et forløb med yoga på skoleskemaet fik en gruppe gymnasieelever til at føle sig stærkere, lykkeligere og mere selvsikre. Dette udtrykte de selv og gav eksempler på i denne kvalitative undersøgelse fra [St. Francis Xavier University, Nova Scotia, Canada, 2017](#).
- En gennemgang af studier om yoga i skolen fra [Harvard Medical School, Boston, USA 2016](#) konkluderede, at der er et videnskabeligt grundlag for at implementere yoga og mindfulness i skolen - selv i en mindre grad - for at forbedre elevers adfærd, mental tilstand, sundhed og indlæring.
- Forskningsresultater fra et studie fra [Harvard Medical School, Boston, USA 2016](#) viste, at stressniveauet faldt hos skoleelever, der fulgte et yogaprogram over ti uger. Efter yogaforløbet målte man cortisol-niveauet hos eleverne. Det var faldet betydeligt, og desuden kunne lærerne mærke positiv forskel når det kom til elevernes kognitive, sociale og følelsesmæssige færdigheder.
- Et brasiliansk studie foretaget af forskere på [University of Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil i 2016](#) viste, at yoga på skoleskemaet bidrog positivt til børnenes udvikling. Interview med eleverne efter de havde gennemført et 12 uger forløb med yoga to gange om ugen viste, at eleverne ikke blot havde det fysisk bedre, men at der også var en positiv forandring i deres sociale adfærd.