

Jóga v naší školce

Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše.

Provedeme děti světem jógy, který je plný zábavy, fantazie, radosti a smíchu. V józe nesoutěžíme. Respektujeme sebe i okolí. Cviky vychází z toho, co je pro nás přirozené a bezpečné. Učíme děti zdravému životnímu stylu a sebevědomí. Víme, že děti pohyb milují, stejně jako hry a objevování nových věcí. Učíme se od nich a ony od nás.

Jóga nás vede k pochopení sama sebe, porozumění smyslu našeho života a naší životní cesty.

Jógové cviky jsou přizpůsobeny každému věku i schopnostem konkrétního dítěte. Díky jógovým publikacím, hrám a hračkám, které jsme pro děti vytvořili, nakoupili, můžeme začít od nejtělejšího věku. Vše máme vyzkoušené v praxi, pro dětskou jógu dýcháme. Víme, že opravdu funguje!

Co z jógy je možné předat dětem?

V západní kultuře je často za jógu považováno hlavně fyzické cvičení. Ve svém důsledku je i tento přístup, díky propracovanému systému jógových pozic, účinný nejen po stránce fyzické, ale i duševní a duchovní. Proto se také v dětské józe, především s menšími dětmi, můžeme zaměřit na fyzickou aktivitu. Díky vzájemné propojenosti tím můžeme ovlivnit i psychický vývoj dítěte.

Jóga nabízí (kromě jiného) nepřeberné množství pozic. Ne všechny jsou však pro děti vhodné. Kromě volby pozic jsou důležité i jejich modifikace, které mohou být pro konkrétní dítě vhodnější.

Jak jógu dětem předávat?

Chceme, aby děti jóga bavila, proto musí být hravá, zábavná, rytmická a vtipná. V žádném případě děti do ničeho nenutíme. Když potřebujete dítě zklidnit, není nic účinnějšího než se nejprve zklidnit sami. I jógovou filozofii je lepší předávat dětem vlastním příkladem než zbytečným mentorováním.

Asi nejtěžší na dětské józe je nalezení vyvážené míry spontánnosti, zábavy a vyžadování správného provedení cviku. Proto se zaměřujeme na oba z těchto aspektů, aby nám cvičení s dětmi dlouhodobě fungovalo.

Před cvičení i během cvičení vnímáme u dětí jak se cítí a co dokážou udělat právě teď. Volíme individuální přístup, příliš snaživé dítě učíme cvičit méně intenzivně a uvolněně, naopak děti se sklonek k lenosti podporujeme v aktivitě.

Krok za krokem

Většina cviků vychází z přírody. Ze začátku volíme jednodušší cviky, které jsou pro děti přirozené a kopírují jejich vývoj (např. pozice kobry, dítěte, kočky nebo psa). Postupně se dostáváme ke složitějším, např. balančním cvikům. Při cvičení se snažíme dětem vytvořit příjemné, bezpečné a nesoutěžní prostředí.

Nechte se inspirovat dětmi

I děti nás toho mohou v józe spoustu naučit, např. žít v přítomném okamžiku, být spontánní, umět naslouchat svému tělu, radovat se z maličností, učit se s radostí, nadšením a zaujetím nové věci. Zkousíme se na svět chvilku dívat očima dítěte.

Charakteristika a cíle projektu:

V době plném stresu je potřeba děti zklidňovat, protože v józe je potřeba soustředění, které se objevuje přirozeně a hravou formou, dítě se zklidní a posílí sebevědomí, tím, že umí ovládat své tělo, svůj dech. Pomocí jógy je otevřené novým myšlenkám, na svém těle pozná, že i zdánlivě nemožné je možné. Vytvoří si dobré pohybové návyky, posílí pánevního dna, správné držení celého těla. Posiluje si správné funkce vnitřních orgánů, snižuje si riziko onemocnění. Jóga je o spolupráci a důvěře v druhé, řada pozic se provádí ve dvojicích nebo skupině, kdy musí věřit, že vás druhý podrží.

Jak probíhá hodina:

Učitelka slovem dává po celou hodinu dětem instrukce ke cvičení. Cviky pojmenovává česky a popis přizpůsobí dětskému světu. Využíváme dětské představivosti a fantazie, motivujeme obrázkem, plyšákem nebo vyrobenou pomůckou. V průběhu cvičení použijeme rytmickou a relaxační hudbu. Vše ukazujeme názorně a dáme prostor si vše vyzkoušet.

Na začátku hodiny se společně pozdravíme pozdravem Slunce v kruhu na podložce bez bačkor. Každé cvičení zahájíme rozcvičením a zahřátím těla. V hlavní části si zopakujeme již zvládnuté pozice a přidáme nové. Použijeme libovolnou hru nebo sestavu, vše je propojeno příběhem. Na závěr zařadíme relaxaci nebo čas na snění, ukončíme hodinu pozdravem a pochvalou za cvičení.

Po ukončení celé hodiny požádáme děti o jejich vlastní vyprávění a hodnocení, co se jim líbilo, co jim naopak nešlo. Jak je jim příjemná relaxace a zda vnímají hudbu.

Správné podmínky pro cvičení:

- Vzdušná, teplá místnost
- Dostatek prostoru
- Správný čas – nejméně hodinu po jídle
- Individuální délka relaxace
- Pravidelné cvičení v určitou denní dobu
- Pohodlný oděv
- Podložka na cvičení
- Správné dýchání během celé relaxace
- Pitný režim
- Vhodné pomůcky
- Bezpečnost při cvičení

Velikonoční dobrodružství

(ukázka práce s dětmi jedna lekce)

Ferda vyrazil s pomlázkou a košíkem na Velikonoční pondělí celkem brzy ráno po stezce podél potoka. Měl totiž sraz s kamarády na rozcestí u mostu a chtěl tam být včas. Ve vedlejší vesnici bydlí víc děvčat od nich ze školy, a to znamená bohatší nadílku.

Když míjel jeho oblíbenou louku, nedalo mu to a zastavil se, aby si užil tu nádheru... nakonec si musel zout i boty a projít se bosý mokrou trávou – **mátele kousek trávy poblíž, zkuste to i vy, je to dobrý budíček nejen pro nohy, ale pro celé tělo.** Nejráději by radostí válel sudy, ale to by měl pak celé dopoledne všechno oblečení mokré, a to se mu nechtělo. Napadlo ho, že by mohl zkusit namísto válení sudů něco jiného – **zaklekl na všechny čtyři, ale kolena se nedotýkal země (pozice medvěda) a zkusil se jen pomocí dotyku rukou a nohou se zemí dostat do opačné pozice zadkem nad zem (pozice stolu).** Stále dokola střídal pozice, než se takovýmto převrácením dostal na konec louky a pak začal v opačném směru zase zpátky ke svým odloženým věcem. Zkuste to i vy, třeba u sebe doma, dostat se takovýmto převrácením na konec pokoje a pak zpátky zase na začátek, odkud jste začínali. *Je pro vás složité držet směr, nebo vám to jde naprosto lehce? A podařilo se vám nedotknout se kolena a zadečkem země?*



Když už byl Medard skoro zpátky u svých odložených věcí, nedal si pozor a položil si dlaň na mladou malou kopřivku schovanou v trávě.... Jééé, to bylo dost nepříjemné. Taková malá kopřiva a takhle štípe! Hned vyskočil na nohy a začal rukou třepat, měl pocit, že by to nepříjemné štípání a pálení mohl z ruky sklepat, do toho si pomáhal ještě poskakováním. ***Vy se, prosím, schválně o kopřivu nepalte, ale můžete si představit, jak se vám to třeba někdy stalo...*** Zkuste si stoupnout a střídavě vyklepávat jednotlivé části těla, začněte jednou rukou, pokračujte druhou, pak střídavě nohy a pak zkuste vymyslet, čím vším můžete ještě klepat.

Čas pokročil, a tak Medard poté, co sklepal kopřivové pálení, pelášil na domluvený sraz s kamarády. Cesta vedla lesem plným nádherných buků (**pozice stromu**). Z dálky už zaslechl hlasy chlapců, jak si ukazují pomlázky. Sraz byl u mostu z pevných kulatých klád – ***zvládnete ze sebe udělat taky kládu, rovnou a pevnou? Vydržíte, když vás někdo bude kutálet (pozice špagety)***.



Po cestě do vesnice hráli kluci hru na co nejvíc slov od jednoho písmene a jako první padlo písmeno P. Vymysleli jich tolik, že jim to vystačilo na celou cestu... **například pračka, pluh, palma, půlměsíc, provazochodec – zkuste si jednotlivé pozice podle karet zacvičit!**

Palma stoj

Půlměsíc stoj

Provazochodec stoj

1. Závazí v prstech hlavy.
2. Přeseká se prsty rukou před stehem.
3. Země propadne ruce nad hlavu dlaněmi od sebe.
4. Vytáhne zvedne paty od podlahy a hlavu zvedne zhlubí jen na špičkách. Pomůže jí, když se bude dlaně od sebe do přímého bodu.

1. Postav se do úzké a široké rovné od sebe.
2. S výdechem vzpřími ruce a sání stáhně nad hlavu.
3. S výdechem se uklon na levou stranu tak, aby se vyklonila dlaně od sebe a dlaně dlaně rovně od sebe do přímého bodu.
4. S výdechem vzpřími ruce nad hlavu a s výdechem vyprázni pánevní i na druhou stranu.

1. Závazí v prstech hlavy.
2. Přeseká ruce na pravou nohu a levou dlaně kříží dlaně, jako kdybyš balancoval na proužku. Dlaně dlaně jsou na zemi.
3. Pánev klesne prsty ruky a sání ruce jako provazochodec. Soustřeď se.
4. Udrž ruce dlaně od sebe a sání a ruce dlaně. Čeká ruce i na druhou nohu.

www.jogadeti.cz

Pračka

dýchání

Podporuje dech, zvyšuje pohyblivost páteře, podporuje trávení.

leh Pluh

Protahuje svaly záď a zadní strany nohou. Podporuje trávení, pomáhá při plytnutí.

10.

1. Posad se do zahřezného sedu s rovnými zády. Vytáhni se z pasu.
2. Upaď ruce, jako když se otevřou dvířka pračky. Rukama se obejmí, tím se dvířka pračky zavřou.
3. Žláboka se nadehni a s vydechem se přetáči na levou a pravou stranu, jako když se pře prádlo.
4. Na ždmaci program můžeš pohyb vycházet z pasu zrychlit. Pak pračka zastav a na chvíli si odpoči.

www.jogadeti.cz

6.

1. Lehni si na záď, ruce nech ležet podél těla dlaněmi dole.
2. Zvedni nohy a dlaněmi se opři o podlahu.
3. Pomalu, ne svěhem, dávej nohy za hlavu. Pokud ti prsty nohou dosáhnou na podlahu za hlavou, polož je tam jako pluh, co ote pole.
4. Nezapomeň dýchat a opět se pomalu, obrátit po obrátí, vrať do lehu na zádech.

www.jogadeti.cz

Koledování bylo jako každý rok skvělé, možná ještě lepší. Po koledě se všichni usadili se na louce za vesnicí, prohlíželi si svoji koledu a ukazovali si malovaná vajíčka. **Udělejte ze sebe vajíčko (pozice kamene) a poproste mamku/taťku/bráchu/ségru, jestli vás nemohou nějak krásně pomalovat nebo ozdobit jako velikonoční vajíčko** (masáž zdobení vajíčka ve dvojici), **role si pak také vyměňte. Můžete zkusit vajíčka koulet po pokoji nebo venku v trávě na zahradě, ale pozor ať se vám nerozbijí!**



Pak kluci spořádali, co se do nich vešlo, spokojení a šťastní se rozvalili na louce a vyhřívali se na sluníčku. **I vy si dopřejte po sbaleném vajíčku příjemnou a pohodlnou pozici v lehu na zádech (pozice hadrová panenka) a vyzkoušejte si některou z relaxací (např. studna přání).**