

Anna Dvořáková

Hravá jōga pro děti



Poděkování

Chtěla bych poděkovat všem dětem, které se mnou cvičily, zejména pak svému synovi Daníkovi a jeho kamarádovi Tondovi, kteří jednotlivé cviky nafotili. Děkuji i svému staršímu synovi Ríšovi, který mě již přerostl, ale stále mi ukazuje svět jinýma očima a dává mi životní rady. Děti jsou pro mne motivací a zároveň obrovským zdrojem poznání. Bez jejich nápadů a inspirace jimi by tato kniha nevznikla.



Děkuji také paní šéfredaktorce Ivaně Kočí za velmi milý, vstřícný a konstruktivní přístup a rovněž všem, kteří se nezalekli mých nápadů a dokázali se mnou spolupracovat a smát se.

Obrovské uznání a poděkování patří všem lidem, kteří s láskou pracují s dětmi, mezi jinými i zdravotním klaunům, kteří chodí za dětmi do nemocnic. Jako projev tohoto uznání věnuji polovinu svého honoráře právě neziskové organizaci Zdravotní klaun.

Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti

Grada Publishing

Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 6328. publikaci

Fotografie Anna Dvořáková

Ilustrace Ladislav Cabicar

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Eliška Tersago

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

ISBN 978-80-271-9373-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-0153-5 (print)

Obsah

Předmluva	7
Hravá jóga s dětmi	9
Specifika dětské jógy	9
Než začneme cvičit aneb pár praktických rad pro kvalitnější cvičení	10
Jak děti při cvičení opravovat	12
Pozice osvědčené i ty vlastní	13
Pár bodů z jógové filozofie	14
Struktura hodiny	15
Úsměv! Začínáme cvičit pozice	17
Kočka	18
Tygr	20
Pes dolů	22
Kobra	24
Ryba	26
Dítě	28
Zajíc	30
Brouček	32
Velbloud	34
Opička	36
Motýlek	38
Koloušek	40
Lev	42
Čáp	44
Slon	46
Hora	48
Strom	50
Letadlo	52
Orel	54
Lukostřelec	56
Bojovník	58
Sova	60
Lotosový květ	62
Žába	64
Lod'ka	66
Kleště	68
Kolo	70
Krokodýl	72
Blaženost	73
Pozdrav slunci	74
Sestavy a příběhy	78
Růst stromku	80
Život řeky	81
Tajemství lesa	82
V džungli	83
V Africe	84
U moře	85
Vznik života na Zemi	86
Indiánský den	87
Ztracené slunce	88
Prázdniny	90
Malý zahradník	91
Tajemné komnaty	92

Relaxace	93
Příběhy pro relaxaci	94
Všechny problémy odfouknu	94
U moře	94
Jak chodí zvířátka spát	95
Cesta po rozkvetlé louce	95
Na horách	96
Oheň	96
Kouzelná cesta	97
Dechová cvičení, procvičení smyslů a koncentrace	99
Jednoduchá dechová cvičení	99
Jednoduchá cvičení na procvičení smyslů	100
Jednoduchá cvičení na koncentraci	102
Cvičební hodiny	103
Cvičení ve skupině	103
Cvičení se zdravotním klaunem	104
Témata speciálních hodin	107
Jak zpestřit cvičení	108
Doplňky	110
Aplikace Jóga pro děti	110
Pracovní listy	110
Inspirace odjinud	111

Předmluva

Milí čtenáři,

určitě si rádi hrajete nebo cvičíte s dětmi (nebo obojí zároveň), jinak by vám asi v rukou neskončila právě tato knížka.

Cílem je, abyste si po jejím prolistování či důkladném pročtení cvičili a hráli s dětmi ještě raději. Aby se pro vás stala inspirací k dalším cvikům, příběhům a relaxaci. A hlavně aby se cvičení pro děti stalo zábavou a zároveň přirozenou součástí jejich života. V dnešním světě plném techniky, informací a věcí je společné hraní a cvičení dětí s dospělými trochu podceňováno, což je škoda, protože právě cvičení může být tou správnou protiváhou, díky které dodáme tělu pohyb a mysli zklidnění.

Cvičení jógy přispívá u dospělých k pocitu vnitřního štěstí, zlepšuje fyzickou formu a celkové zdraví organismu. A stejně tomu je i u dětí. Jóga je pro ně přirozené cvičení s prožitkem, umožňuje jim zapojit fantazii a také jim přináší objevování a poznání vlastního těla. Pravidelné cvičení přispívá ke zlepšení pohyblivosti, stability, výdrže a koncentrace. Celkový soulad fyzické a tělesné podstaty má pak vliv na lepší zdravotní stav a větší obratyschopnost organismu. Zlepšení soustředění a koncentrace rovněž vytváří vhodné podmínky pro učení a osobní růst, zapojení fantazie a vlastních nápadů zase rozvíjí kreativitu a schopnost ji vyjádřit.

Děti obvykle cvičení baví. Je pro ně přirozeným napodobováním světa kolem, které provozují prakticky od narození. Pozorování a objevování tajemství přírody a okolního světa bylo a stále je inspirací ke cvičení jógy.

A právě pozorování a objevování je také začátkem každého lidského života – první nadechnutí, první vnímání zvuků kolem sebe, první vědomá gesta, první jasné myšlenky, první krůčky a složitější pohyby, první skutečné vnímání obrovského světa kolem a hledání vlastního místa v něm. To jsou první důležité okamžiky počátku každého lidského života. A pokud si odmyslíte z předchozích vět slovo první, zůstanou vám principy, které jsou nedílnou součástí jógy.

Přestože jógové cvičení má ve většině případů jasný pozitivní vliv, nikdy děti do jejího cvičení nenuťte. Možná mají talent na jiný sport nebo na jinou aktivitu. Nechuť ke cvičení nemusí znamenat, že dítě obecně nechce cvičit, ale že je třeba unavené nebo se snaží na sebe upozornit. Nenásilnost při zapojování do cvičení ale neznamená, že byste měli dát dětem úplnou volnost. Ukazujte jim cestu, nabídněte jim možnost se zapojit, chvalte je za dobrý výkon a budujte prostředí, ve kterém se budou chtít samy rozvíjet.

Tato kniha není učebnicí jógy. Cvičení zde obsažená jsou inspirovaná jógovými pozicemi a sestavami, ale pokud máte hlubší zájem o jógu, zvolte i jinou literaturu. Navštěvujte sami pravidelně hodiny jógy, podívejte se na cvičení na internetu, inspirujte se ostatními cvičenci a aktivně hledejte vlastní cestu. To vše pomůže nejen vám, ale i dětem, kterým pak vlastní zkušenosti předáte.

Děti vám dokážou předávanou energii a radost vrátit a umějí ohromně inspirovat. Takže, stojí to rozhodně za to!

Přeji vám, ať vám i vašim dětem přináší cvičení radost!

Anna Dvořáková

Upozornění:

Cviky popsané v této knize jsou určené zejména předškolním dětem a dětem mladšího školního věku (tedy mezi třemi a osmi lety). Popis a fotografie cviků by měly umožnit cvičení i těm, kteří dosud nemají s jógou vlastní zkušenosti. Všechny rady a cviky vycházejí z praktických zkušeností autorky a dalších cvičitelů právě při cvičení s dětmi. Získávání vlastních zkušeností a vlastní zhodnocení situace při cvičení je však nezastupitelné. V případě pochybností požádejte o radu dětského lékaře nebo specialistu.

Hravá jóga s dětmi

Specifika dětské jógy

Dětská jóga má řadu svých specifík. Mezi ně patří zejména následující principy.

1. Jednoduché pozice a propojení do příběhu

Pozice jsou jemně upraveny a přizpůsobeny. Většina cviků je pro malé děti velmi snadná. Některé mohou být dokonce pro ně jednodušší než pro dospělé (např. pozice motýlka s předklonem). Pozice jsou často napodobením zvířat, rostlin, věcí nebo postav. Jejich výběr by měl vždy respektovat věk a zkušenost dětí. Cviky se mohou spojit do sestavy příběhem, básničkou nebo pohádkou. Obvykle nepoužíváme běžné jógové názvy pozic, ale cviky pojmenováváme po zvířatech, kterými se inspiroují nebo kterým se podobají.

2. Krátké výdrže

Výdrže v pozicích jsou krátké. Pozice můžeme několikrát opakovat nebo k nim postupně přidávat další (kočka, kobra / kočka, kobra / kočka, kobra, pes). Zkušenější děti už mohou trénovat výdrže v pozicích – pak je ale vhodné zařadit krátkou relaxaci nebo kompenzační cvik (například předklon versus záklon).

3. Kratší délka cvičení

Délka cvičení a výběr cviků by se měly odvíjet od věku dítěte, jeho zdravotního stavu, únavy, denní doby, homogenity skupiny, ale i od zkušenosti dětí i cvičitele. Krátce mohou cvičit i dvou- nebo tříleté děti, ale pravidelné cvičení je spojeno spíše až se školkovým věkem. Každé dítě je individuální, a proto je zejména v mladším věku zapotřebí dobře zvážit, zda má vybrané cvičení na dítě opravdu pozitivní vliv.

4. Jednoduchá dechová cvičení

Dechová cvičení jsou jednoduchá a mohou být prováděna formou her. Nepoužíváme zádrže dechu. Děti umějí dobře instinktivně zadržet dech, ale někdy rovněž zadržují dech

zbytečně (například při velkém soustředění). Vhodné je procvičovat zejména sladění dechu s pohybem, nácvik břišního a hrudního dýchání a samotné vnímání dechu. Také je dobré ukázat a vysvětlit rozdíly mezi dýcháním ústy a nosem.

5. Krátká relaxace

Krátká relaxace by měla být pravidelnou součástí každého cvičení (ovšem dětem stačí výrazně kratší čas nežli dospělým). Jejich tělo je mladé a zdravé, a nepotřebuje proto příliš dlouhou regeneraci. Na druhou stranu však jejich tělo ani mysl nejsou připraveny na výdrž a potřebují tedy častý odpočinek. Mozkové vlny jsou mnohem méně aktivní než u dospělých a jejich ztlumení je jednodušší a často automatické. Děti navíc potřebují spát i během dne a výkyvy energie jsou u nich zcela přirozené.

6. Pokroky

Děti se učí obvykle velmi rychle. Pokud cvičí pravidelně, rychle si zapamatují jména pozic i jednodušší sestavy. Jasně viditelný pokrok je v oblastech, které do té doby dítě neprocvičovalo. Zato delší přestávka (nemoc nebo prázdniny) vedou k rychlejší ztrátě návyků než u dospělých. Není však třeba zoufat – návrat je poměrně rychlý a informace v těle a mysli není nikdy plně ztracena! Různé části mozku se učí spolupracovat a tato vazba je pak použitelná v běžném v životě, i když v ní není třeba zcela jasná spojitost s cvičením. Děti jsou díky cvičení vnímavější, rychleji se učí jiné věci a jsou také schopny rychleji se zorientovat.

Než začneme cvičit aneb pár praktických rad pro kvalitnější cvičení

Cvičení pro děti není standardní hodinou, která se dá předem zcela přesně připravit a při které si cvičitel sám dobře zacvičí. Cvičitel by měl být připraven upravit náplň, přizpůsobit ji nebo i úplně změnit vždy podle situace. Měl by se s dětmi dobře seznámit a znát jejich záliby i vlastnosti a umět se vcítit do jejich momentální nálady. Ale snad nejdůležitější je fakt, aby si sám uměl hrát, aby byl sám tak trochu dítětem a uměl přijímat dětskou fantazii. Pak bude cvičení obrovským přínosem také pro něj.

Prostředí

Vhodný prostor dokáže výrazně ovlivnit atmosféru při cvičení. Důležité jsou dostatečná velikost místnosti a čerstvý vzduch. Okolí by nemělo odvádět pozornost dětí od cvičení (hračky je dobré před hodinou uklidit nebo přikrýt). Ideální je cvičení na karimatce (pro

malé děti stačí i poloviční velikost). Pokud karimatky nemáte k dispozici, zvolte neklouzavou podložku či koberec. Pro relaxaci je dobré mít příkrývku, případně polštářek. Podložka nejen zlepšuje provedení cviků, ale také ohraničuje a vyjasňuje prostor. Navíc můžete z pokládání a uklízení podložek vytvořit jakýsi rituál.

Pokud chcete cvičit venku, ujistěte se předem, že žádné z dětí nemá alergii na nějaké rostliny. I venku je dobré cvičit na karimatce. Příjemné cvičení může poskytnout zahrada s dobře posečenou trávou (neničí se karimatka a děti nejsou ohroženy klíšťaty). Pro cvičení v lese zvolte takové cviky, při kterých není potřeba se příliš dotýkat země (jako jsou například cviky hora, letadlo, strom, čáp, pes, opička, bojovník či lukostřelec). Pokud trávíte léto u moře, můžete si zkusit zacvičit i na pláži.

Oblečení

Ke cvičení jógy neodmyslitelně patří pohodlné oblečení – obvykle tričko a legíny či tepláky. Pokud děti cvičí na karimatce, mohou cvičit naboso; získávají tím lepší cit v chodidlech a lépe drží stabilitu. Během relaxace je vhodná mikina či deka na přikrytí.

Je vhodné cvičit pravidelně – vždy ve stejnou dobu a ve stejný den (eventuálně dny) v týdnu. **Výhody pravidelnosti a strukturovanosti:** Pravidelnost cvičení pomáhá vybudovat důvěru, přispívá k vytvoření pevnějších návyků a k dosažení viditelného zlepšení fyzické a psychické kondice. Děti se jednotlivé prvky rychle naučí a na své oblíbené cviky se těší. Aby je neomrzely, můžeme občas změnit obtížnost (nebo požadovat zlepšení provedení), pozměnit příběhy, přidat varianty, nebo určité prvky na nějaké hodině úplně vynechat.

Výhody příležitostného cvičení: I příležitostné cvičení patří k dětské józe. Pokud se vám naskytne příležitost k připomenutí a zopakování některých cviků, využijte ji. Ale nenuťte do toho sebe ani děti. Cvičení by mělo zůstat radostí. Příležitostné připomenutí cviků však pomáhá zařadit cvičení do běžného života a oživit denní režim, vede ke zvýšení flexibility chování a vnímání. Pozor na extrémně pravidelný režim – ten může vést k nižší přizpůsobivosti v dospělosti nebo ke snaze uniknout rituálům v období puberty.

Vnímání těla

Ved'te děti k tomu, aby cvičily uvolněně, s klidným hlubokým dechem a bez bolesti. Pokud by si některé stěžovalo na bolest, je nutné daný cvik jemně ukončit a zlehka promasírovat danou oblast. K signálům je vždy potřeba přistupovat zodpovědně. Avšak pokud se cvičí klidně a v souladu s dechem, riziko zranění prakticky nehrozí. Jemné napětí v pozicích nevadí, ale mělo by být pouze v oblastech, které se procvičují (např. v pozici dolů hledícího psa nevadí jemné napětí v dolních končetinách, nemělo by však už přejít v bolest; svaly obličejové zůstávají uvolněné). Pochvalte děti hned poté, co udělají něco dobře nebo když se ve cvičení zlepšují.