

MALI JOGIJI – joga za starše in otroke



Uporabne povezave:

- <https://www.youtube.com/watch?v=yyYIVOqgi0A> (jutranja joga za gibljivost in prožnost telesa)
- www.mali-buda.si
- <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg> (joga za otroke z vodenjem in praktičnim prikazom v angleškem jeziku) – preko sorodnih povezav na tej strani lahko nato dostopate do pravljične joge, z različnimi tematikami in ob pomoči znanih animiranih otroških likov (raziskujte!)
- <https://www.youtube.com/watch?v=4qbGB41ZGec> (primer glasbene podlage za sproščanje ob izvajanju joge)

Za izvajanje joge ne potrebujemo obilice prostora, temveč zgolj nekaj minut (lahko tudi več, če nam otroci to omogočajo oz. z nami tudi aktivno sodelujejo), da se posvetimo lastnemu dihanju, gibanju posameznih telesnih delov, da umirimo lastne misli, da prisluhnemo bitju srca...da se povežemo sami s seboj. Na tak način bomo lažje preživljali težke trenutke, ko se nam podira običajna dnevna rutina in ko smo primorani ostajati med zidovi svojega doma oz. v njihovi neposredni bližini.

Pozitivne učinke izvajanja joge lahko občutimo na naslednjih področjih (povzeto po Božič, 2012, str. 21 in Pekošak, 2018, članek):

- izboljšane motorične sposobnosti in koordinacijske spretnosti
- izboljšana telesna drža
- izboljšanje cirkulacije krvi (znižanje krvnega tlaka ter srčnega utripa)
- povečana pljučna kapaciteta (boljša kakovost diha)
- izboljšan imunski sistem
- izboljšanje preventivne sposobnosti telesa pred pojavom bolezni
- povečana telesna moč in gibljivost
- izboljšano zavedanje in obvladovanje telesa
- povečana zbranost in ustvarjalnost
- dvig samozavesti
- lajšanje simptomov različnih bolezni, kot so: artritis, diabetes, astma
- izboljšan nadzor nad čustvi in uspešnejše umirjanje le-teh (boljše spanje in manj čustvenih izbruhov pri otrocih).

Več o pozitivnih učinkih joge lahko preberete v priročniku *Pravljična joga* (Božič, U., 2012) oz. preko drugih ponujenih virov ter zgoraj naštetih uporabnih povezav.

Joga je v osnovi povezana primarno z dihanjem in sekundarno z izvajanjem določenih telesnih položajev oz. gibov, imenovanih »asane«. Gre za preproste in kompleksnejše telesne poze, v katere spravimo svoje telo, in ga v tem položaju za krajši čas zadržimo. Ob tem je seveda izrednega pomena, da izvajamo ustrezno dihanje, s čimer svoje telo oz. notranje organe »preplavimo« s kisikom, ob tem pa v telo vnesemo tudi novo, svežo energijo. Jogijske dihalne tehnike imenujemo *pranajama*. (Božič, str. 41)

Ob tem moramo razumeti, da je človekovo dihanje avtomatično delovanje telesa. Posledično se moramo za potrebe kvalitetnega izvajanja joge naučiti, kako ta proces imeti pod nadzorom. Pri otrocih je seveda to nekoliko težje, zato obstaja nekaj dihalnih iger oz. tehnik, ki nam pri izvajanju joge z otroki lahko pomagajo (Božič, 42-45; Alič, slikovno gradivo):

- **Om:**

- sedimo udobno, z vzravnanim hrbtom;
- eno dlan položimo na trebuh (popek), drugo na prsi;
- naredimo globok vdih skozi nos in ob izdihu skozi usta zapojemo »ooooooooommm«; ob tem lahko zapremo oči in se osredotočimo na vibriranje lastnega telesa;
- igro lahko nadgradimo s tem, da roko s svojih prsi položimo na sosedove prsi in primerjamo vibriranje njegovega telesa (igra v parih).



- **Čebelji dih:**

- sedimo udobno, z vzravnanim hrbtom
- uporabimo svoje dlani, pri čemer: s palci zamašimo ušesa; z dlanmi in preostalimi prsti prekrijemo obraz (prste razporedimo preko celotnega obraza: kazalca-sence, sredinca-oči, prstanca-nos, mezinca-brada) – pri mlajših otrocih naj bo navodilo enostavnejše: z dlanmi naj si prekrijejo zgolj oči, lahko pa jim ponudimo tudi rutico, s katero jim olajšamo delo)
- globoko vdihnemo skozi nos in z zaprtimi usti zamrmramo – ustvarimo zvok »mmmmmmmm«;
- tehnika je nekoliko zahtevnejša, a učinkuje zelo pomirjevalno;
- čebelji dih lahko sprva vadimo leže na hrbtu.



- **Vulkan:**

- sedimo s prekrižanimi nogami in vzravnano hrbtenico;
- na prsih sklenemo dlani in jih počasi pomikamo proti nebu (vdih);
- ob iztegnjenih rokah za kratek čas zadržimo dih;
- nato z glasnim izpihom («pšššššššššš, ssssssss, vušššššššššš ipd.») – izbruh vulkana roke ponovno približamo prsim.



- **Slamica:**

- vzamemo slamico in bombažne oz. vatirane kroglice (lahko jih naredimo sami), ki pa morajo biti dovolj velike, da jih otrok skozi slamico ne more vdihniti;
- s pihanjem skozi slamico naj otrok poskuša premikati kroglico po prostoru, po mizi, skozi labirint ipd.;
- igro lahko nadgradimo v družabno tekmovanje, kot npr. nogomet: med seboj se pomerita dva tekmovalca, ki poskušata kroglico s pihanjem skozi slamico potisniti v nasprotnikov gol (aktivnost se toplo priporoča tudi za krepitev govornih organov);
- še nekoliko težja verzija igre pa zahteva ravno obratno: z vdihom skozi slamico poskušamo pobrati kroglico s tal in jo položiti v skodelico/kozarec (lahko pa si celo poskusite predajati kroglico med seboj, ne da bi ta padla na tla).

VIRI:

- Božič, U. (2012). *Pravljična joga*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana,
- Pekošak, M. (2018). *Pozitivni učinki vadbe joge (članek)*: <https://www.svetloba.si/znanja/pozitivni-ucinki-vadbe-joge>

Pripravila vzgojitelja: Špela in Matjaž Alič

