

## JOGA SKOZI PRAVLJICE

Domišljija otrokom predstavlja osnovni paket za raziskovanje lastnih misli, idej, družine in sveta okoli njih,... Z njo oblikujejo lasten svet, kjer so možnosti in priložnosti neomejene! V njihovem svetu je mogoče čas popeči kot kruh; v jeziku drevesnih škratov naučiti nogavice, da letijo; v njihovem svetu hiše potujejo in vagoni rastejo na drevesih; med njimi potujejo besede kot bolhe na kužku.

Domišljijski svet je otrokom prijazen in dostopen, zato bomo to izkoristili tudi za posredovanje idej v povezavi z izvajanjem joge. V ta namen je pred vami nekaj preprostih zgodb, ki bodo pomagale pri prebijanju ledu...naprej pa boste zmogli že sami. ☺

### 1. **Pozdrav soncu** (*Surja namaskar*)

Gre za najosnovnejšo obliko izvajanja (dinamične) joge, ki bo tako vam, staršem, kot tudi otrokom hitro prirasla k srcu, saj z njo lahko pričnete prav vsak nov dan, in to kar v svoji dnevni sobi. Gre za zaporedje posameznih *asan* (*vinjasa*<sup>1</sup>), s katerimi ogrejemo svoje telo. Lahko nam služijo kot samostojna aktivnost, ali pa zgolj kot ogrevanje pred nadaljevanjem izvajanja joge. Pri njej vam je na voljo slikovno gradivo, pri ostalih zgodbah pa si lahko pomagate z dokumentom/prilogo: »*Asane v besedi in sliki*«.

*Pozdrav soncu* ima naslednje zaporedje gibov/*asan*, prilagojenih vadbi z otroki (*Božič, str. 98; Alič, slikovno gradivo*):

dvignemo roke proti nebu, raztegnemo hrbtenico, pri čemer se podplati v celoti dotikajo tal – <b>VELIKAN</b>	
z rokami se dotaknemo tal	
uležemo se na trebuh	

<sup>1</sup> gre za sklop *asan*, ki jih vadimo zaporedoma in se skozi njega pomikamo hitreje – v posameznem položaju se ne zadržujemo dlje kot nekaj dihov

glavo dvignemo proti soncu (roke so v prvi fazi na hrbtu ali pod rameni, v drugi fazi pa s pomočjo rok dvignemo glavo in zgornji del telesa) – **KAČA**



oprti na roke, dvignemo zadnjico proti soncu (noge so iztegnjene) – **PES**



pokrčimo kolena, pogledamo naprej, med dlani, in s sonožnim poskokom skočimo naprej,



vstanemo in ponovimo vsaj 3x



## 2. Kolesarske sanje (avtorska, Matjaž Alič)

V času pomladi so ceste in druge poti polne kolesarskih junakov in drugih cestnih zanesenjakov. Na travniku ob kolesarski poti je mogoče slišati veselo brenčanje **čebelic** (izvedba dihalne vaje **čebelji dih**), ki neutrudno nabirajo sladek nektar prvih pomladnih travniških cvetlic. Jih slišiš? Njihovemu nagajivemu brenčanju se kmalu pridruži še spomladanski vetrč, ki čisto na rahlo zamaje veje mogočnih **hrastov** ob poti (asana **drevo**). Na njih se kažejo nagajivi majhni listki, ki brezskrbno poplesavajo med vejami in komaj čakajo, da uzrejo to spomladansko idilo.

V drevesni krošnji je svoje oči odprl tudi naš junak. Z velikimi pisanimi krili odet se je iz svojega kokona skobacal **metulj**. Pravzaprav metuljček. Njegova krila so še majhna in nekoliko pomečkana, čas raziskovanja travnika pa zanj šele prihaja. Pomel si je utrujene oči, raztegnil drobcene nožice in z velikim trdom poskušal razpreti svoja krila. Najprej levo, nato še desno...desno...desno. »Ne gre!« Pokukal je proti krilu in v trenutku prebledel. Njegovo desno krilo je bilo pravzaprav...krilce! Majhno, nekoliko zmečkano in deloma prelomljeno. V očeh malega metulja so se začele nabirati solze. Celotno zimsko spanje je sanjaril o tem, kako se bo lovil med travniškimi bilkami, sedaj pa je razmišljal le še o tem, da bi se kot **miška** zaprl nazaj v svoj zimski dom in tam ostal do naslednje pomladi.

Ko se je žalosten umikal nazaj v senco drevesne krošnje, je v daljavi zagledal nekaj nenavadnega. Ni letelo, a ni niti hodilo. Vrtelo se je, sopihalo in od časa do časa prav na rahlo zacingljalo. Nenavadno, a vseeno tako privlačno, da se je naš junak ponovno prizibal na konec veje in na široko odprl oči. Vse bližje in bližje je prihajalo, hitro kot **raketa**, ampak gibalo se je po cesti, med njemu tako domačimi travniki. Sedaj je lahko razločil že barve. Rdeča, rumena in zelena! Barve, ki so krasile tudi njegova pisana krila! Oblika je bila sicer nekoliko nenavadna, a sedaj je lahko že z gotovostjo trdil, da je uzrl...**kolo** (asana **gliser** ali **jahta**).

V trenutku je bil začaran. Hitro in spretno je kolesar obračal pedala na svojem kolesu in z vsakim zasukom je **metuljčkova** očaranost rasla. Spremljal ga je, kako je počasi izginjal v daljavi. V glavi se mu je počasi začela prebujati zamisel. Z močno razprtimi krili se je skobacal na tla in pohitel proti poti, ob kateri je lenobno poležaval stari vaški **pes**. Skočil mu je na hrbet, ga močno pocukal za dlako pri repu in kot bi mignil, sta skupaj odbrzela v smeri bližnje vasi. Močno se ga je oklepal in v daljavi iskal tisto, kar bo rešilo njegovo nenavadno težavo. V nekem trenutku je izpustil dlako na svojem kosmatem prevozu in pes se je ustavil. Točno pred vrati kolesarske trgovine! Pogumno je vstopil skozi priprta vrata in ob pogledu na najrazličnejša kolesa se je počutil kot **velikan**.

Zgodba se tukaj pravzaprav zaključí. Naš mali velikan je travniškim prebivalcem od tu naprej poznan le še kot privid. Občasno okoli travniških cvetlic in med krošnjami **hrastov** rahlo zapihlja, tudi ko ne piha veter. Takrat znajo **mucke**, ki na travniku poskakujejo za sončnimi žarki, povedati, da je mimo švignilo nekaj pisanega – rdečega, rumenega in zelenega... Srečno, mali kolesarski prijatelj!



### 3. Mačka in miš (avtorska, Špela Alič)

Nekoč je živala **mačka** po imenu Suzi. Vse svoje mačje premoženje bi dala, da bi zmogla ujeti **miš**, ki ji je ves ljubi dan prav nesramno nagajala. Razmišljala je in razmišljala ter se domislila. S tresočo šapo je pograbila mačji **telefon**, katerega ji babica Liza podarila za njen rojstni dan, zavrtela številčnico in čakala. Kar nekaj minut je zvonilo in Suzi je bila že vsa napeta, nakar se je na drugi strani vendarle oglasil njen dober prijatelj **lev**. Na dolgo in široko mu je opisala svojo zagato in ga prosila za pomoč. Po dolgih trenutkih napetega razmišljanja ji je lev končno ponudil idejo. Napotil jo je v smeri bližnje čolnarne in ji predlagal, da tam najame **gliser**, ki jo bo odpeljal na otok **velikanov**. S svojimi velikimi glavami, v katerih se skriva nešteto misli in idej, bodo nedvomno lahko ponudili primerno pomoč za reševanje njene nenavadne težave.

Upoštevala je njegov nasvet in se s prvimi sončnimi žarki odpravila v smeri otoka. Ob njenem prihodu ni bilo moč opaziti nikogar. Ves otok je bil še zavrt v meglo in vsi prebivalci otoka so še trdno **spali**. Sprehodi se je proti notranjosti otoka, kjer je naletela na prebujenega **velikana**. Z urnimi poskoki se mu je povzpela na ramo, mu razložila svojo zgodbo, in ga prosila za pomoč. Velikan se je zamislil in ji ponudil rešitev: *»Poišči mavričnega **metulja** in ga poprosi za ščepec prahu z njegovih kril. Z njimi potresi košček sira in ga ponudi mali nagajivi **miški**. Ko ga bo ta pojedla, ti bo prenehala nagajati in postali bosta najboljši prijateljici.«*

**Mačka** se je zahvalila za nasvet in pomoč ter se vrnila domov. Odrzela je na travnik, kjer si je utrgala stebelce regratovega cveta, ga poprijela med šapici in pričela nanj igrati melodijo pesmi **Metuljček cekinček**. S pesmijo je želela priklicati mavričnega metulja. V trenutku, ko je odigrala zadnjo noto, ga je zagledala, kako je s svojimi pisanimi krili plahutal v njeno smer. Ustavila ga je in ga prijazno poprosila za ščepec čarobnega prahu z njegovih kril. Razložila mu je svojo zgodbo, metulj pa je v njenih namerah sprevidel dobro in prijazno srce. Z največjim veseljem ji je ustregel in ji svoj prah poklonil v dar. **Mačka** je odhitela domov in sledila navodilom z otoka, medtem ko je pripravljala sir za miško. Neslišno se je pritihotapila pred luknjico, v kateri je živala **miška**, in ji ga je postavila pred vrata. Trikrat je potrkala, se skrila za bližnji grm in opazovala kaj se bo zgodilo. Miška je odprla vrata in presenečena ob pogledu na darilo obstala. Sumničavo je prevohala nenadejano presenečenje, a že v nekaj trenutkih z užitkom zagrizla v slastno sirovo rezino, katero je brez večjega truda v celoti pohrustala.

Čarovnija je delovala in v tistem trenutku sta stari sovražnici postali novi prijateljici.



#### 4. Lev in miška v karanteni (avtorska, Matjaž Alič)

V vroči afriški savani živi **lev**. Po svoji naravi je izjemno prijazen in dobre volje, a kaj ko ga zadnje čase nekaj močno tare. Odkar je v njegov svet prišla nenavadna bolezen, je močno nejevoljen. Renči, rjove in teka naokoli po svojem levjem **brlogu** (naredimo asano **velikan**, le da z nogami stopimo močno narazen).

Nekaj minut hoda v smeri gozda živi mala **miška**. Tudi ona se je znašla v podobnih težavah kot njen afriški kolega. Tudi ona je ujeta v svoji **luknjici** (naredimo asano **miška**, le da pri tem z rokami »zapremo vrata« - z rokami zakrijemo obraz), kjer se zadnje čase posveča predvsem igranju računalniških igric. Najraje v njih leti z **raketo** in si predstavlja, da na njej leti daleč daleč stran. Njena raketa je namreč največja in najhitrejša raketa na svetu! Brez težav poleti med zvezde, kjer se težave in skrbi spremenijo v zvezdni prah.

Poletje je. Oba afriška prijatelja si želita družbe. Medtem, ko **lev** žalostno zre skozi odprta vrata svojega domovanja, mimo njega prileti **čebela** (izvedba dihalne vaje **čebelji dih**). Brezskrbno leta naokoli, si mrmra svoj značilni »mmmmmmmm«. Razmišlja o dišečih cvetovih, ki se ob prvih sončnih žarkih odpirajo v skritih kotičkih vroče Afrike. Ob tem močno trepetaja s krili in se dviga visoko med **oblake**. Beli, puhasti brezskrbno potujejo zdaj levo, zdaj desno in se s svojimi velikimi trebuhmi zadevajo eden v drugega. Tudi skozi drobno okence svojega doma zre mala **miška**. S svojim ostrim pogledom sledi **metulju**, ki se v saharski vročini trudi, da ga veter ne odpihne v smeri mlake. Tam živijo živali z velikimi usti in dolgimi jeziki...upam, da mu uspe, preden pristane v želodcu kakšne zelene ž... Joj, ko bi mu le lahko kako pomagali.

Medtem, ko naša junaka pogledujeta naokoli, se njuna pogleda srečata. V očeh se zaškri upanje in porodi se ideja. **Miška** nemudoma pograbi svoj savanski **telefon** in s spretnimi prsti pokliče svojega kosmatega prijatelja. Beseda je stekla in njune skrbi so počasi pričele odtekat. Izginjale so počasi, a zanesljivo, s poslednjimi sončnimi žarki, ki so na današnji dan osvetljevale to afriško prostranstvo (izvedba dihalne vaje **Om**).



VIRI:

- Alič, Š. in Alič, M. (2020).
- 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 vzgojiteljica: Špela in Matjaž Alič

