

Prosinec 2016

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Hravá jóga pro děti

Anna Dvořáková, nakladatelství Grada Publishing

Každé cvičení by se mělo nejen soustředit na rozvoj těla, ale mělo by zároveň přinášet harmonii a být i cestou k poznávání sebe sama. A první krůčky ke cvičení jógy by měla provázet hlavně radost a povzbuzení. Hravá jóga pro děti je vhodná pro rodiče dětí předškolního a mladšího školního věku, cvičitele dětské jógy, ale i pro vychovatele v mateřských školách či učitele, kteří hledají inspiraci pro cvičení a hry s dětmi.

Chcete se vydat s dětmi na cestu zajímavým jógovým cvičením? Přivítejte je do světa, který přináší rozvoj, radost a poznání. Děti se naučí jednoduché cviky pomocí jednotlivých zvířátek, která znají a nejsou jim cizí. V publikaci naleznete celkem třicet cvičebních pozic s různými variantami a jednoduchými básničkami, návrhy sestav a příběhů, které dětem pomohou si jednotlivá cvičení lépe zapamatovat. Cviky sice vycházejí z jógových pozic, ale jsou přizpůsobeny dětskému projevu a vnímání; dané pozice pak dětem přinášejí různé příjemné účinky – pružnost, stabilitu, rovnováhu, zklidnění, dýchání.



Součástí knížky jsou pracovní listy, které děti zabaví a pomohou jim rozvíjet jejich výtvarné schopnosti a v neposlední řadě jim budou pomocníkem k lepšímu zapamatování si jednotlivých cvičebních pozic.

Ve spolupráci s nakladatelstvím Grada Publishing a s jeho svolením přináším ukázky z této publikace.

## OBSAH

- Specifika dětské jógy ● Struktura hodiny ● Kočka
- Pozdrav slunci ● Relaxace

# Specifika dětské jógy

Dětská jóga má řadu svých specifíků. 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 inspirují 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 rozdíl 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.

## Struktura hodiny

Jednotlivé hodiny jógy se budou od sebe určitě trochu lišit, přesto je však dobré do každé vždy vložit několik základních prvků. Ty pomáhají vytvořit jistý řád a pravidelnost, což dětem navodí mimo jiné prostředí důvěry, spolehlivosti a harmonie.

### Příprava

Zahrnuje převléknutí se, toaletu, rozložení podložek, případné odnesení či přikrytí hraček („necháme ji, aby si odpočinula“). Pro dospělého to navíc znamená přípravu věcí a hudby, které chce v hodině použít. Vždy je dobré mít u sebe papírové kapesníčky. Malé děti mívají často rýmu, proto je vhodné je před cvičením upozornit na dobré vysmrkání.

### Přivítání

Přivítání je samozřejmě důležité pokaždé, ale nejvíce asi při první seznamovací hodině a kdykoli se ke skupince připojí nový člen. K tomu nám může dopomoci nějaký plyšák, který dítě oficiálně (a legračně) přivítá do hodiny, představí se a po něm to zopakují i ostatní. Např.: „Ahoj, vítěj mezi námi. Já jsem yetti Yotti a rád se směju a cvičím jógu – nejraději pozici hory, protože dokážu stát bez hnutí celou hodinu. Ale umíme i jiné věci, že ano?“

Pokud chcete děti blíže seznamovat s jógou, použijte pozdrav *Namasté*. Dále se můžete dětí zeptat, jak se dnes cítí, rovněž je můžete seznámit s tím, co na ně čeká, připomenout jim, co cvičily a o čem jste se společně bavili mi-

## Hravá jóga pro děti

nulou hodinu. Také se můžete zeptat, zda je dnes něco výjimečného (svátek, narozeniny, speciální den nebo nějaké vybrané téma). Stanovte si pro začátek cvičení jasný signál.

### Začátek hodiny

Vytvořte si vlastní „signál“ nebo rituál oznamující začátek hodiny. Můžete využít následující náměty: pozdrav, nějaký zvuk, vytleskaný rytmus, písnička, hudba, šepot, zakrytí očí a probuzení do společné skvělé hodiny atd.

### Úvodní cviky

Vždy záleží na čase (části dne), kdy děti cvičí a jakou předtím provozovaly činnost. Obecně platí, že na začátek zařazujeme cviky na protažení, zahřátí a na zopakování toho, co děti již umějí. Pokud ale cvičení následuje po přestávce venku, sportu nebo jiné aktivitě, je možné začít zklidňujícími cviky a naladěním se na uvolnění. Už úvodní cviky mohou být laděné na ústřední téma hodiny, to však není nezbytně nutné.

### Cviky, sestavy, příběhy

Tvoří hlavní část cvičení; výběr cviků a jejich spojení do sestav a příběhu záleží vždy na fantazii cvičitele. Je dobré mít připravené určité ustálené cviky a ty nové přidávat postupně.

### Relaxace

Dětem často postačí jenom velmi krátká relaxace. Avšak je vhodné vždy nějakou její formu zařadit. Může být doprovázena příběhem, hudbou, říkankou nebo ponecháním úplně v klidu (můžete zařadit například i bobříka mlčení nebo bobříka soustřední). Zeptejte se dětí, jak se cítí, a pochvalte je za to, co se jim povedlo.

### Rozloučení

Následuje pozdrav, poděkování a pochvala (jakožto pozitivní motivace k dalšímu cvičení). Vždy je dobré zmínit, na co by děti neměly zapomenout (co se naučily, objevily, poznaly, na co by se měly těšit), a také si vzájemně vyměnit úsměv.



# KOČKA

**1 Popis:** Kočka je pozicí na všech čtyřech. Dlaně jsou umístěny pod rameny, lokty jsou propnuté a kolena se nacházejí pod kyčlemi. Záda jsou rovná. Při nádechu je hlava nahoře.

**Pokyny pro dítě:** Každá kočka stojí obvykle na všech čtyřech nohách. I ta naše. Z kleku polož dlaně na zem. Dlaně jsou pod rameny a zadeček nad kolena. S nádechem se usměj a podívej se na svět kolem sebe.

**2 Popis:** Výdech provedeme s předklonem hlavy, brada je přitisknutá k tělu, provádí se co největší vyhrbení páteře. Dech

**Pokyny pro dítě:** Skloň hlavu a vydechni směrem na břicho. Záda jsou pořádně vyhrbená, jako když se kočka naježí. Cítíš, jak se napružila?

**3 Popis:** Nadechneme se s jemným prohnutím páteře, hlava směřuje nahoru.

**Pokyny pro dítě:** S nádechem vrať hlavu nahoru a usměj se kolem sebe. Cítíš, jak tvým tělem proudí dech a jak se tvoje tělo mění v kočičku?

## Varianta – kočičí protahování

**4 Popis:** Přiblížíme se, co nejvíce k zemi, lokty jsou ohnuté, postupně se tělo vytahuje z pasu a přechází opět do základní pozice.

**Pokyny pro dítě:** Kočka umí pít mlíčko z misky. Zkus se také sklonit a předved', jak piješ mléko.

## Hravá jóga pro děti

### Doporučení ke cvičení

Cviky je vhodné několikrát zopakovat. Dítěti můžete zmínit, že děláte černou, bílou a strakatou kočku, nebo třeba nedočkavé kotě (pohyb provedete trochu rychleji) či líného kocoura (pohyb provedete velmi pomalu). Někdy kočka může zůstat vyhrbená delší dobu, pak ale musí nádech i výdech probíhat v nahrbené pozici.

### Další varianty

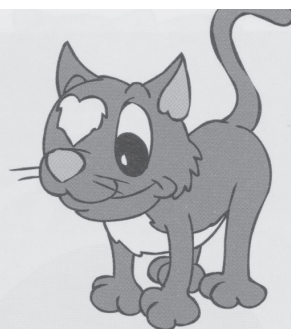
- pohledy do stran – kočka si prohlíží okolí, je velmi tichá a pozorná;
- přivírání očí – kočka umí pěkně mhouřit oči;
- vytažení drápků – prsty jako drápky – stahují se do pěsti a zase propínají;
- zvuky – děti mohou napodobit mňoukání při výdechu nebo spokojené mručení při sbalení do klubíčka.

### Základní účinky

Pozice kočky zlepšuje pružnost páteře a její správný vývoj, podporuje protažení svalů podél páteře a masíruje orgány v břišní dutině. Učí propojení dechu s pohybem.

### Doporučený věk

Cvik je možno provádět, jakmile umí dítě udržet rovnováhu na všech čtyřech (tzn. i v prvním roce dítěte); později je dobré přidávat důkladnější provedení, soustředění na dech a varianty pozice.



*Ta naše kočka  
má zelená očka  
a pružný hřbet,  
svedu ji hned.  
Mlíčko, to má ráda,  
skloní k němu záda.  
A když si pochutná,  
v klubíčko se stočí,  
spokojeně přede,  
zavřené má oči.*

# POZDRAV SLUNCI

**1 Popis:** Sestava pozdrav slunci se provádí v plné verzi jako pro dospělé. Cviky se střídají s nádechem a výdechem. Začíná se v pozici hory (stoj s pažemi u těla, nebo jsou dlaně spojené před hrudí, chodidla jsou blízko sebe).



**Pokyny pro dítě:** Pozdrav slunci je už celá sestava. Ale ty jsi šikulka a zvládneš jistě i toto. Postav se rovně, vzpřímeně.

**2 Popis:** Provedeme nádech – paže směřují vzhůru, hlava a trup mohou jít do mírného záklonu, pohled směřuje vzhůru.



**Pokyny pro dítě:** S nádechem zvedni ruce nad hlavu a podívej se za nimi jako bys hledal(a) slunce na obloze.

**3 Popis:** S výdechem přejdeme do hlubokého předklonu, dlaně jsou vedle chodidel, hlava směřuje ke kolennům, kolena pokud možno nepokrčujeme.



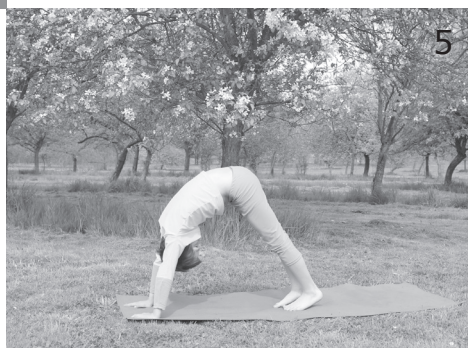
**Pokyny pro dítě:** S výdechem se předkloň. Je to tvé poděkování slunci za nový den.

**4 Popis:** Nadechneme se, levá dolní končetina se přesune vzad, ruce se opírají o podložku, pohledem se díváme před sebe.



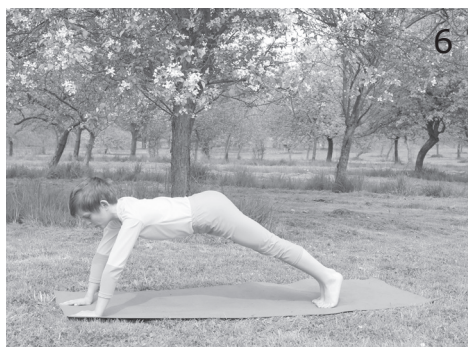
**Pokyny pro dítě:** S nádechem dej levou nohu dozadu, pravou nechej na místě, ale pokrč ji. Podívej se před sebe.

## Hravá jóga pro děti



**5 Popis:** Vydechneme a provedeme pozici dolů hledícího psa.

**Pokyny pro dítě:** S dalším výdechem dej dozadu i pravou nohu a z těla udělej stříšku. Je to pozice dolů hledícího psa.



**6 Popis:** Přejdeme do pozice prkna. Nadechneme se a srovnáme tělo do roviny nad podložkou, paže jsou napnuté kolmo k zemi. Tuto pozici lze případně vynechat a pozici dolů hledícího psa můžeme prodloužit o jeden nádech.

**Pokyny pro dítě:** S nádechem se přesuň do prkna – dlaně i chodidla zůstanou na místě, pohne se jen tělo blíž k podlaze, ale tak aby bylo rovné a pevné jako prkno.



**7 Popis:** Vydechneme. Provedeme osminásobný pozdrav, trup směřuje k zemi s dotykem v osmi bodech – špičky chodidel, kolena, hrud', dlaně a brada.

**Pokyny pro dítě:** Vydechni a dotkni se podložky, a to buď celým tělem, nebo jen osmi body – špičkami, kolena, dlaněmi, hrudí a bradou. Je to taková housenka nebo píďalka.



**8 Popis:** S nádechem přejdeme do pozice kobry, špičky chodidel mohou být zapřené o podložku, to umožňuje jednodušší přechod do další pozice.

**Pokyny pro dítě:** S nádechem se zvedni do kobry.



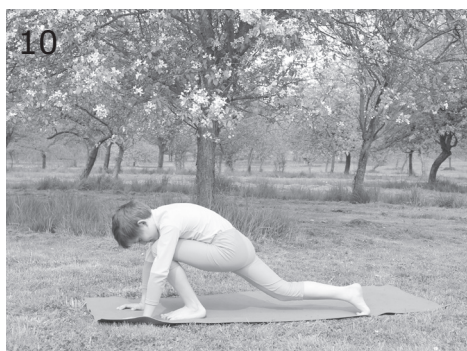
**9 Popis:** S výdechem přejdeme do pozice dolů hledícího psa.

**Pokyny pro dítě:** Vydechni opět do pozice dolů hledícího psa.



**10 Popis:** S nádechem směruje levé chodidlo mezi dlaně (nohy se při pohybu nazpět prostřídají). Díváme se před sebe.

**Pokyny pro dítě:** S nádechem dej dopředu levou nohu. Dokážeš ji položit mezi dlaně?



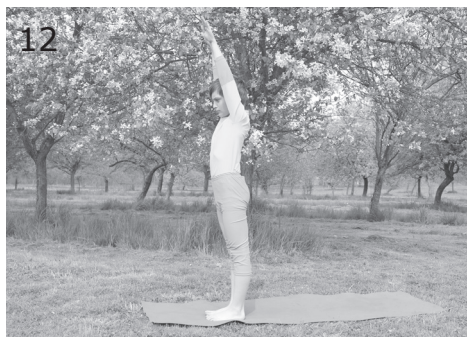
**11 Popis:** S výdechem přejdeme do hlubokého předklonu, dlaně zůstávají na zemi.

**Pokyny pro dítě:** S výdechem přidej druhou nohu a zůstaň v předklonu.



**12 Popis:** S nádechem vzpažíme, trup a hlava mohou být v mírném záklonu.

**Pokyny pro dítě:** S nádechem dej opět ruce nad hlavu a podívej se k nebi.



13



**13 Popis:** S výdechem spojíme dlaně před hrudí. Následuje úsměv. Sestava se opakuje tak, aby se při zanožení nohy nejprve zanožovala pravá noha a při návratu zpět levá. Pokud se sestava cvičí vícekrát, tak se tato změna pravidelně střídá.

**Pokyny pro dítě:** S výdechem spoj dlaně a poděkuj sluníčku za energii, kterou posílá k nám na Zem. To je konec sestavy. Ale měli bychom to zacvičit i s druhou nohou při výpadech. Co říkáš, zvládneš to ještě jednou?

### Doporučení ke cvičení

Pozdrav slunci je rychlejší střídání pozic v souladu s dechem. Při seznamování je možné mít u sebe obrázky

zvířat (pozic), které dětem ukážeme. Seznamování se sestavou může být klidně pomalejší, tak aby si na ni děti zvykly. Může se rovněž nejprve zacvičit pouze polovina (do dolů hledícího psa a pak zpět). Pokud již děti sestavu zvládají dobře, můžete cvičení zrychlit, ale vždy zdůrazněte správný nádech a výdech.

### Základní účinky

Pozdrav slunci je osvědčenou kombinací vzájemně se doplňujících cviků, díky kterým dochází k procvičení a k protažení velké části těla. Sestava synchronizuje pohyb a dýchání, podporuje prokrvení a protažení celého organismu, zlepšuje svalstvo, stimuluje činnost žláz s vnitřním vyměšováním, zlepšuje paměť, posiluje nervový systém a zvyšuje odolnost proti nemocem.

# Relaxace

Dětská relaxace je trochu odlišná od dospělá.

## Délka

Obvykle bývá relativně krátká. Její délka záleží na řadě faktorů: věku, charakteru a únavě dítěte, denní době a předchozí nebo následující činnosti, ale třeba i na ročním období a na počasí. Pro relaxaci v průběhu delších sestav stačí pár sekund v pozici dítěte, závěrečná relaxace může být pár minut v pozici blaženosti v klidu nebo s příběhem.

## Použití

Velmi živé děti se zklidní spíše větší fyzickou aktivitou venku než relaxačním cvičením v místnosti. Přesto je dobré (a to z mnoha důvodů) relaxaci do cvičení zařazovat a doplňovat jí ostatní cvičení. Děti se postupně relaxovat naučí a budou umět lépe čelit stresovým situacím. Relaxace po náročnějším cvičení vede k rychlejší regeneraci organismu. Relaxace s po-

vidáním navozuje atmosféru důvěry a porozumění. Je i možnou formou uspávání malých dětí – podobně jako ukolébavky. Pokud se na ně vaše děti navyknou, uspávání se pro vás stane jednodušší.

## Ukončení

Pokud po relaxaci následuje běžný denní režim, je potřeba, aby ukončení relaxace bylo citlivé. Nelze ji ukončit prudce. Dětem připomeneme, kde jsou a co vnímají, vedeme je k aktivnějšímu dechu a k jemnému pohybu (prstů, očí, hlavy, protažení horních i dolních končetin a celého těla). Můžeme připomenout, že se probrala i zvířátka a věci kolem nás. Zmíníme, že jsou usměvaví, plní energie a chutí do další činnosti (čehokoli, co bude následovat). Příjemné je pokládání zahřátých dlaní na obličej a jiná místa na tělo (přenášení léčivé energie). Děti samy často ještě nedokážou třením dlaně zahřát tak, aby byly dost teplé, ale mohou to postupně zkoušet. Obvykle se jim to líbí.

