



Gordana Schmidt

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo
Priročnik za Metodiko plesne vzgoje
Gordana Schmidt

ZAČETNI PROGRAM JOGE ZA OTROKE
Zbirka primerov za usmerjene igralne in gibalne dejavnosti



zate

Ilustrirala: Gordana Schmidt
Naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt
Pregledala: dr. Breda Kroflič
Lektoriral: Vojko Skalar
Urednica: Gordana Schmidt

Dosegljivo na internetni strani:
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>
Ljubljana 2008

VSEBINA

1.del

Uvod: Joga za otroke

Kako začnemo?

Igre za začetek:

Zemljevid dlani

Zemljevid stopal

Zemljevid telesa

A,E,I,O,U

Kako se prvič srečamo z asanami?

2.del

Ogrevanje:

Gora

Igra ravnotežja

Drevo

Trikotnik

Osrednji del:

Mačka

Ptica

Plug

Metulj

Igra:

Babičino drevo

Obrat h koncu:

Sed na petah

Zajec

Za konec:

Počivalček

Joga Mudra

Igra:

Kostanjček

3.del

Pozdrav soncu:

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. izdih- | položaj molitve |
| 2. vdih- | položaj dotika neba |
| 3. izdih- | položaj punčke iz cunj |
| 4. vdih- | položaj jezdeca |
| 5. izdih- | položaj strehe |
| 6. zadržimo dih- | položaj osmih točk |
| 7. vdih- | položaj kobre |
| 8. izdih- | položaj strehe |
| 9. vdih- | položaj jezdeca |
| 10. izdih- | položaj punčke iz cunj |
| 11. vdih- | položaj dotika neba |

4.del

Zaključna ali vzporedna dejavnost: 3 pobarvanke

5.del

Literatura

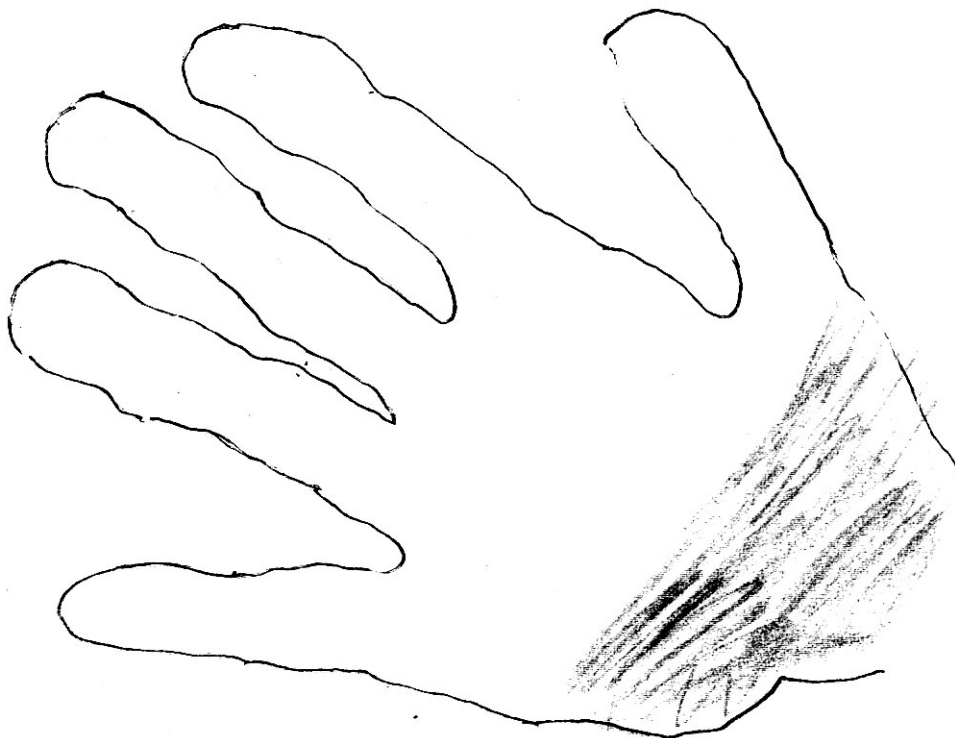
JOGA ZA OTROKE

Gibanje je za otroka naravna in življenjska potreba. Današnji način življenja žal marsikateremu otroku onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način.

Jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za vse starosti otrok. Ustrezajo različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečujejo moč in gibkost ter izboljšajo koordinacijo in držo. Prav tako povečajo zmožnost osredotočenja.

Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Predvsem pa je pomembno, da je joga nežna, netekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci uživajo.



Kaj je joga?

Beseda joga pomeni v sanskrtu “zvezo”, ki povezuje fizično telo z mentalnimi in duhovnimi pogledi na življenje. Jogijske drže - položaji ali asane - so se v Indiji razvijale stoletja, kot del sistema religiozne filozofije.

Poglobljena vadba joga terja dolga obdobja meditacije ter izurjeno telo in duh. Vendar pa vaje lahko ločimo od popolnega prakticiranja joge in jih izvajamo samostojno, ne da bi vključevali religiozno plat.

Jogijske vaje niso zgolj “raztegovanje telesa”. Če jih izvajamo pravilno, usklajeno z dihanjem, prispevajo k uglasitvi notranjih organov in spodbujajo njihovo delovanje. Izmenjevanje mirnih in dinamičnih asan pripomore k stabilnosti in umirjenosti, kar koristi tudi otrokom in ne samo tistim, ki jogo vadijo v celoti.

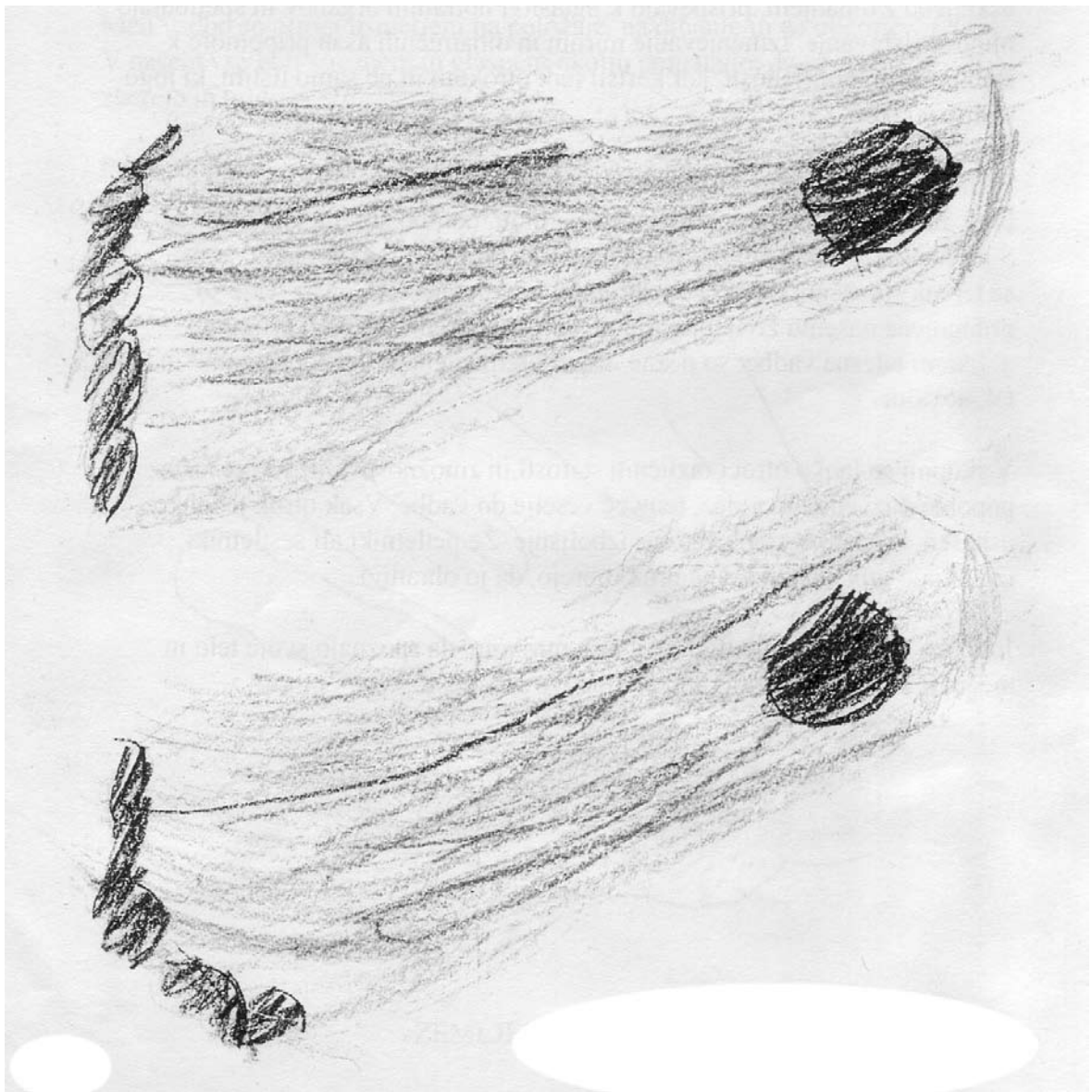
Pomislimo, kakšne preglavice nam povzroča telo, kadar skušamo delati, brati ali poslušati! Kar naprej nas nekaj moti, čutimo srbenje, lakoto, žejo. S pomočjo jogijskih vaj izurimo telo toliko, kolikor nam dopušča. Naučimo se tehnik sproščanja: smo bolj zbrani in imamo jasnejše misli. Vaje so prilagojene našemu življenju. Imajo kar nekaj prednosti pred drugimi oblikami telesne vadbe: so nežne, niso obremenjene z “nastopaštvom” in niso tekmovalne.

V skupini so lahko otroci različnih starosti in zmožnosti. Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz, temveč veselje do vadbe. Vsak otrok je lahko uspešen, ker lahko asane ves čas izboljšuje. Že petletniki ali šestletniki izgubljajo gibčnost in asane pripomorejo, da jo ohranijo.

Jogijske vaje pomagajo tudi majhnim otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje, ter ohranjajo njegovo gibčnost.

OSNOVNA PRAVILA:

- ni nasilja nad telesom, samo kolikor nam telo dopušča,
- usmerjenost na položaje,
- usmerjenost na dihanje,
- usmerjenost na občutke v telesu



Komu je knjiga namenjena?

Knjiga je namenjena

- staršem predšolskih otrok, ki bi radi izvajali jogo s svojimi otroci doma,
- vzgojiteljem v vrtcih,
- otrokom, ki že znajo brati,
- učiteljem v osnovnih šolah, ki bi radi popestrili svoje ure.

Kako smo oblečeni?

Za vadbo so primerne trenirke ali žabe ter majice. Otrok naj bo, če je dovolj toplo, bos, sicer pa naj ima obute nogavice, ki ne drsijo.

Kako dolgo naj traja vadba?

Vadimo lahko vsak dan od 5 do 20 minut. Če pa vključimo tudi Igro ravnotežja in Babičino drevo, se druženje z jogo lahko potegne tudi na 45 minut.

Kolikokrat na teden vadimo?

Vadba pod vodstvom je enkrat tedensko, če pa otrok želi, lahko vadi sam doma večkrat, lahko tudi vsak dan. Takrat vadba traja nekaj minut, oziroma toliko, kolikor želi otrok.

Opomba

Glede poimenovanja posameznih asan sem se zgledovala po slovenskem prevodu Janeza Kristjana Hitija "Asana Pranayama Mudra Badha" Swami Satyananda Saraswatija. Izjeme so "Gora" – Tadasana in "Punčka iz cunj"- Uttanasana, ki sta se mi zdeli za otroke primernejši po izvedbi in po poimenovanju in izvirata iz knjige Mary Stewart in Kathy Phillips, ter peti položaj Parvatasana, po Saraswatiju "Položaj gore", ki so ga otroci v vrtcih preimenovali v "Streho". Prav tako radi uporabljajo za Tadasano izraz "Velikan" in zato sem uporabila oba izraza. Savasano pa sem preimenovala v otrokom simpatičen izraz "Počivalček".

Kako začnemo?

Igre za začetek

Bolj prijetno je, če se otrok loti joge v dvoje, s prijateljem ali staršem. Tako lahko izmenja svoje občutke.

Preden začnemo z vajami – asanami, predlagam, da skupaj z otrokom odkrivamo lastno telo na sproščen in zabaven način.

IGRA "ZEMLJEVID DLANI"

Mislim, da se ne motim, če rečem, da mislimo, da vemo vse o svoji dlani. Pa pogledjmo, če bomo spoznali kaj novega? Vzamemo list papirja in svinčnik ali barvico in počepnemo. Papir postavimo predse na tla in položimo nanj svojo dlan. Z drugo roko jo obrišemo.

Sedaj razmislimo, na kateri del dlani smo se najbolj naslonili. Tega počrnimo s svinčnikom ali pobarvamo z barvico.

Potem se postavimo v položaj mačke (stran 24) in postavimo papir pod dlan. Vzamemo lahko nov list papirja ali pa postavimo dlan ob že narisano. Osredotočimo se na pritisk v dlani, ga primerjamo s prejšnjo izkušnjo in pobarvamo najbolj obremenjen del dlani.

Nazadnje se usedemo za mizo in položimo na mizo samo dlan. Zopet jo narišemo in po razmisleku potegnemo območja, na katerih čutimo pritisk.

Ko primerjamo vse tri nastale zemljevide, se nam pokaže nekaj, kar je bilo skrito v podzavesti, sedaj pa je tu pred nami. Primerjajmo to s prijateljevim zemljevidom in morda bomo ugotovili, da je njegov zemljevid malo drugačen od našega. Tudi prav. Tudi prijatelj ni zrcalna slika nas samih.

IGRA "ZEMLJEVID STOPAL"

Po izkušnji z dlanjo se bomo posvetili še svojim stopalom. Opazovali bomo, kako stojimo. Kaj pa je to takega? Saj to stalno počnemo! Res je, toda sedaj se bomo osredotočili na nekaj drugega. Ne bo več pomembno, ali nas zebe v podplate, ali nam je vroče. Pripravili si bomo papir, še najbolje A3 format, svinčnik ali barvice. Na papir bomo stopili bosi ali v nogavičkah.

Se dobro počutimo? Premaknemo še malo nogo sem, ... ali tja? Aha! To bo pravo. Sedaj se sklonimo in obrišemo svoja stopala. Vzravnamo se in se osredotočimo na pritiske v stopalih. Kje čutimo največji pritisk? Morda na petah? Morda po zunanjem robu stopal? Ali pa po notranjem? Blizu prstov - na blazinicah? Kje pa se nam zdi, da se skoraj ne dotikamo tal?

Sedaj pa narišimo zemljevid pritiskov. Bolj obremenjena območja lahko zelo potemnimo ali pa uporabimo ustrezen barvni svinčnik. Tisti del ali dele, kjer se nam zdi, da so tako rekoč v zraku, pa narahlo osenčimo. Tudi triletniki se bodo z veseljem lotili te naloge, vendar ne pričakujmo pravega zemljevida. Morda bo to le lepa črtasta nogavička. Pravi zemljevid, kjer bodo vrisana območja več kot dveh stopenj obremenitve, se bo pokazal šele čez kako leto, po večkratnih poskusih.

In kaj lahko spoznamo novega o sebi? Se držimo bolj nazaj? Ali naprej? Morda bi rabili ortopedske vložke? Če primerjamo zemljevid s prijateljem, bomo lahko ugotovili razlike. In če bomo to delali skozi daljše časovno obdobje, bomo ugotovili, da se pritisk v stopalih premika. Različen pa je tudi, če smo ga risali spočiti ali po dolgi hoji, ko so naše noge utrujene.

IGRA "ZEMLJEVID TELESA"

Seveda, zdaj nam je že vse jasno. Uležemo se na posteljo... Ne! Uležemo se na lesena tla. Brrr...zebe nas! Torej počakajmo na poletje, ko bodo tla topla in bo prijetno ležati na golih tleh in tudi sami bomo bolj lahkotno oblečeni.

Torej ležimo na tleh. Zapremo oči in izvajamo vajo - asano "Počivalček" (str. 38). Sedaj pa se osredotočimo na.... vem, uganili ste, na območja, kjer se najbolj trdo dotikamo tal, kjer nas skoraj žuli, kjer najbolj pritiskamo na tla. Ko imamo v mislih podobo lastnega telesa, si zamislimo zemljevid najbolj obteženih območij, vstanemo in ga s prstom, še bolj pa s celo dlanjo, narišemo svojemu prijatelju na hrbet. Ta bo sedaj primerjal naš zemljevid s svojim. Zamenjamo vloge in spet primerjamo.

Če bomo to vajo večkrat delali, vam zagotavljam, da nas bo nasmejala, občutke bomo lahko že razločili na vsaj tri stopnje: tam, kjer se zelo pritisnemo na tla, tam, kjer ne čutimo nobenega stika s tlemi, in predele, kjer bomo čutili le rahel dotik s tlemi.

Lahko pa na tla položimo veliko polo papirja in zaprosimo prijatelja, da nas obriše. Nato pa sami vrisujemo zemljevid pritiskov.

IGRA "A, E, I, O, U"

To raziskovanje in odkrivanje tudi zahteva stik s tlemi. Lahko jo izvajamo leže, na golih tleh, če pa sedimo po turško, lahko sedimo na blazini. Ne, ni nam treba risati, toda to ni prepovedano. Če nas zabava, kar narišimo tudi te zemljevide.

Torej, sedimo na tleh po turško, lepo vzravnani, dlani položimo na kolena. Zamizimo in....na ves glas in enakomerno izrečemo glas A. Traja naj čim dlje. In kaj opazujemo? Glas bomo v našem telesu občutili kot tresenje - vibracijo. Na enem delu telesa prav močno, drugje komaj zaznavno. Pri vsakem glasu se to območje spreminja, je večje ali manjše, vibracije občutimo bolj močno ali nežno.

Sedaj pa se uležemo na tla na hrbet, seveda brez blazine. Ponovimo vaje in opazujemo in občutimo razlike. Telo se nam bo zazdelo, kot velik inštrument, kot radijski ali TV aparat, če smo kdaj položili roko nanj, ko je bila glasnost visoka. Odrasli smo to tresenje občutili na kakšnih glasnih zabavah ali v disku.

Preizkušamo kako glasno moramo izgovoriti posamezne glasove, da jih občutimo kot vibracijo v telesu.

Vse to lahko sedaj raziskujemo tudi stoje.

KAKO SE PRVIČ SREČAMO Z ASANAMI?

Zdaj pa otrok res potrebuje partnerja, ker je bolj zabavno. Nekaj asan je takih, da potrebujemo pomočnika - asistenta - nadzornika - predvsem pa tovariša za sproščenost in smeh. To je lahko eden od staršev ali sestra, brat ali prijatelj. Da, joga je v začetku prav zabavna in smešna. Takrat smo bolj osredotočeni na obliko – položaj telesa, in šele z vajo se počasi osredotočimo na dihanje, sproščanje in napenjanje mišic.

V dvoje lahko otrok izmenja svoje občutke in opazuje drugega pri vadbi. S tem primerja svoja notranja občutenja telesa s trodimenzionalno podobo asane, ki jo izvaja prijatelj.

Natančno opisane asane so naš cilj, ki ga dosežemo s časom, pot do tja pa je kar dolga. Toda pot je zanimiva, sproščujoča in polna novih odkritij. Zato ne hitimo k cilju, vzemimo si čas za potovanje.

Ko se prvič lotimo **GORE** in bi radi, da imeli občutek, da smo res veliki, naj nas naš prijatelj prime za majhen šopek las na vrhu glave in nas pocuka navzgor. Seveda ne tako močno, da bi nam izpulil lase! Telo bo takoj sledilo smeri cukanja in se iztegnilo. Če pa smo sami, se sami potegnimo za lase. Kasneje si bomo lahko samo v mislih predstavili tak občutek in se bomo z lahkoto zravnali, brez pomoči drugega.

Pri **DREVESU** nas bo sprva prijatelj držal za pas. Stal bo za našim hrbtom in nas varoval, da se ne prekucnemo. Če pa smo sami, se postavimo ob steno in ta nam bo v oporo. Tudi baletniki vadijo vaje sprva ob drogu in šele nato se postavijo v prostor. Če pa to delamo v šoli, vam svetujem, da razdelite skupino na dečke in deklice. Po spolu se pri tej vaji zelo ločijo v dolžini časa, v katerem lahko obmirujejo, in ker se težko izognemo tekmovanju, se nekateri počutijo kot poraženci. Seveda to ni cilj joge in zato se temu izognemo. Kasneje, ko postanejo otroci bolj izurjeni, pa tudi tekmovali ne bodo več, ker se bodo osredotočili na sebe.

Pri **TRIKOTNIKU** bo prijatelj preveril, ali imamo roko res navpično. Zelo zanimiva izkušnja, kajti malokrat se srečamo z nalogo, da postavimo nekaj navpično - pokončno. Občutek, da smo roko postavili navpično, pravokotno na tla, dobimo šele čez čas. Prav tako, da stojijo ramena v ravni črti z rokami. Pa tudi glava nam v začetku binglja navzdol. Ko nas prijatelj – tako rekoč

kipar, popravi, občutimo čisto novo zaznavo postavitve svojega telesa. Naša podoba v glavi je bila drugačna od izvedene asane.

Pri **MAČKI** naj nam partner postavi dlan na pas, kajti tu se začne krivina, ne pa v zgornjem delu hrbta. Če se mu zdi, da še vedno ne delamo prav, nas lahko malo potreplja po pasu in vedeli bomo, kje se lahko še malo potrudimo pri usločenju navzgor in navzdol.

Pri **PTIČU** se naš prijatelj postavi pred nas in nam varuje glavo, da se ne prekucnemo na tla. Sicer pa delamo to z blazino pred seboj.

Pri **PLUGU** se prijatelj postavi za našo glavo. Stoji razkoračeno in se lahko pomakne malo proti našim ramenom. Ko postavimo noge navpično, jih prime za gležnje in prav počasi vleče k sebi in navzdol. Zraven se previdno premika v smeri nazaj za našo glavo. Tako bomo lažje začutili, kaj je to dvigovanje vretenca za vretencem ali spuščanje. Če občutimo nelagodje, morda nas kaj zaboli, povejmo to takoj prijatelju, da preneha z “vleko” naših nog. Taka pomoč nam bo nekajkrat prav prišla, potem pa bomo lahko vajo izvajali sami. Če pa smo sami, postavimo za glavo stol in nanj položimo noge. Ko uvidimo, da to zlahka naredimo, prenehamo uporabljati stol.

Ostale asane lahko mirno delamo sami, le pri igrah bi rabili vsaj še dva soigralca.

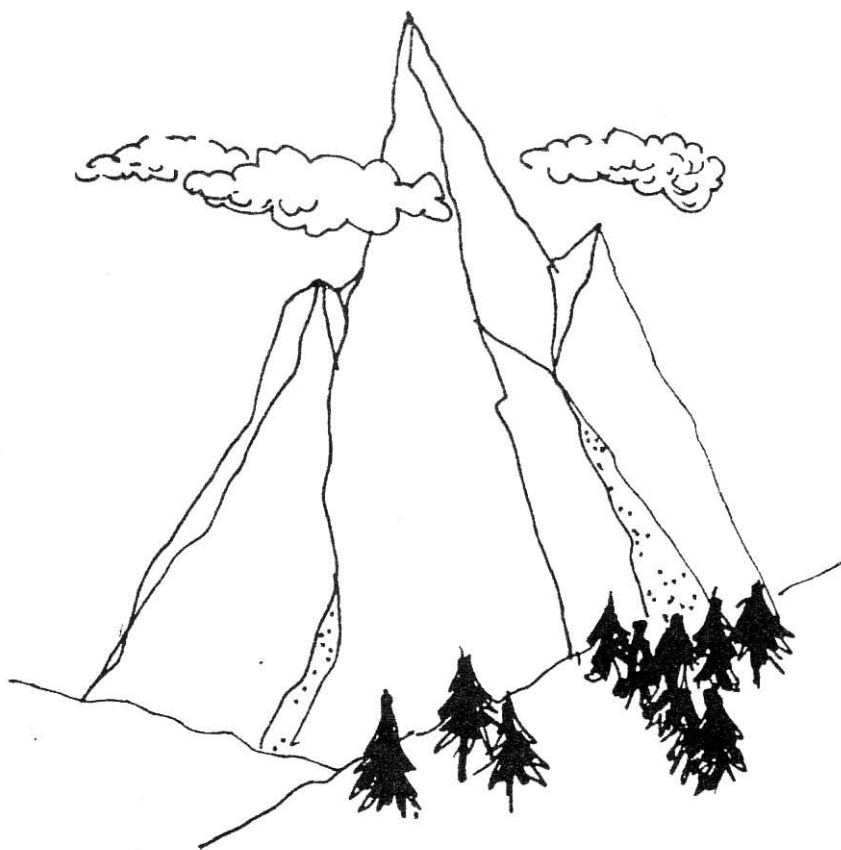
OGREVANJE

GORA ali VELIKAN

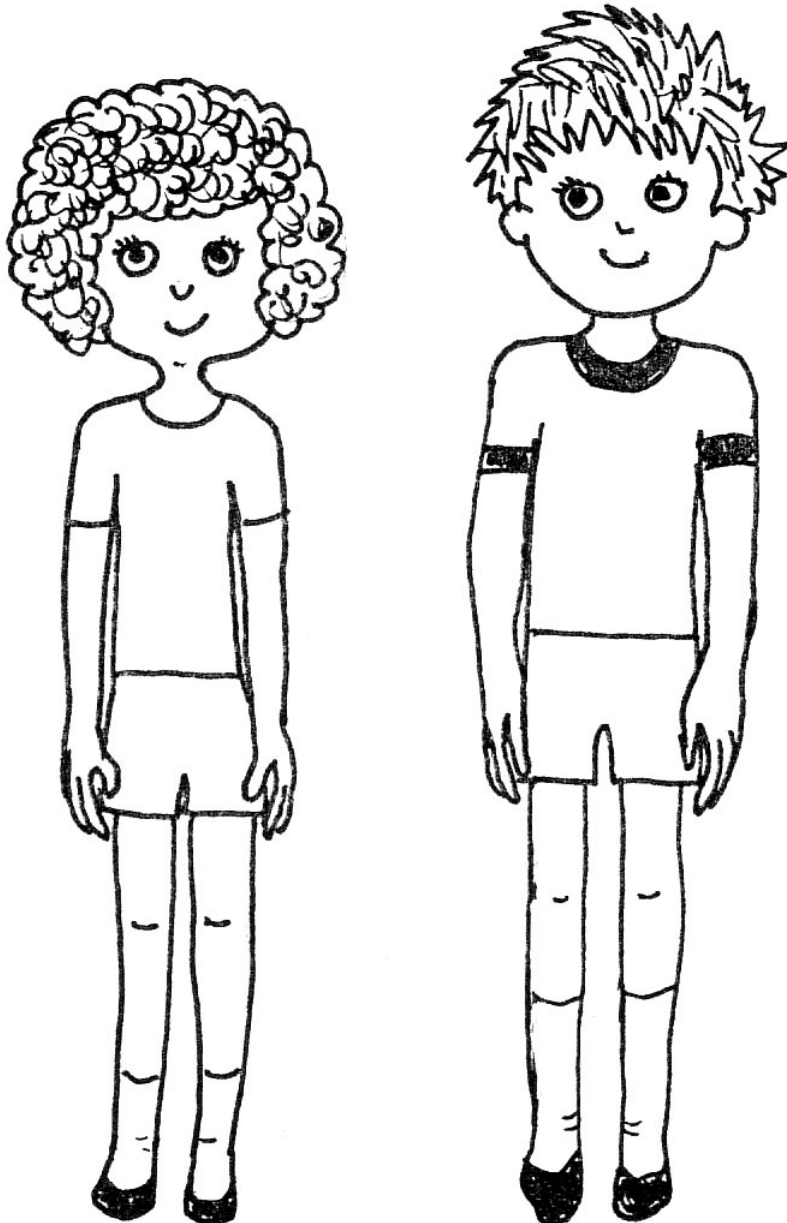
TADASANA

Gora se dviga iz zemlje, z vrhom v oblakih. “Vkopljimo” se z nogami v tla in zrastimo kar se da visoko, dokler se z glavo ne dotaknemo neba. To je izhodiščni položaj za vse vaje v stoječi poziciji.

1. Stojimo z malce razmaknjenimi in stegnjenimi nogami. Stopala so vzporedna. Teža je na stopalih. Smo prilepljeni na tla in rastemo v višino. Hrbtenica se zravna, medtem ko se raztegujemo v višino. Prepričajmo se, ali obremenjujemo obe nogi enako. Ramena in roke so sproščene, glava je v osi telesa, v naravnem položaju. V tej drži smo stabilni brez nepotrebnega napenjanja. Čutimo, kako nas nevidna vrv, pritrjena na vrh naše glave, vleče navzgor, da zrastemo še za kak milimeter in se počutimo visoke. Dihamo normalno.



GORA ali VELIKAN



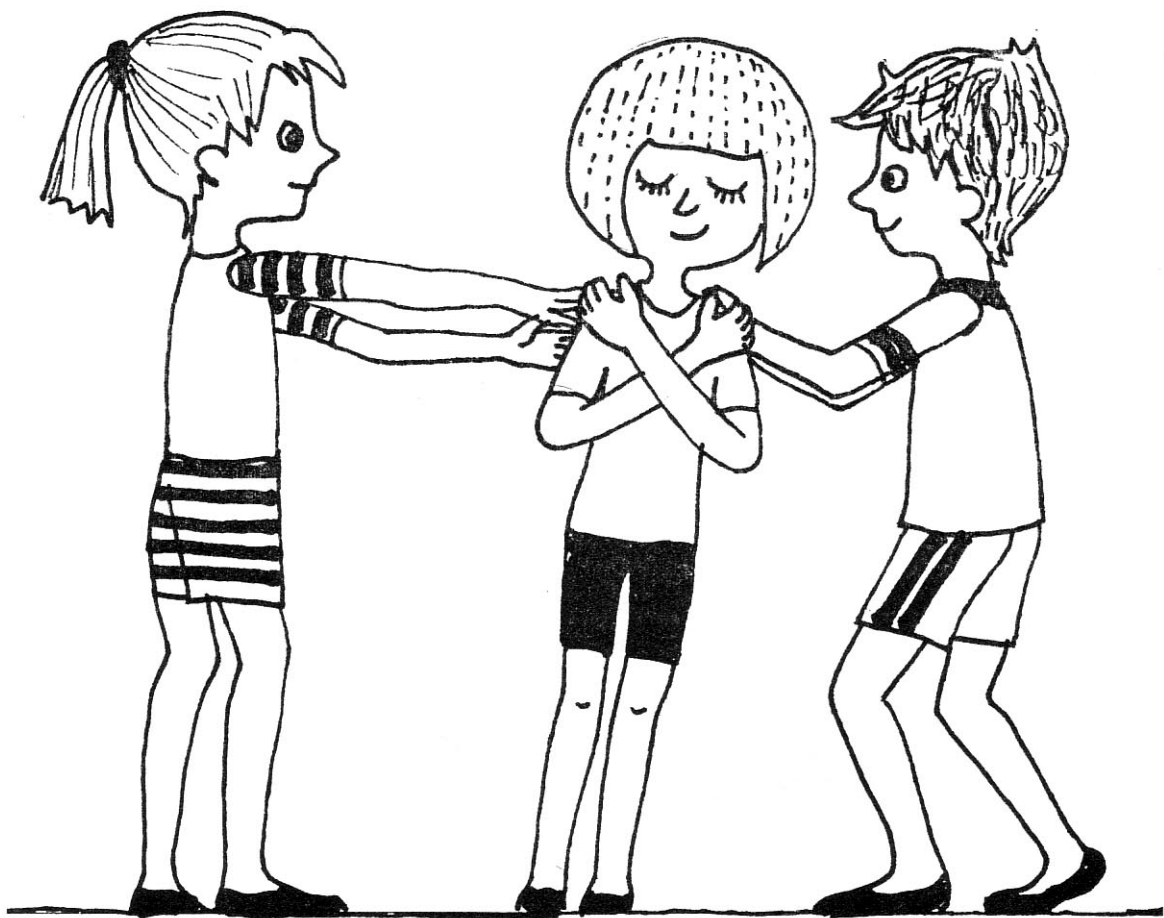
IGRA RAVNOTEŽJA

Ko se jo igramo prvič, je bolje, če se jo igramo na blazini. Tako se izognemo padcu na trda tla, ker skupina še ni dovolj uigrana.

Oblikujemo majhen krog, sredi katerega stoji otrok, ki je zravnani in tog, stopal ne premika in lahko miži. Roke ima prekrižani na prsni. Ostali soigralci ga obkrožijo. Stojijo v majhnem počepu z eno nogo pomaknjeno naprej. Tako so bolj stabilni. Dlani položijo na hrbet, ramena ali prsni koš in si otroka v sredini podajajo. Ta pada naprej, nazaj, v stran, ostali pa ga lovijo z rokami in mehko odpravljajo v drugo smer. Važno je da ga nežno **sprejmejo** in še malo nadaljujejo njegovo padanje in potem nežno porinejo (še boljši izraz bi bil **oddajo**) v drugo smer. Dlani vseh v krogu naj bodo ves čas, če se le da, na telesu tistega, ki je v sredini. Občutek, da padamo v prazno ni prijeten. Igra naj bo prijetna in cilj igre je tudi, da gradimo zaupanje v skupini.



IGRA RAVNOTEŽJA



DREVO

VRKSASANA

Drevo bo raslo visoko le, če bo dobro ukoreninjeno. Naše noge so korenine, naš trup s hrbtenico je deblo in roke so veje.

Izhodiščni položaj: Stojimo zravnani v poziciji **Gore**. Ramena so sproščena, vrat je iztegnjen in brada je rahlo potegnjena navznoter.

1. Ob izdihu dvignemo desno nogo in prislonimo stopalo čim više ob notranjo stran leve, stegnjene noge. Pomagamo si lahko z rokami.
2. Vsa teža je na levem stopalu, na katerem stojimo, in se širi navzdol, v tla, kot korenine. Sprostimo in spustimo ramena. Roke stegnemo ob strani. Dvignemo jih do višine ramen, nato pa jih upognemo in položimo dlani drugo ob drugo v višini prsi. Z odprtimi ali zaprtimi očmi se osredotočimo na vidno ali nevidno točko in ostanemo v tem položaju čimdlje. Dihamo enakomerno.
3. Različica: Ob izdihu dvignemo desno nogo, kot je opisano. Vdihnemo. Roke visijo ob telesu. Ob izdihu sklenemo dlani in jih počasi dvignemo nad glavo. Držimo, kolikor dolgo zmoremo ob normalnem dihanju. Ob izdihu jih vrnemo v začetni položaj in ponovimo vajo na drugi nogi, torej dvignemo levo nogo.



DREVO



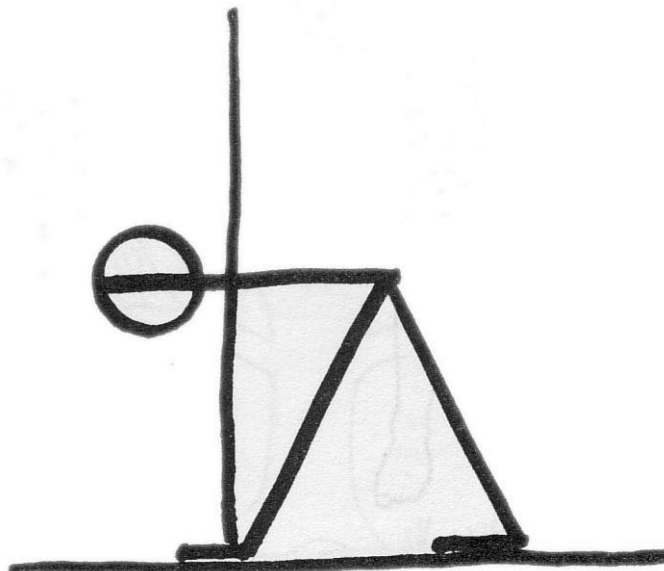
TRIKOTNIK

TRIKONASANA

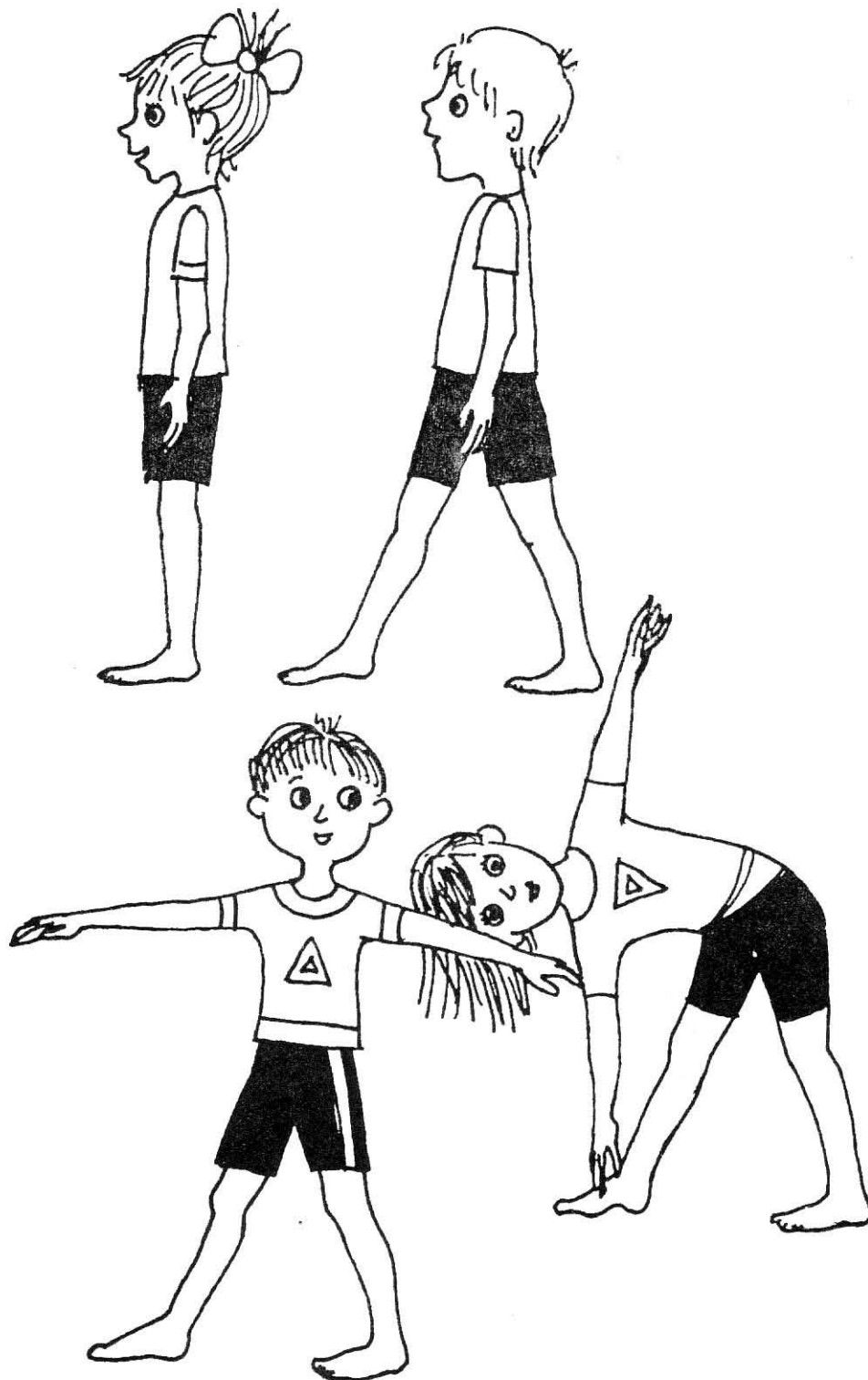
Osnova je trikotnik, ki ga tvorijo noge v razkoraku s tlemi.

Izhodiščni položaj: Stojimo zravnani kot **Gora**.

1. Postavimo desno stopalo naprej, z vso težo pa še vedno ostanemo na levi nogi. Palca obeh nog sta usmerjena naprej.
2. Obdržimo obremenitev na levi nogi. Roke odročimo. Ne da bi premaknili palce na nogah, se s prsnim košem zasučemo v pasu na levo. Roke so stegnjene v višini ramen, ki so sproščena in popuščena.
3. Ob izdihu se nagnemo vstran tako, da se desna roka lahko dotakne narta desne noge, leva pa je navpična. Pogled je usmerjen v levo dlan. Vse delo opravlja hrbtenica. Ko se nagibamo vstran, ostanejo boki v osi med nogami. V drži ostanemo 10 - 20 vdihov in izdihov, oziroma, kolikor nam ustreza. Z vsakim izdihom sprostimo vse tiste mišice, ki ne sodelujejo pri ohranjanju položaja.
4. Ob vdihu se počasi vrnemo v pokončni položaj.
5. Ob izdihu se zasučemo v pasu v izhodiščni položaj.
6. Ponovimo vajo v drugo smer.



TRIKOTNIK



OSREDNJI DEL

MAČKA

BIDALASANA

Izhodiščni položaj: Sedimo na petah, z dlanmi na stegnih, hrbet je zravnán in sproščen. Sprostimo vrat, ramena, roke. Zapremo oči in se osredotočimo na enakomerno dihanje.

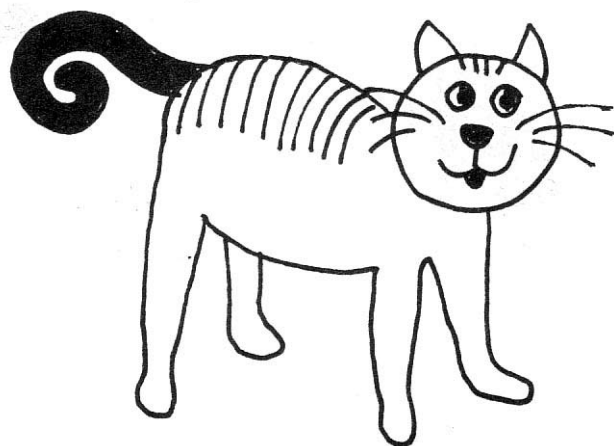
1. Ob vdihu stegnemo roke pred seboj in se z zravnanim trupom dvignemo na kolena. Delo opravijo samo zadnjične in stegenske mišice.

2. Ob izdihu se sklonimo naprej, položimo dlani plosko na tla in se opremo nanje. Roke in stegna so postavljene pravokotno na tla: klečimo na vseh štirih. Roke so stegnjene. Hrbet usločimo navzgor, kot mačka (mačji hrbet). Glava sproščeno visi med široko razprtimi rameni. Lahko zapihemo kot jezna mačka.

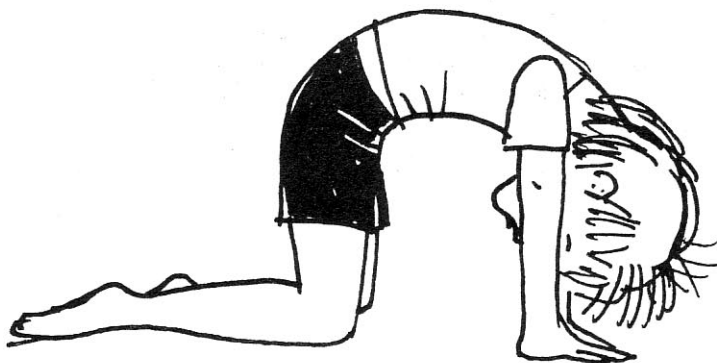
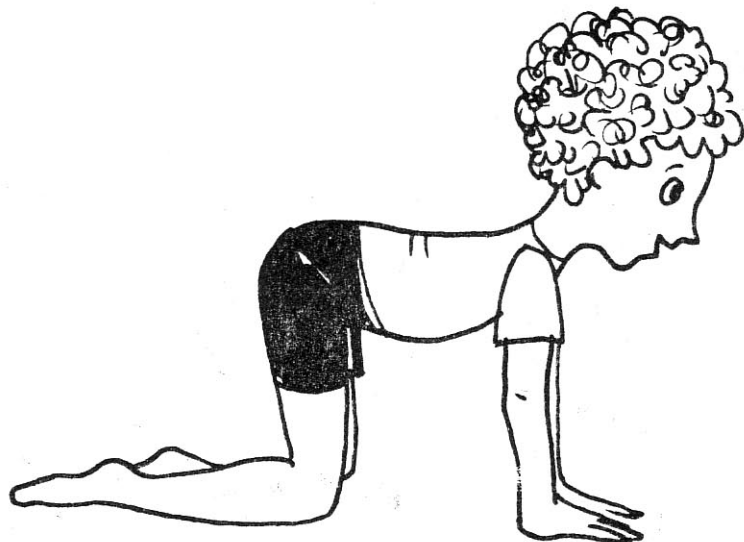
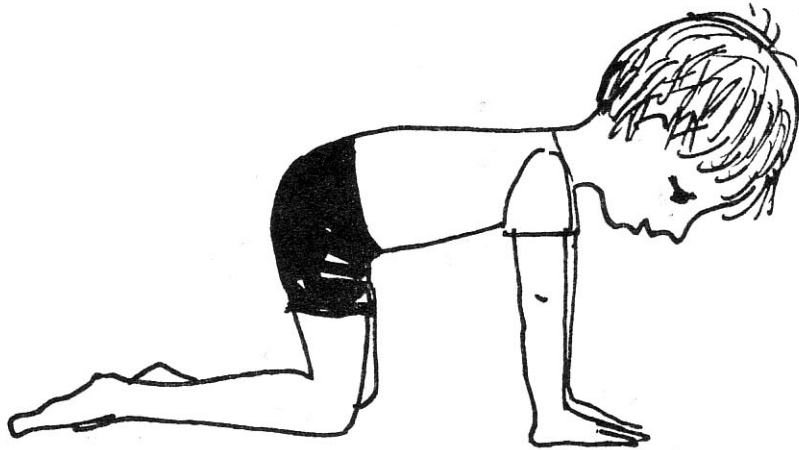
3. Ob vdihu usločimo hrbet navzdol kot konj (konjski hrbet). Trebuh potegnemo noter. Roke so še vedno ravne, ramena pa sproščena. Glavo nagnemo nazaj, pogled usmerimo navzgor, prsni koš se razširi.

4. Vajo ponovimo trikrat.

5. Po zadnjem “mačjem hrbtu” iztegnemo roke predse in se dvignemo na kolena.



MAČKA



PTICA

BAKASANA

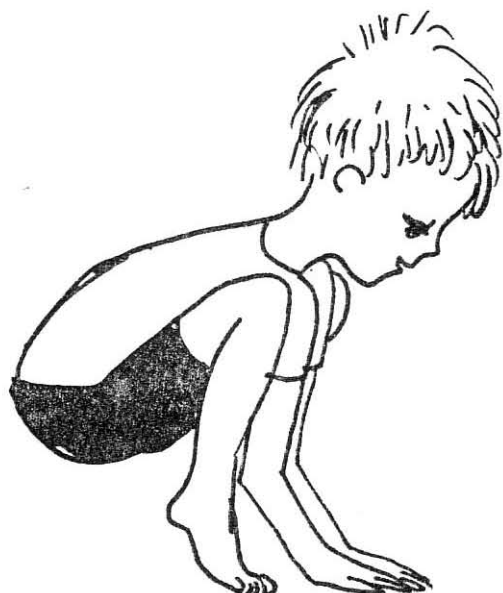
Ptica ima dolge noge in majhen trup. V tem položaju so naše dlani kot ptičja stopala, roke pa ptičje kot noge.

Izhodiščni položaj: čepimo z vzporednimi stopali. Noge so malo razmaknjene, ramena med kolena, podlahti čim bližje tlorazu, komolci so nad nartjo, odprte dlani pa položene na tla. Med njimi je nekaj prostora.

- 1.** Ob izdihu se dvignemo na prste nog in prenesemo težo naprej, na dlani. Dlani morajo biti pravilno postavljene, ker je to odločilno za izvedbo vaje, ki zahteva ravnotežje. S kolena se opremo na komolce in jih stisnemo.
- 2.** Roke stegnemo navpično, hkrati pa dvignemo noge od tal. Glava je dvignjena, vrat je iztegnjen, pomikamo se naprej, vso težo prenesemo na roke in obdržimo ravnovesje. Osredotočeni smo na enakomerno dihanje.



PTICA



PLUG

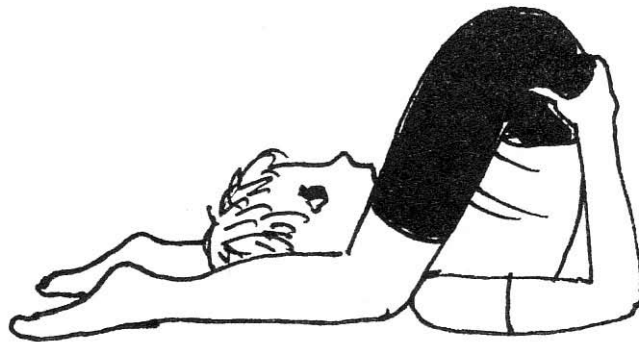
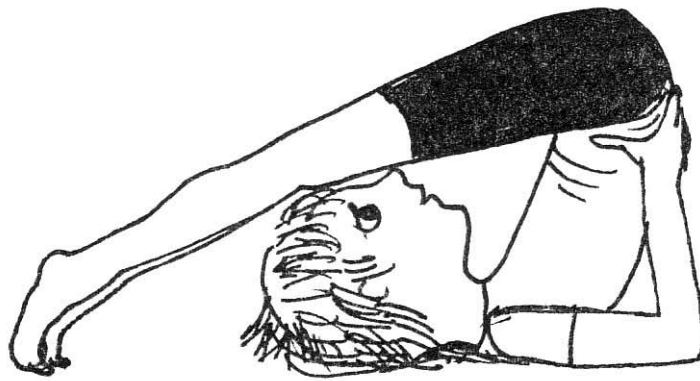
HALASANA

Plug ponavadi sledi **Sveči**.

Izhodiščni položaj: ležimo na hrbtu, z rokama ob telesu in dlanmi obrnjenimi proti tlom. Hrbtenica se mora dobro prilegati k tlom. Stegnemo tilnik in ga potisnemo kar se da ob tla. Brado približamo prsnemu košu. Dihamo enakomerno.

1. Noge dvigamo počasi in enakomerno v navpično lego. Stopala so sproščena in visijo kot "obešalniki". Dihamo enakomerno.
2. Z napenjanjem trebušnih mišic potegnemo stegna proti prsnemu košu. Proti koncu nekoliko upognemo kolena, tako da zdrsnejo ob obrazu.
3. Iztegnemo noge in pustimo, da se spustijo čim bliže k tlom. Pustimo, da deluje teža nog, nato pa jih oddaljimo od glave. Pri vsakem izdihu jih potisnemo še bolj nazaj. Noge se dotikajo tal s prsti, ki pa niso stegnjeni. Sprostimo hrbet in nogi. V tej asani ostanemo 5 do 10 navadnih vdihov, oziroma kolikor moremo.
Z rokami se lahko tudi podpiramo v pasu. Takrat so roke od ramen do komolcev na tleh. Če s prsti ne dosežemo tal, jih lahko položimo na stol, ki stoji za glavo. Čez čas stol ne bo več potreben, ker si bomo okrepili mišice.
4. Vrnemo se v začetni položaj in pazimo, da noge ne bi padle z vso težo nazaj in da bi se glava dvignila. Ves čas dihamo enakomerno.
5. Vajo ponovimo trikrat.

PLUG



METULJ

BADDHA KONASANA

Izhodiščni položaj: sedimo s stegnjenimi nogami, ki naj bodo bolj narazen. Potegnemo se čim više, da se hrbtenica raztegne in da “zrastemo”.

- 1.** Upognemo kolena, tako da se dotaknejo tal. Z rokami primemo stopala in se počasi potegnemo čim bolj k njim. Vaje ne smemo začeti z upogibanjem glave in ramen, temveč z nagibom naprej v kolku. Tako se hrbtenica podaljša. Ob izdihu spustimo kolena proti tlom. Komolci ležijo na tleh, na zunanji strani nog. Z vsakim izdihom se z glavo bolj bližamo tlom. Stegna naj bodo čim bližje tlom ali, če moremo, na tleh. Da bi se približali tlom, ne smemo uporabljati rok. Dihamo enakomerno. Če nam vaja ne uspe, smo morda noge preveč pritegnili k telesu, zato stopala pomaknemo naprej oziroma oddaljimo.
- 2.** Obrnimo podplate proti stropu in ugotovili bomo, da so se kolena še znižala, oziroma da so se stegna še bolj približala tlom.
- 3.** Različica: sedimo pokončno, upognemo kolena in pritegnemo stopala k sebi. Dlani položimo na kolena. Rahlo potisnemo kolena navzdol, držimo 20 sekund in popustimo. To lahko večkrat ponovimo.
- 4.** Vajo končamo tako, da dvignemo kolena v navpičen položaj in nato počasi iztegnemo noge pred seboj.



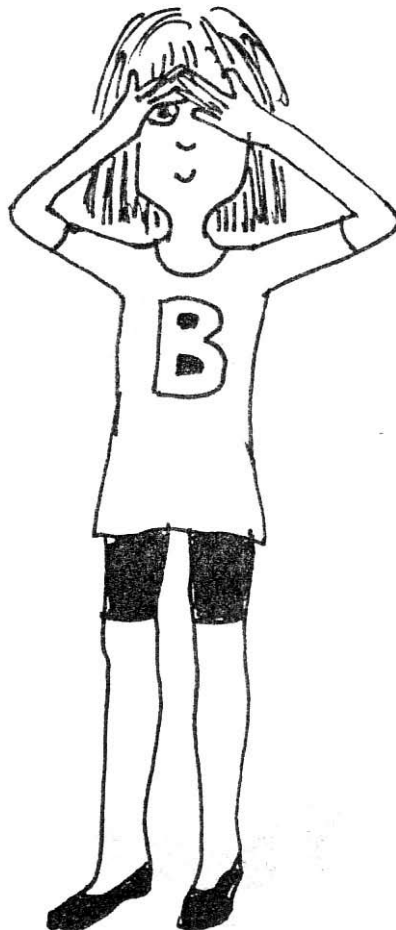
METULJ



IGRA

BABIČINO DREVO

Eden izmed otrok je babica. Ostali se postavijo babici za hrbet čim dlje od nje. Babica miži. Ostali otroci se ji potihoma približujejo. Ko se babica nenadoma obrne, se morajo vsi otroci postaviti v **Drevo**. Dovoljeno je nihanje, prepovedano pa je stati na obeh nogah. Tisti, ki ga babica zaloti stati na obeh nogah, se mora vrniti v izhodiščni položaj. Tisti, ki prvi doseže babico, se je dotakne in zamenjata vlogi.



BABIČINO DREVO



OBRAT H KONCU

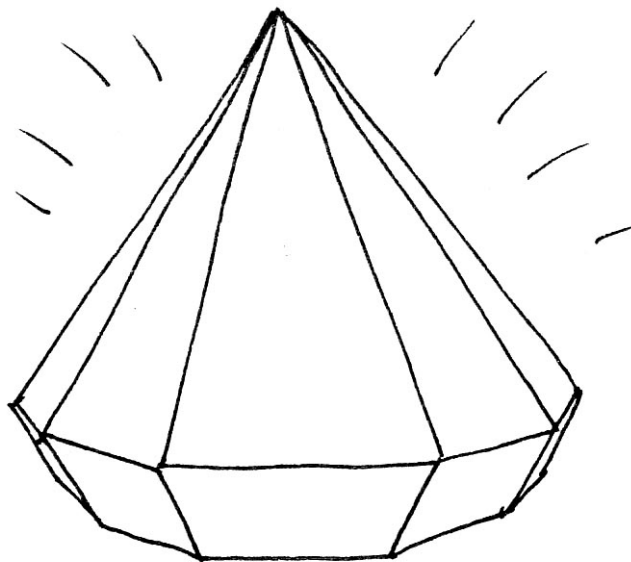
SED NA PETAH

VAJRASANA

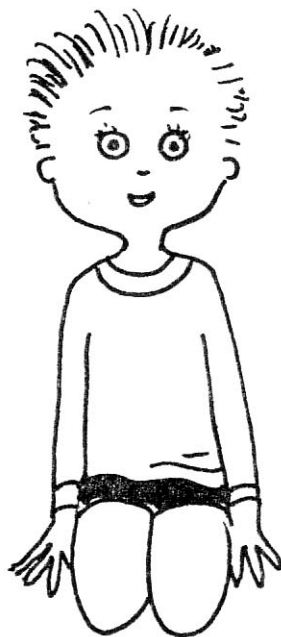
Je izhodiščni položaj za vaje, ki se začno v sedju na petah.

Izhodiščni položaj: Sedimo na petah, roki položimo na stegna.

1. Smo vzravnani, s sproščenimi in spuščenimi rameni. Roke spustimo ob telo in jih nato sklenemo za hrbtom, tako da z eno roko primemo zapestje druge. Dihamo globoko in enakomerno.



SED NA PETAH

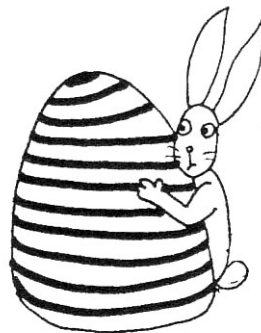


ZAJEC

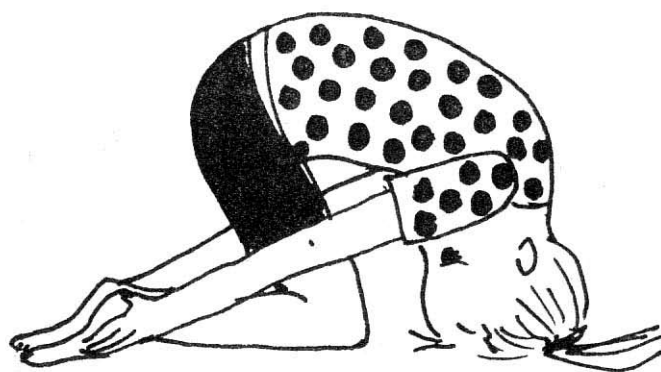
SHASHANKASANA

Izhodiščni položaj: Varjasana, sed na petah

1. Ob vdihu dvignemo roke nad glavo.
2. Ob izdihu se nagnemo v kolkih naprej, nato pa se upognemo tudi v pasu. Roke spustimo predse na tla. Glavo tudi spustimo k tlom in na koncu počiva na čelu na tleh. Zadnjica ostane na petah. V tem položaju ostanemo 10 enakomernih vdihov in izdihov ali več, če nam ustreza.
3. Ob vdihu dvignemo zgornji del telesa in roke.
4. Ob izdihu spustimo roke in položimo dlani na stegna.
5. Vajo lahko ponovimo trikrat.
6. Varianta: Ob vdihu se dvignemo na kolena, roke pa do višine ramen.
7. Ob izdihu se pripognemo naprej, dokler se s čelom ne dotaknemo tal. Roke stegnemo ob nogah nazaj in se primemo za gležnje.
8. V tem položaju normalno dihamo in ostanemo v njem čimdlje.
9. Vajo končamo kot prejšnjo. Lahko jo trikrat ponovimo.



ZAJEC



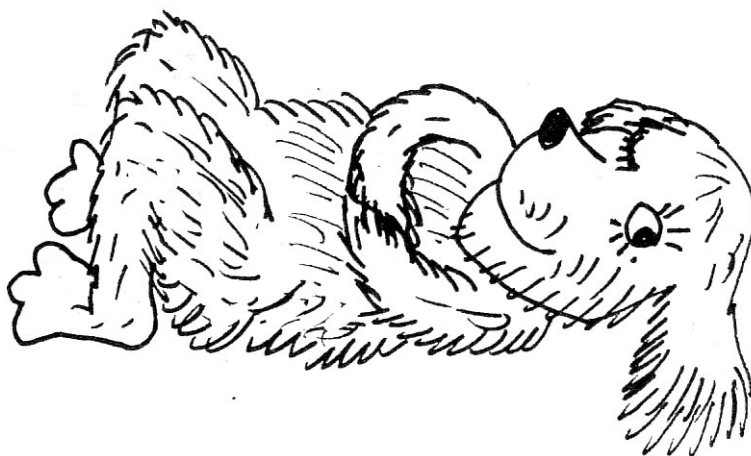
ZA KONEC

POČIVALČEK

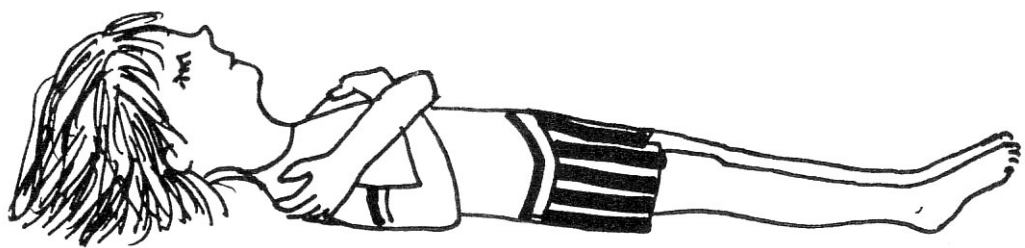
SAVASANA

Vadbo joge vedno sklenemo z ležanjem na hrbtu, ki naj traja vsaj pet minut. Ob tem moramo imeti občutek, da smo se zlili s tlemi. Počivalček je osnovni položaj za sproščanje in počivanje

1. Ležimo stegnjeni na tleh, kolena so upognjena in usmerjena navzgor. Roke prekrizamo na prsih. Glava, ramena in boki morajo ležati v ravni črti. Sprostimo hrbet in enakomerno dihamo. Tako ostanemo eno minuto. Lahko si pomagamo z objemom kake mehke igrače.
2. Ob izdihu stegnemo noge, ki ne ležijo tesno skupaj. Roke padejo v stran na tla, z dlanmi obrnjenimi navzgor. Telo občutimo kot ravno črto in zelo težko, ki se pogreza z vsakim izdihom vse globlje in globlje v tla (kot bi se ugreznili v mivko ali v sneg).



POČIVALČEK



JOGA MUDRA

PRAVILNO UPOGIBANJE NAPREJ

Izhodiščni položaj: Varjasana, sed na petah.

- 1.** Trebuh potegnemo navznoter in stisnemo sedalne mišice. Zgornji del telesa je zravnani. Dihamo enakomerno in globoko.
- 2.** Ob vdihu se iz kolkov raztegnemo navzgor in stisnemo, oziroma skrčimo sedalne mišice. Zgornji del telesa je zravnani. Občutek imamo, kot da nas na vrhu glave nevidna nit vleče proti stropu. Roke spustimo ob telo in jih nato sklenemo za hrbtom, tako da z eno roko primemo zapestje druge.
- 3.** Ob izdihu se z ravnim in iztegnjenim hrbtom v kolku prepognemo naprej. Tudi brado pomaknemo čim bolj naprej. Celotno gibanje se odvija v kolkih in v križnem delu hrbtenice. Pogled je usmerjen naprej. Zadnjica ostane ves čas na petah.
- 4.** Ko smo se spustili na približno 30 °, ostanemo v tem položaju nekaj normalnih vdihov.
- 5.** Nadaljujemo s pripogibanjem, dokler ni hrbet v vodoravni legi. Spet se ustavimo in dihamo enakomerno.
- 6.** Ob izdihu končamo gibanje proti tlu. Prsni koš se lahko nasloni na stegna, glava pa na tla. Roke razklenemo in spustimo ob nogah na tla. Obstanemo v tem položaju in dihamo enakomerno.
- 7.** Ob vdihu sklenemo roke v zapestju za hrbtom in dvignemo trup v izhodiščni položaj.
- 8.** Ob izdihu spustimo roke in položimo dlani na stegna.

IGRA

KOSTANJČEK

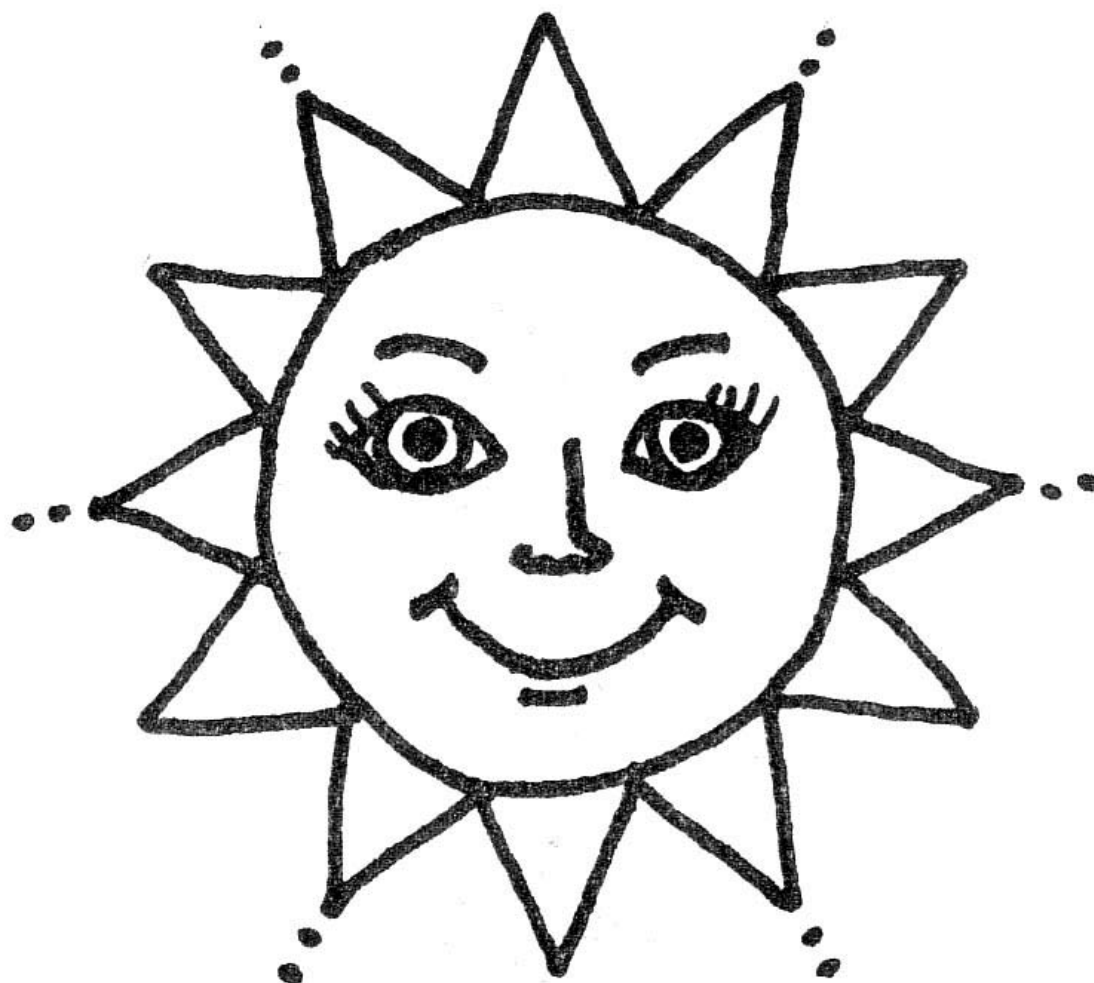
JOGA MUDRA - varianta

Vadbo joge lahko sklenemo tudi tako.

1. Trebuh potegnemo navznoter in stisnemo sedalne mišice. Zgornji del telesa je zravn. Dihamo enakomerno in globoko.
2. Ob vdihu se iz kolkov raztegnemo navzgor in skrčimo sedalne mišice. Zgornji del telesa je zravn. Občutek imamo, kot da nas na vrhu glave nevidna nit vleče proti stropu. Stisnemo pesti in jih položimo ob prepono.
3. Ob izdihu se z ravnim in iztegnjenim hrbtom v kolku prepognemo naprej. Tudi brado pomaknemo čim bolj naprej. Celotno gibanje se odvija v kolkih in v križnem delu hrbtenice. Pogled je usmerjen naprej. Zadnjica ostane ves čas na petah.
4. Nadaljujemo s pripogibanjem, dokler ni hrbet v vodoravni legi.
5. Ob izdihu končamo gibanje proti tlu. Prsni koš se lahko nasloni na stegno, čelo položimo ob kolena na tla. v tem položaju obstanemo in dihamo enakomerno.
Tu lahko vzgojitelj-ica zapoje pesem Mire Voglar v počasnem ritmu. Prve štiri vrstice lahko večkrat ponovi. Ob koncu pesmi pa vsakega otroka poboža po hrbtu, da se počasi "zbudi". Takrat otrok lahko vstane, se raztegne in oglasi z glasom A, lahko zakriči ali pa se zasmije:

**Kostanjček zaspanček
na veji visi,
zavit ves v lupino
prav sladko že spi.
Tedaj pa zapiha vanj veter močan,
kostanjček zaspanček
jesen je na plan.**

POZDRAV SONCU

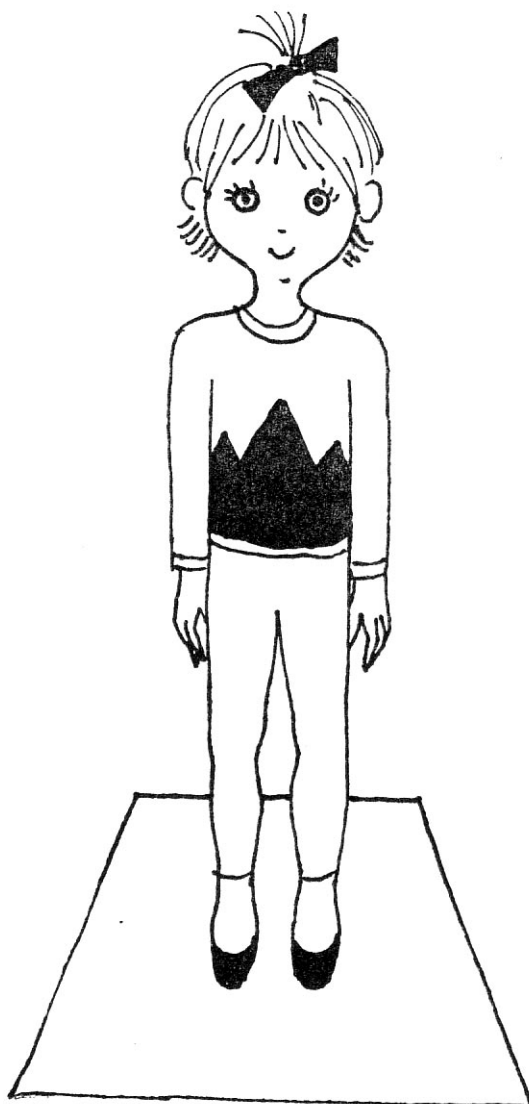


POZDRAV SONCU - OGREVANJE

GORA ali VELIKAN

TADASANA

Gora se dviga iz zemlje z vrhom v oblakih. “Vkopljimo” se z nogami v tla in zrastimo kar se da visoko, dokler se z glavo ne dotaknemo neba. To je izhodiščni položaj za vse vaje v stoječi poziciji.



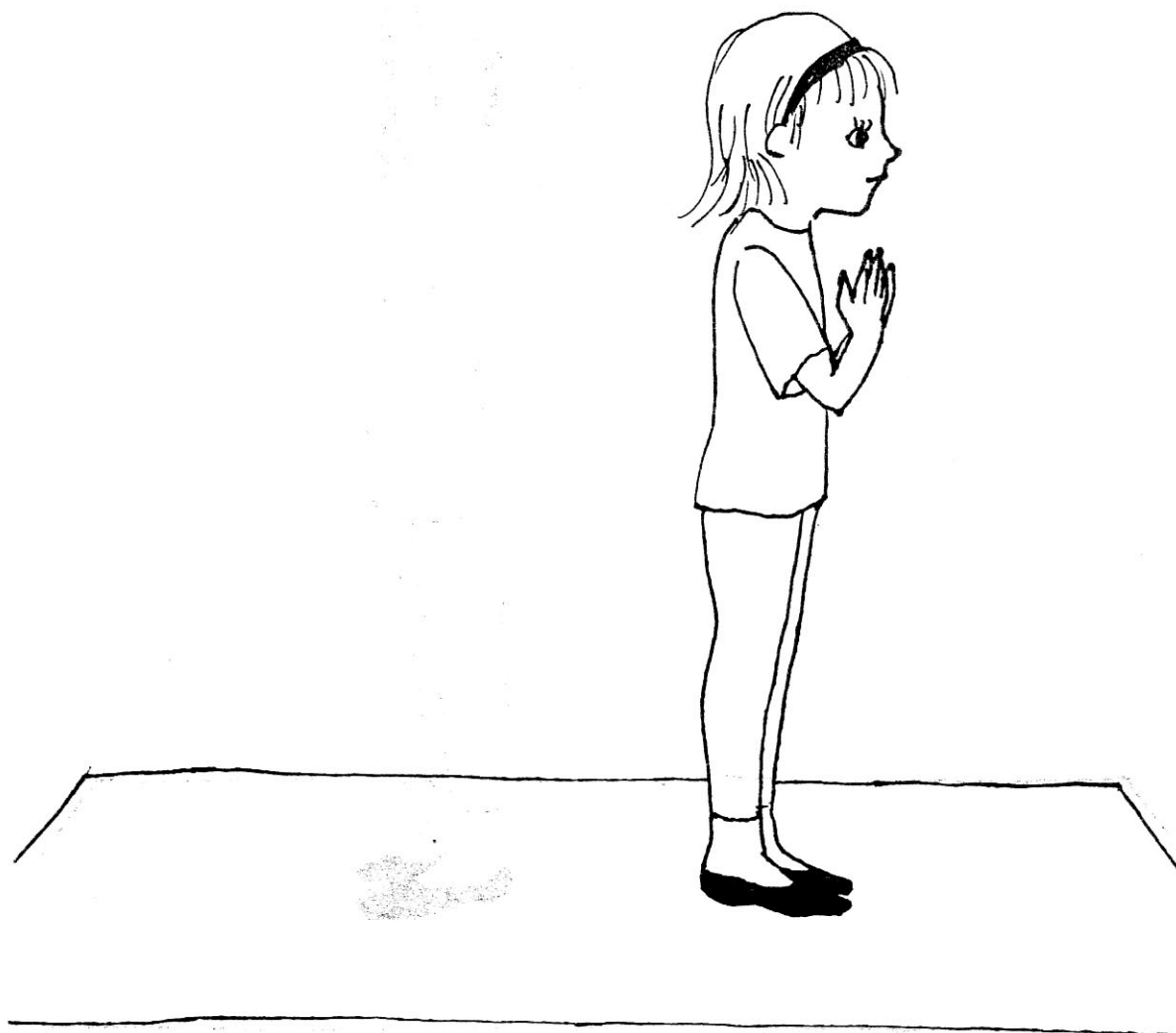
POZDRAV SONCU

SURYA NAMASKARA

1. normalno dihanje- položaj molitve

PRANAMASANA

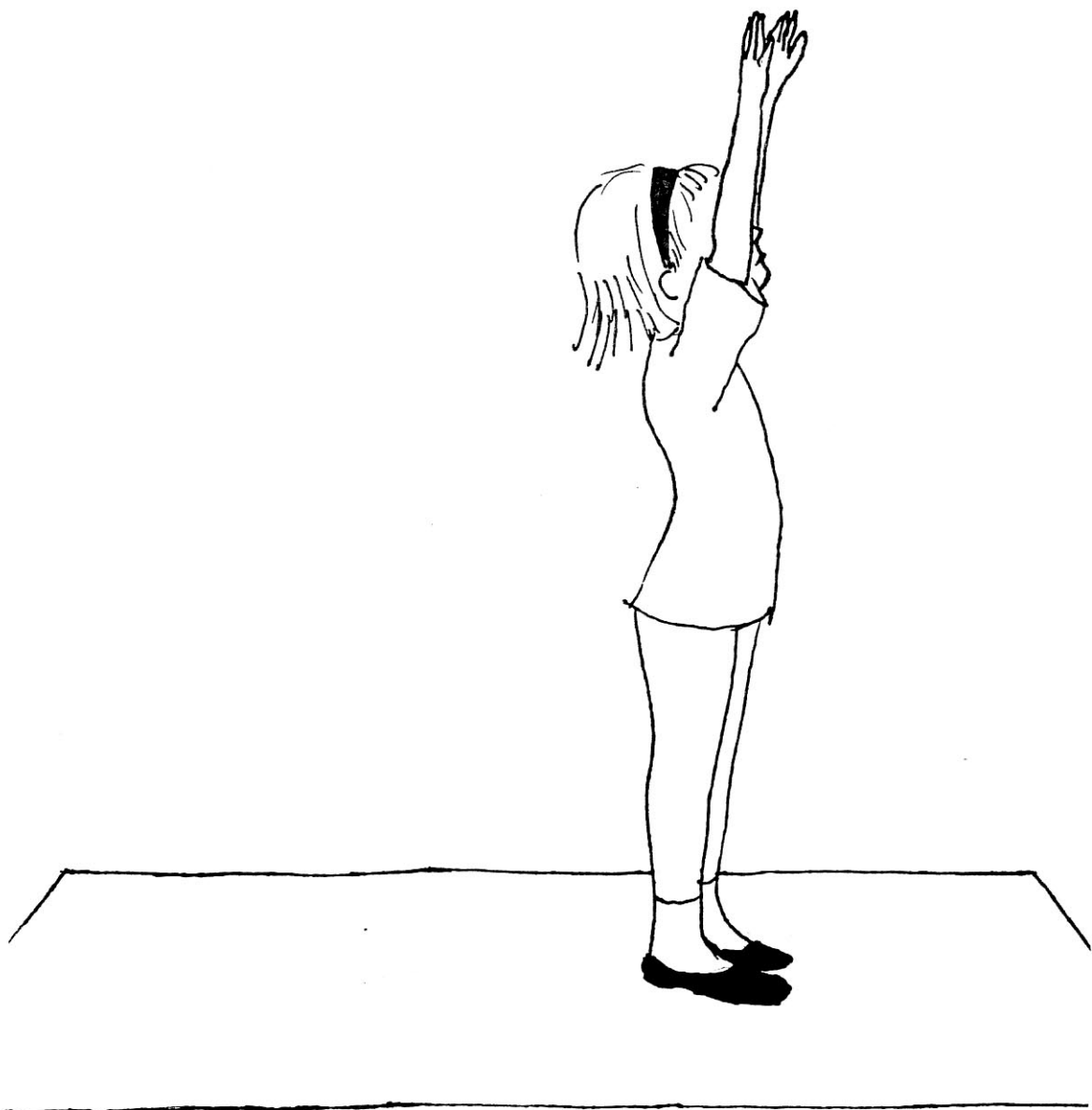
Stojimo, kakor nam najbolj ustreza, z nogami skupaj ali malce narazen. Roke ohlapno visijo ob telesu. Dihamo enakomerno. Počasi upognemo komolce in položimo dlan ob dlan v višino prsnega koša. Telo je sproščeno.



2. vdih- položaj z dvignjenimi rokami

HASTA UTTANASANA

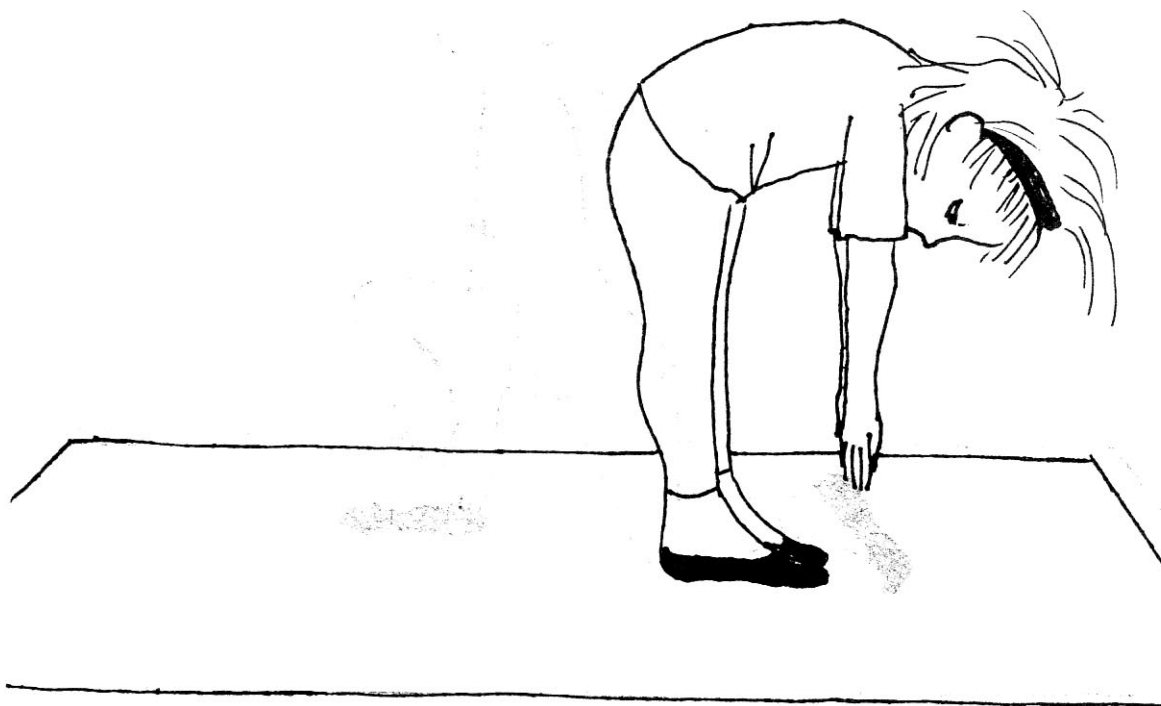
Ob enakomernem in počasnem vdihu dvignemo in iztegnemo roke nad glavo. Roke držimo razmaknjene za širino ramen. Hrbet usločimo nazaj le toliko, da nam je udobno, in da, če je le mogoče, iztegnemo celo telo. Glava je nagnjena nazaj, pogled in dlani so usmerjeni proti stropu.



3. izdih- položaj punčke iz cunj ali položaj z dvignjenimi rokami

PADAHASTASANA

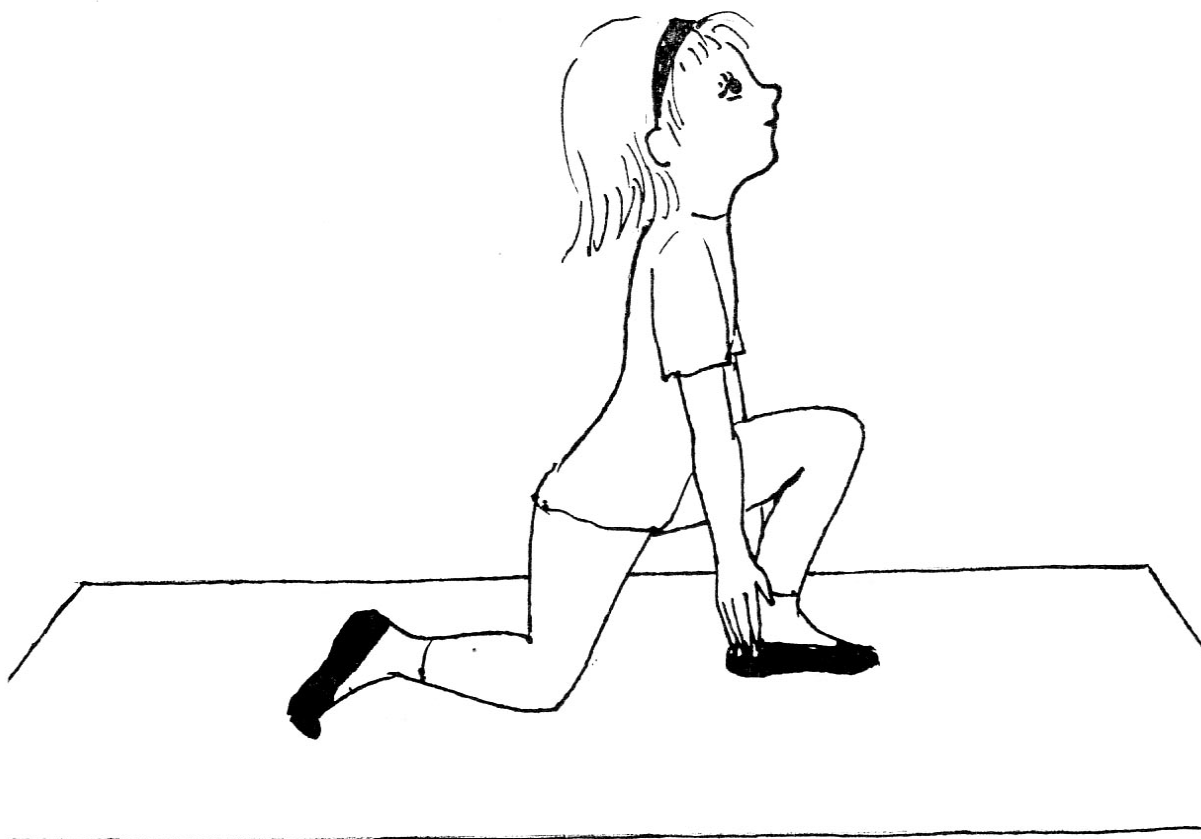
Ob izdihu se z enakomernim gibanjem pripognemo naprej. Roke nam visijo sproščeno proti tlom. Če nam pripogibanje naprej ne dela preglavic, lahko položimo dlani na tla, če pa smo dovolj gibčni, jih položimo ob stopala. Glava visi sproščeno med rokami. S pogosto vadbo se bo glava približala kolenom. Noge bodo sprva verjetno malo upognjene, kasneje pa jih bomo lahko brez naprezanja v kolenih zravnali. Nič ne delamo s silo!



4. vdih- položaj jezdeca

ASHWA SANCHALANASANA

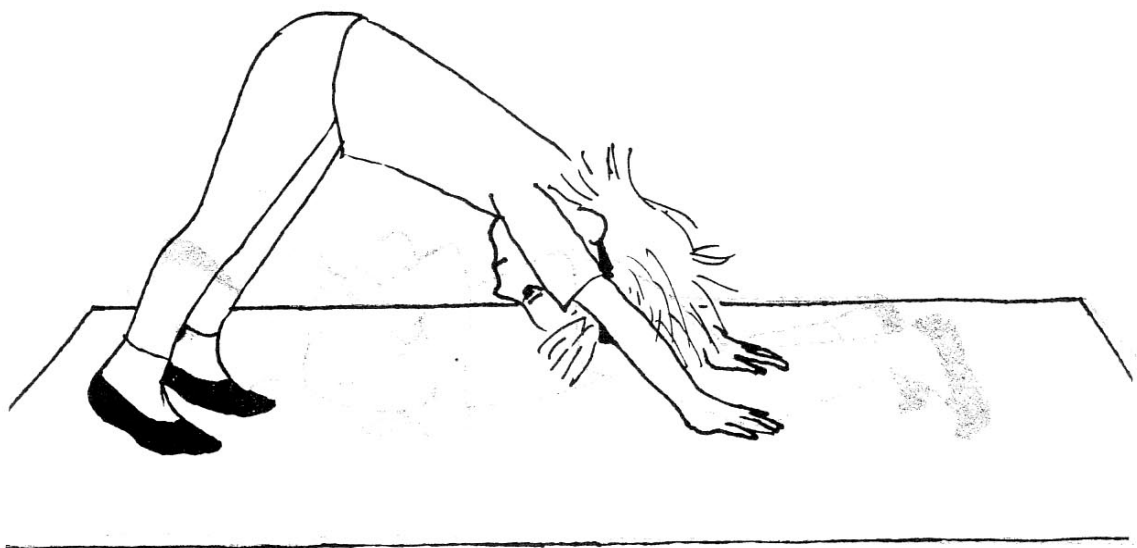
Ob vdihu upognemo levo koleno in istočasno iztegnemo desno nogo nazaj. Koleno desne noge položimo na tla, prav tako so na tleh prsti na stopalu. Roke visijo ob telesu, prsti na rokah pa stremijo k tlom. Če nam položaj ne dela težav, položimo dlani ob upognjeno levo nogo na tla. Boke potisnemo naprej, usločimo hrbet in pogledamo navzgor. Čutimo, da smo raztegnjeni od stegen do brade.



5. izdih- položaj strehe

PARVATASANA

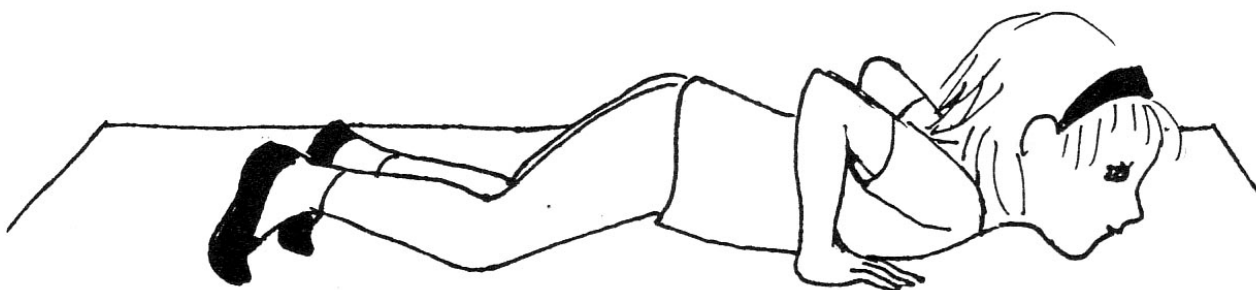
Ob izdihu postavimo levo stopalo ob desno. Če se že prej nismo z dlanmi dotikali tal, jih sedaj položimo na tla in roke iztegnemo. Noge počasi zravnamo. Obe peti se približata tlam in verjetno ju bomo sčasoma lahko položili na tla. Medtem ko dvignemo zadnjico, spustimo glavo med roke. Pogled je usmerjen v kolena. Telo tvori s tlemi trikotnik.



6. zadržimo dih- pozdrav z osmimi deli ali točkami

ASHTANGA NAMASKARA

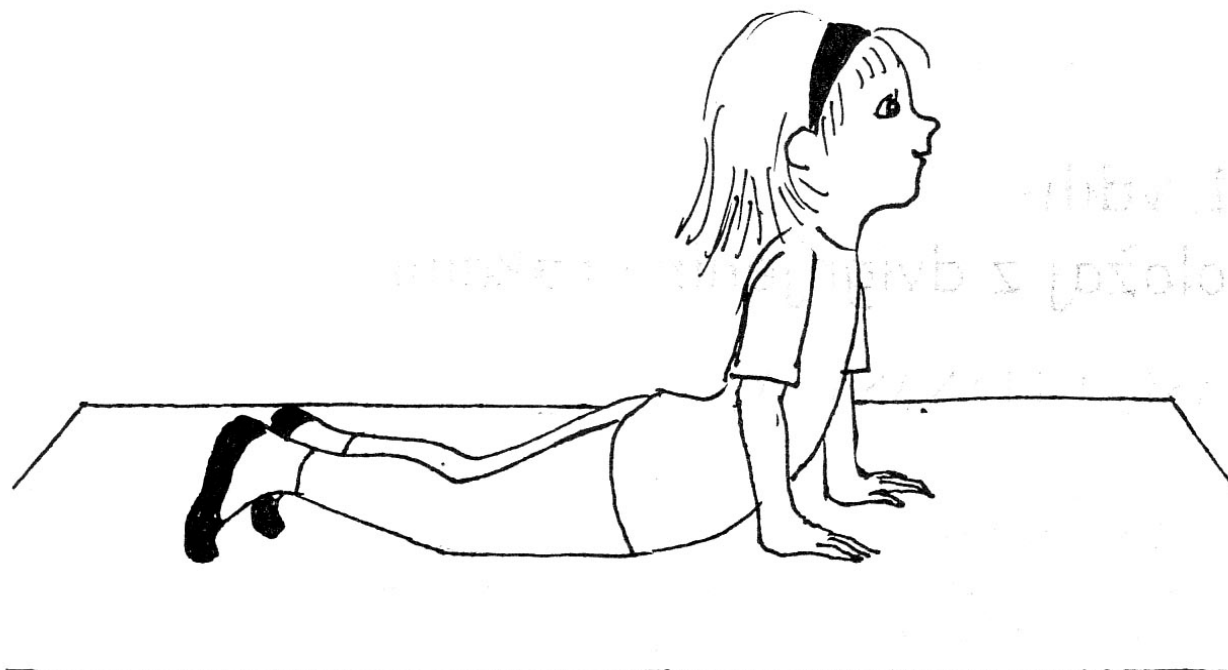
Kolena upognemo in jih položimo na tla. Upognemo komolce, da prsni koš zdrsne med rokami na tla. Na tla položimo tudi brado. Trebuh ostane ves čas dvignjen od tal. Brada (1), dlani (2,3), prsni koš (4), kolena (5,6) in prsti na nogah (7,8) se dotikajo tal. V tem položaju zadržimo izdih.



7. vdih- položaj kobre

BHUJANGASANA

Ob vdihu počasi dvigujemo glavo in spuščamo boke. Komolci se dvignejo in so rahlo upognjeni, zato da bi bila ramena lahko sproščena. Roke tako podpirajo trup. Prsi potiskamo naprej in navzgor, hrbtenica se usloči, glavo nagnemo nazaj in gledamo navzgor. Prsti na nogah so zavihani navzgor in na tleh, prav tako so na tleh kolena, stegna in spodnji del trebuha.



8. izdih- položaj strehe

PARVATASANA

Ob izdihu dvignemo zadnjico visoko v zrak. Roke se iztegnejo, dlani in stopala ostanejo na tleh, kjer so bila. Glavo spustimo navzdol med roke. Pogled usmerimo na kolena.

9. vdih- položaj jezdeca

ASHWA SANCHALANASANA

Ob vdihu prestavimo desno nogo naprej in položimo stopalo med dlani. Istočasno spustimo levo koleno na tla. Zavihani prsti na nogah se prav tako dotikajo tal. Boke potisnemo naprej, usločimo hrbet in pogledamo navzgor.

10. vdih- položaj punčke iz cunj

PADAHASTASANA

Ob izdihu pritegnemo levo stopalo k desnemu. Če nam uspe, je prav, če pa ne, je tudi prav. Noge skušamo zravnati. Dlani ostanejo na tleh. Upognemo se naprej proti tlorazu in dvignemo zadnjico. Glava visi sproščeno med rokami.

11. vdih- položaj z dvignjenimi rokami

HASTA UTTANASANA

Ob enakomernem in počasnem vdihu dvignemo in iztegnemo roke nad glavo. Roke držimo razmaknjene za širino ramen. Hrbet usločimo le toliko nazaj, da nam je udobno in da, če je le mogoče, iztegnemo celo telo. Glava je nagnjena nazaj, pogled in dlani so usmerjeni proti stropu.

12. izdih- položaj molitve

PRANAMASANA

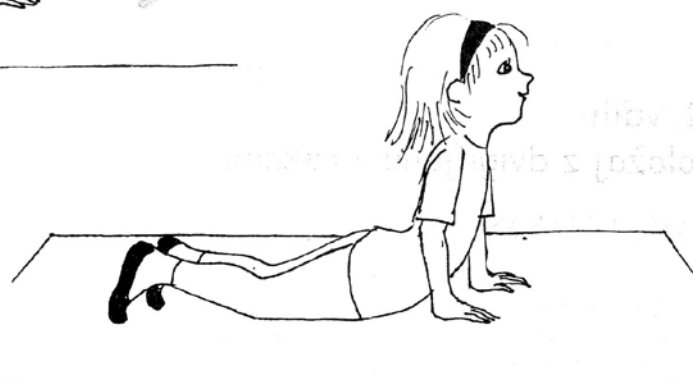
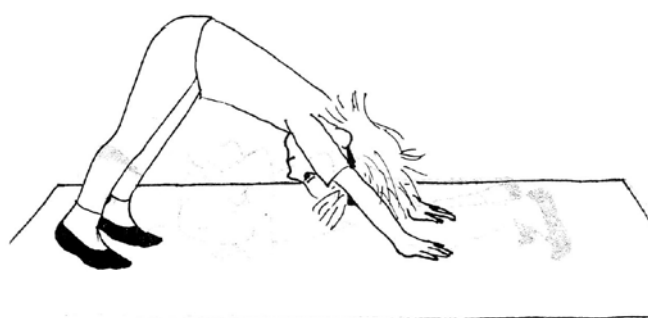
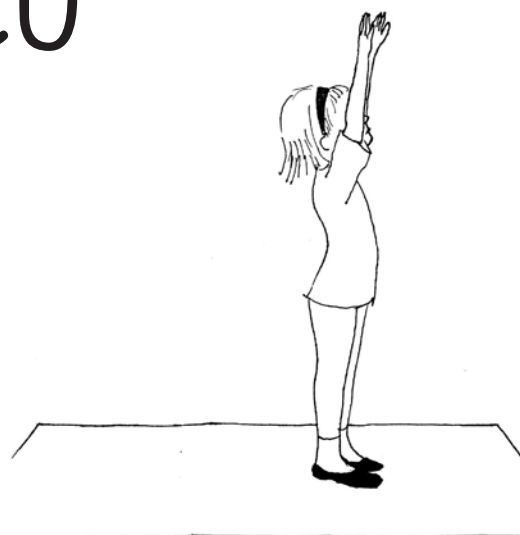
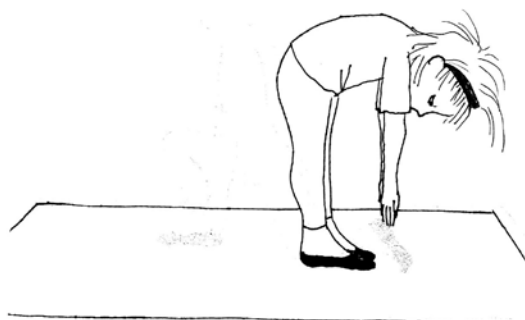
Vzravnamo telo. Upognemo komolce in položimo dlan ob dlan v višini prsnega koša. Telo je sproščeno. Začnemo enakomerno dihati.

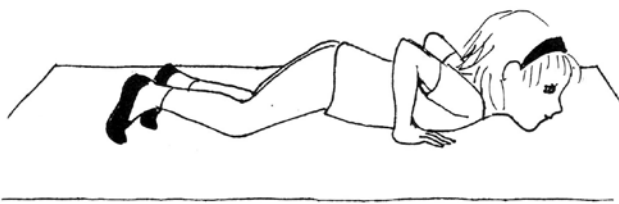
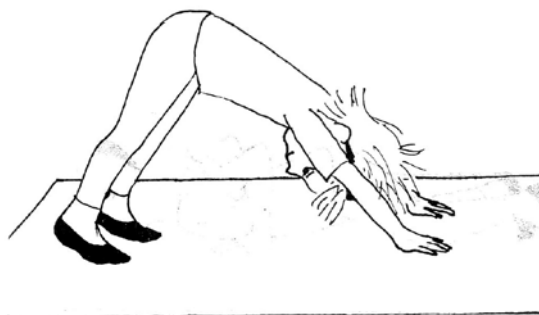
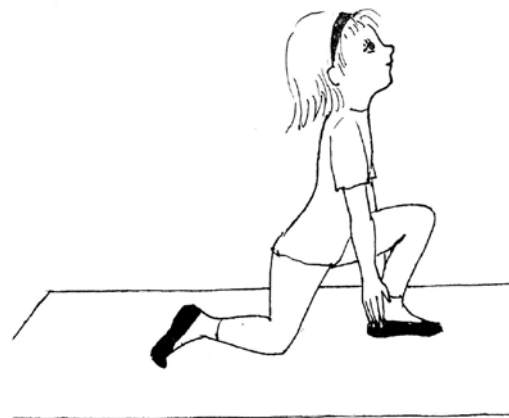
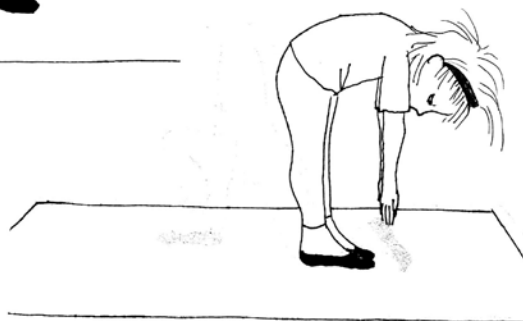
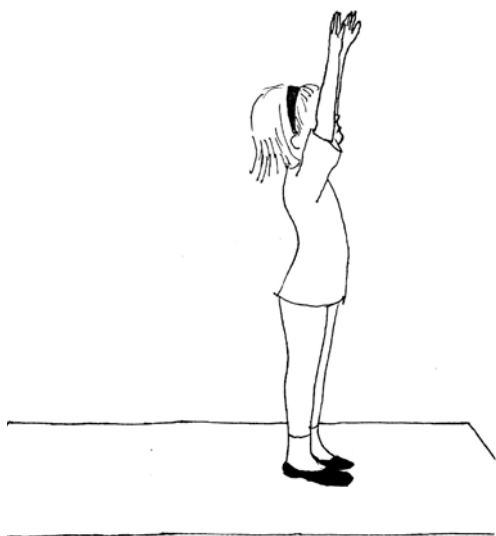
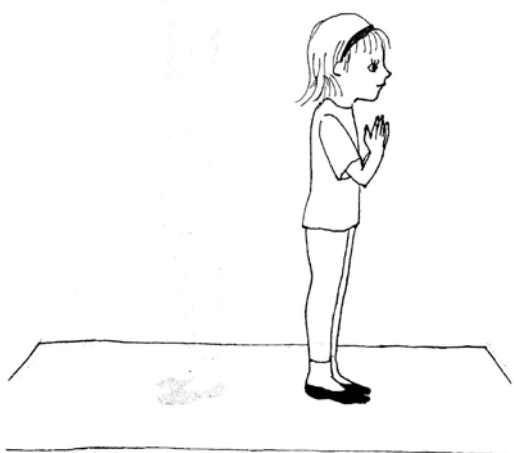
PONOVITVE

Teh dvanajst položajev tvori en pozdrav. Če želimo ali zmoremo, in nam je predvsem prijetno, lahko pozdrav večkrat ponovimo. Pazimo pa, da ga izvajamo v sebi primernem tempu in da uskladimo gibanje z dihanjem.

Če smo res izurjeni, lahko naredimo 12 ponovitev, za vsak mesec en pozdrav.

POZDRAV SONCU





Zaključna ali vzporedna dejavnost

Ko vadimo jogo v vrtcu, razdelimo otroke na dve skupini. Ena skupina vadi, druga pa v tišini barva pobarvanke, ki sem jih narisala prav za ta namen.

Lahko pa z barvanjem zaključimo jogo.

Izbrala sem radialne žarkaste motive, ki nas s svojo lepoto in popolnostjo, z matematičnim redom vedno znova osupijo in sprožijo v nas občudovanje, pomirjenost in gotovost. Človek je to zaznal v naravi, v cvetovih, morskih ježkih in zvezdah, snežnih kristalih in še kje in jih uporabil od najpreprostejših okrasov na lončevini, do izumljanja kolesa, pozneje v dragocenem nakitu ali mozaikih, v gotskih katedralnih oknih in na mnogih področjih, do kalejdoskopov in otrokom tako priljubljene torte.

Ni čudno, da so ta motiv uporabljali različni narodi kot simbol kolesa življenja, znak zaščite pred čarovnijo in hudimi duhovi, morastimi sanjami. Pri nas te motive poznamo kot rozeto, ki izhaja iz razcvetele rože in trutamora, ki izhaja iz pentagrama, kot simbol obrambe. Budisti jo poznajo kot mandalo.

Barvanje rozet je, po izkušnjah mojih študentov v vrtcih, vedno zelo zabavno in vedno znova zanimivo.

Rozeta 1 – trutamora; izpeljanka iz motiva

Trutamoro so Slovenci slikali na čelne strani zibk, da bi otroke obvarovali nočni mor. Srečamo jih pa tudi na skrinjah, omarah in nosilnih tramih, senikih in še kje.

Pobarvanka in dorisovanka je izpeljana iz motiva na nosilnem tramu

Liznjekove domačije v Kranjski gori, ki je zaščiten kot kulturni spomenik.

Tak je tudi zaščitni znak Ustanove “Poti kulturne dediščine” Slovenije.

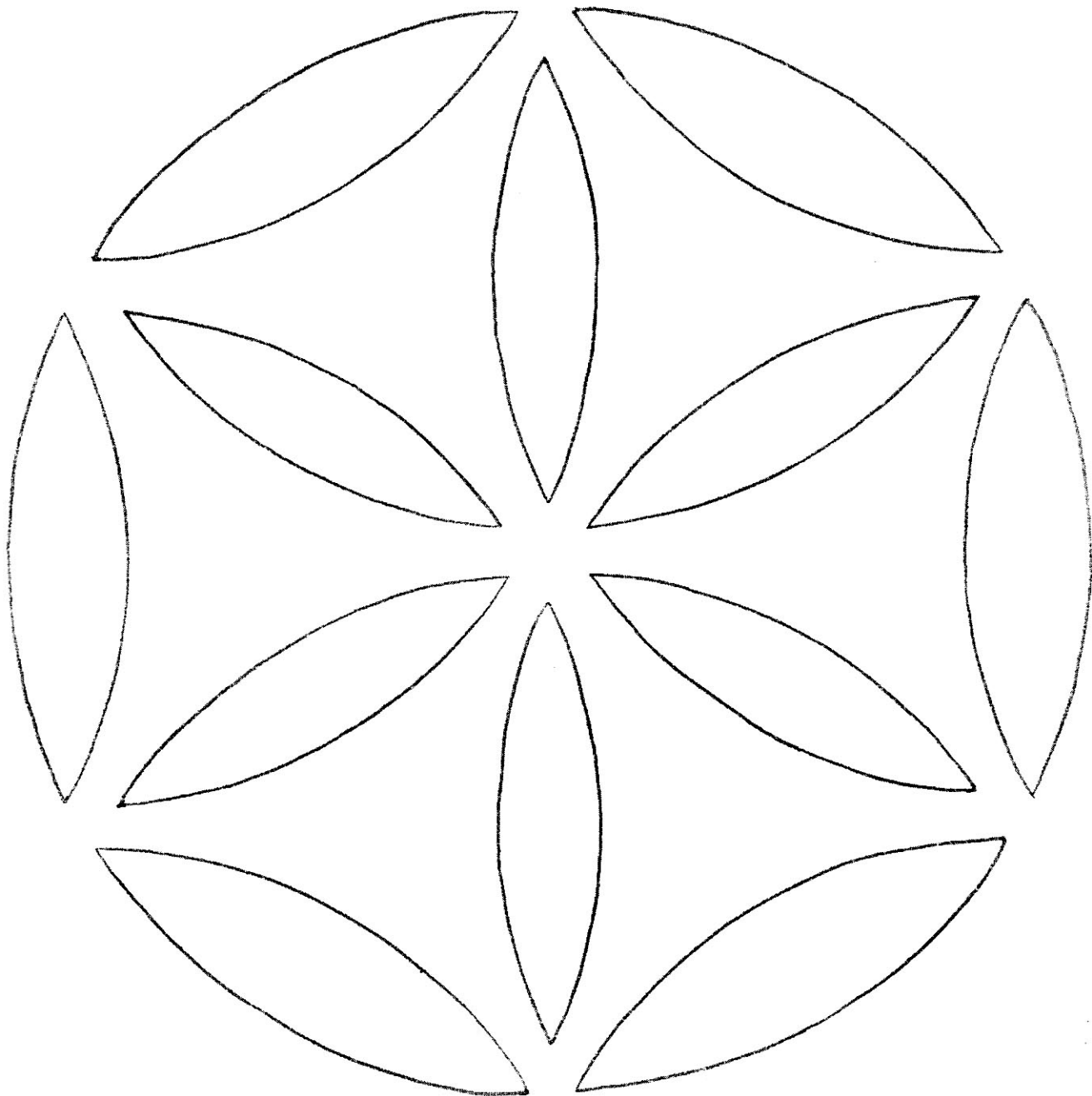
Rozeta 2 – motiv iz Liznjekove domačije

Pobarvanka je povzeta po motivu na nosilnem tramu Liznjekove domačije.

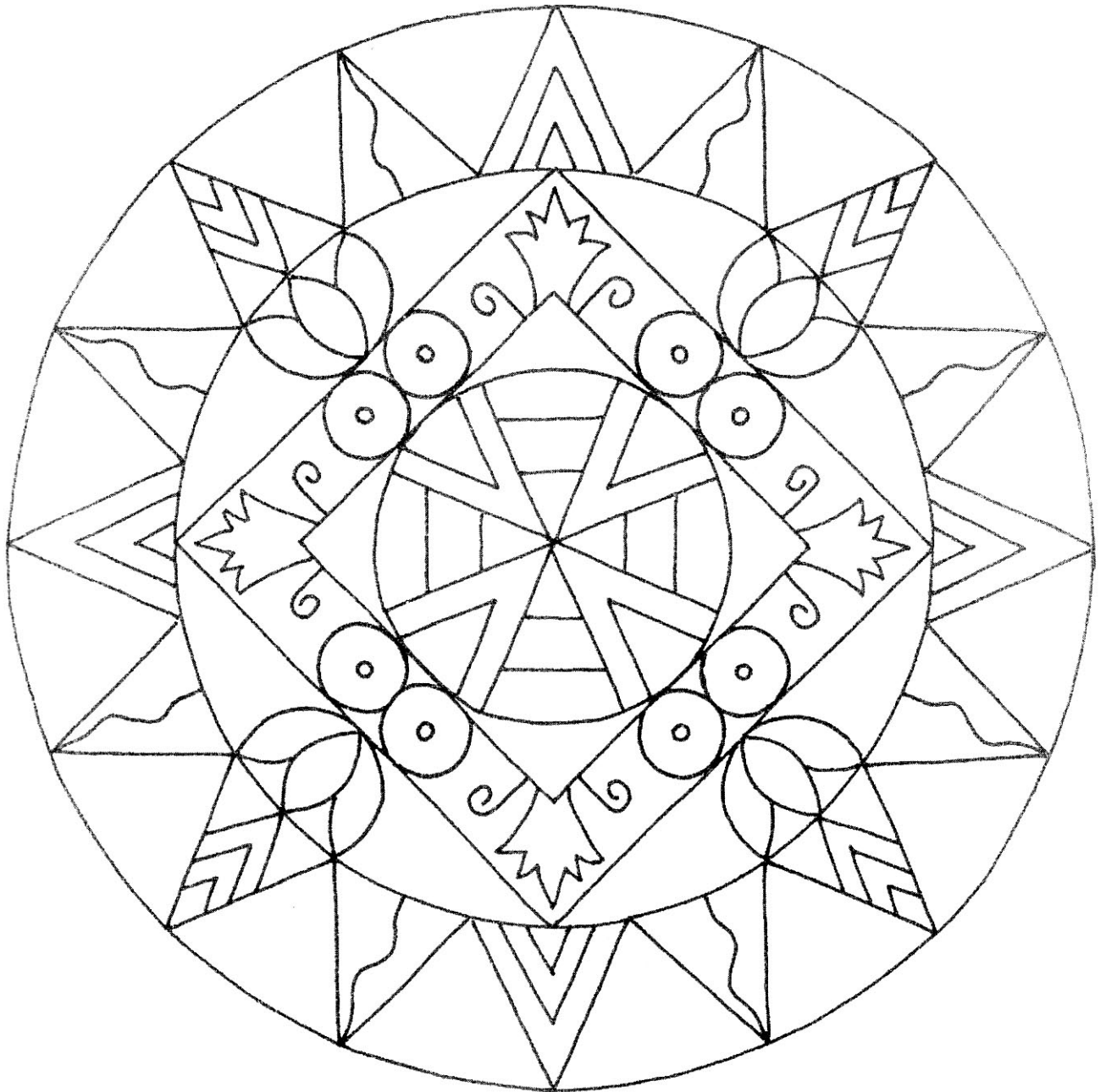
Rozeta 3 – slovenski motivi

Pobarvanka je svobodna interpretacija slovenskih krasilnih elementov.

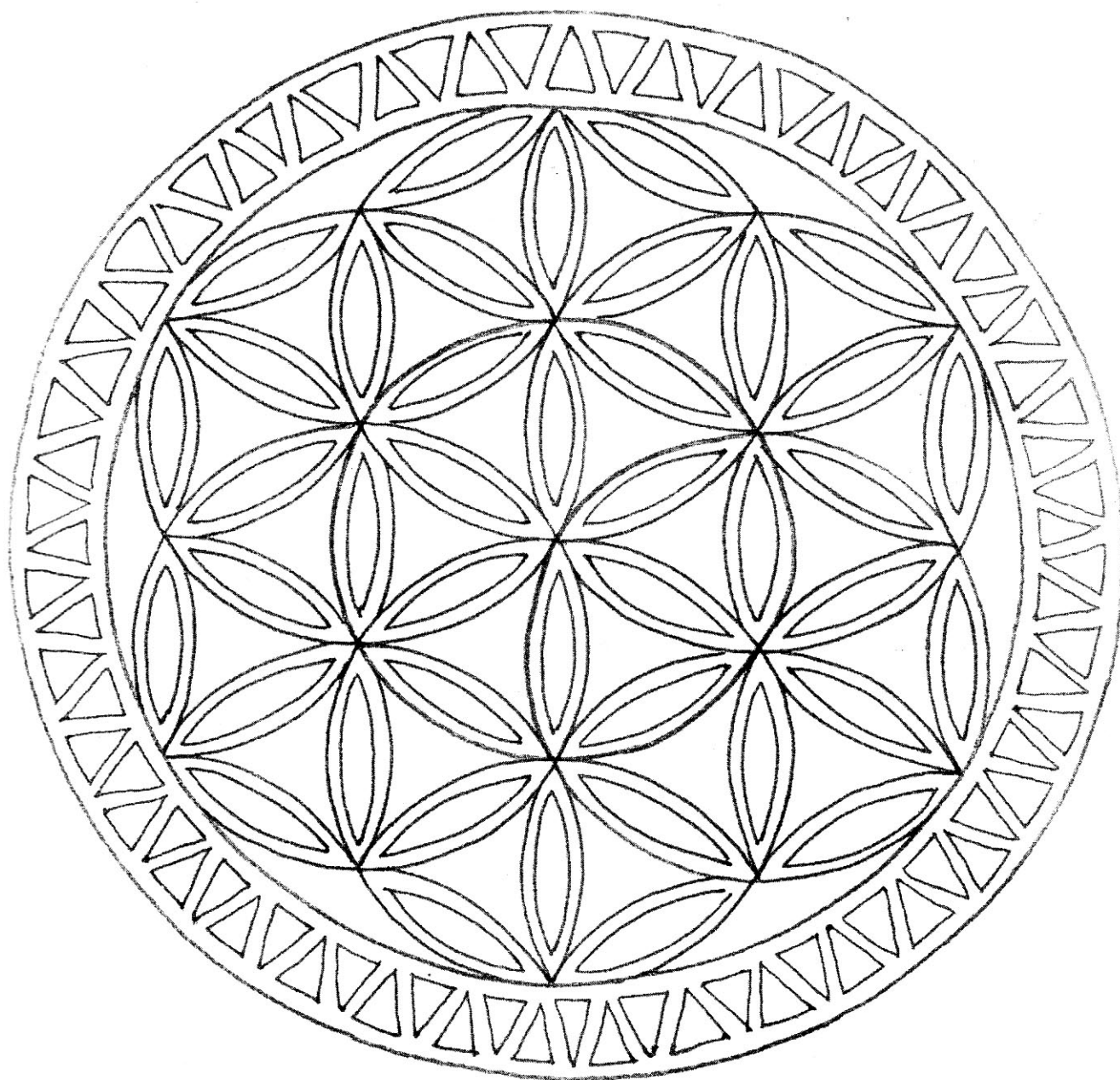
ROZETA 1



ROZETA 2



ROZETA 3



Literatura

Carr, R. (1996). Come un albero un uccello o una rana: esercizi yoga per bambini. San Martino di Sarsina: Macro/ Edizioni.

Količ, B. (2000). Joga za predšolske otroke. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Kozlovič, A. (1997). Joga za otroke: Program dela z otroki od 6. do 9. leta in stališča učiteljev osnovne šole Cirila Kosmača Piran in Portorož ter Osnovne šole Lucija. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk.

Lidell, L. & Narayani & Rabinovitch, G. (1991). Joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Luchs, E.M. (...). Yoga für kinder. München: Wilhelm Goldman Verlag.

Maheshwarananda, P.S. (ni podatka) Joga v vsakdanjem življenju, I. del. Ljubljana: Društvo joga v vsakdanjem življenju (skripta).

Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali; slikanica joge za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.

Reiner, W. in T. (1991). Yoga for Cats. London: Victor Gollancz Ltd..

Saraswati, S.S. (1994). Yoga za začetnike. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Saraswati, S.S. (1997). Pozdrav soncu; tehnika sončne vitalizacije. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Saraswati, S.S. (1998). Asana Pranayama Mudra Bandha. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Stewart, M. & Phillips, K. (1992). Yoga for children: simple exercises to help children grow strong and supple. London: Websters International Publishers.

Tomažin, H. (1994). Sprostimo se.... Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Van Lysebeth, A. (1975). Učim se joge. Ljubljana: ČGP Delo.

Vidrgar, S. (1999). Integracija joge v vzgojno- izobraževalni proces otrok od 7.- 9. leta. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Zagorc, M. (1992). Joga za najmlajše / Športna vzgoja/ Šport. 40. 30-32.



zate

Jogijske vaje pomagajo
majhnim otrokom,
da spoznajo svoje telo
in ohranjajo gibčnost.
Imajo kar nekaj prednosti
pred drugimi oblikami
telesne vadbe: so nežne,
niso obremenjene z "nastopaštvom"
in niso tekmovalne.