



POMOCNÁ PŘÍRUČKA PRO JÓGU A RADOŠT S DĚTMI

1. CO DĚTEM PŘINÁŠÍ CVIČENÍ JÓGY

- ☛ Cvičení jógy by dětem mělo přinášet nejen pohyb a fyzickou kondici, ale hlavně radost, sebe-vědomí a psychickou pohodu
- ☛ Jóga nám může pomoci lépe vnímat své tělo, svůj dech a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí
- ☛ Učí nás harmonii a dává nám praktické “návody”, jak ovládat své emoce a čelit stresovým situacím
- ☛ Umožňuje rozvíjet fantazii a kreativitu, zlepšuje soustředění a trénuje paměť
- ☛ Ukazuje, jak ohleduplně, citlivě a vědomě zacházet se svým tělem, jak cvičit s dětmi nenásilnou a zábavnou formou



2. V ČEM JE ONO KOUZLO DĚTSKÉ JÓGY ? NO SNAD TO NENÍ.. RADOST Z POHYBU ? ;)

Radost z pohybu je hnacím motorem, ale i jedním z hlavních cílů cvičení jógy s dětmi.

Z vlastní zkušenosti vím, že ne vždy se všechno daří tak, jak bychom si představovali a očekávali. Důležité je se nenechat odradit a mít stále na paměti, že cílem cvičení s dětmi je primárně právě radost a vědomí, že se **i my dospělí stále učíme, rosteme a obohacujeme se s dětmi navzájem**, jdeme společně cestou nikdy nekončícího poznání.. Když začnete cvičit jógu s dětmi, už záhy pocítíte na vlastní kůži, že **“cesta je cíl.”** :). Každý neúspěch nám ukazuje, kde to můžeme příště zkusit jinak, nacházet nová řešení, a když to jde, tak nejlépe i společně s dětmi.

U menších dětí **není při cvičení cílem dávat důraz na správně provedenou techniku cviků a pozic**, ale spíše to, abychom dokázali s dětmi sdílet naše vlastní nadšení

pro věc a naši vlastní radost z pohybu. Samotné zdokonalování techniky přichází postupně a děti se budou učit hlavně naším příkladem, proto je důležitá naše **vlastní praxe**.

(Pro praktikující průvodce/učitele doporučuji navštívit kurzy *Asociace dětské jógy* -

<https://www.cadj.cz/>)



3. PRAKTICKÉ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ JÓGY S DĚTMI

- ☛ cvičte nejlépe **na bosu**
- ☛ obecně platí, **necvičit nikdy po hlavním jídle**
- ☛ pokud cvičíte se skupinou, nejpříjemnější je cvičení **v kruhu, či oválu**, podpoříte tak sounáležitost skupiny
- ☛ pozice se snažte cvičit **dynamicky, bez dlouhých výdrží** v pozicích a **bez zádrží dechu** (rozdíl oproti dospělé józe)
- ☛ můžete využít **aromaterapii** (při použití na tělo je aromaolej, k tomu určený, dobré naředit do jedlého oleje - slunečnicový/ mandlový/ sezamový) nebo s vodou do

rozprašovače.. A můžeme jej vesele vzít “do hry”.. Toto je způsob, jak děti, nadechující se pusou vést k nádechu nosem. **Vhodné vůně** pro děti jsou např. citron, mandarinka, grep, eukalypt, tymián, rozmarýn, bazalka, máta, skořice,..)

(Doporučuji např. speciálně sestavenou kvalitní aromaterapii pro děti od **Lali jógy** <https://eshop.jogasdetmi.cz/nase-novinky/aromaterapie/>)

☞ **užívejte si to a praktikujte laskavost k sobě ;)**

4. DOPORUČENÍ PRO PRŮVODCE/UČITELE/RODIČE

☞ **všichni jsme “pouze” průvodci dětí**, měli bychom proto zůstat **nehodnotící**, při cvičení dávat dětem **plnou přítomnost** a zprostředkovat jim **zpětnou vazbu** (např. formou **výtvarné tvorby**)

☞ Nabízejte jógu dětem formou **hry a příběhu**, doporučuji se nejprve zaměřit na **radost z pohybu a pozitivní motivaci**, u malých dětí **není nutné klást důraz na správné provedení pozic** (dětí jógu vnímají spontánně, napodobováním, pohybovou hrou se učí uvědomovat si uvolnění a napětí v těle - jak relaxovat, cvičení rozvíjí jejich koordinaci, stabilitu, smyslové vnímání, fantazii a kreativitu), je vhodné proto zařadit do cvičení různé říkanky, písničky, pohádky, příběhy, podpořit vizuálně (jógové karty, obrázky, pomůcky)

☞ Vycházejte vždy z aktuální situace a nálady, **respektujte náladu a energii dětí**, ale i své vlastní aktuální naladění, a přizpůsobte tomu také cvičení - **využijte aktuální energii**, kdy je potřeba dynamický pohyb, nebo naopak klidové aktivity

☞ **berte do hry nápady dětí**, cvičení by mělo být pro děti i pro vás primárně radost a zábava

☞ ne vše se vždy vydaří/ stihne z vámi předem připravených plánů, proto je dobré na nich nelpět a užívat si **přítomnost a být připraven improvizovat**, snažte se soustředit na to, co se děje “tady a teď”, berte cvičení jako společné **dobrodružství**, svezte se na vlně dětské spontánnosti a radosti z pohybu

☞ Nezapomeňte, že pro cvičení jógy s dětmi je důležitá naše **vlastní pravidelná praxe**, naše vlastní zkušenosti a porozumění. Cvičte s dětmi vždy jen to, co už sami dobře znáte.

☞ Pokud se rozhodnete praktikovat podle **tematických lekcí Divočiny v pohybu**, s radostí je pro vás na míru sestavím ve formátu pdf či na živo po individuální domluvě.

“JÓGÁZKA” VÝPRAVA DO DŽUNGLE

(v PDF formátu)

Lekce outdoor jógy - jógová procházka k vlastnímu nastudování do školky, lesního klubu i na doma, kde najdeš více než 60 min inspirace pro cvičení jógy s dětmi venku. Obsah:

- ☞ **Metodika cvičení**
- ☞ **Úvodní a závěrečný rituál**
- ☞ **Autorské jógové říkanky pro cvičení**
- ☞ **Pozdrav slunci s básničkou**
- ☞ **Mindfulness a meditační techniky pro děti**
 - ☞ **Hravé relaxace**
 - ☞ **Masáže a automasáže**

» » » **NAHLÉDNOUT DO UKÁZKY Z JÓGÁZKY VÝPRAVA DO DŽUNGLE..**

» » » **CHCI SI OBJEDNAT "JÓGÁZKU" V PDF FORMÁTU**

Pro vaše společná dobrodružství v pohybu,
s radostí sestavila Markéta Šebestová "Divočina",
průvodkyně divočinou vědomého pohybu
divocinavpohybu.com

(Použité obrázky: Mindfull Kids by Whitney Stewart, Mina Braun, Barefoot books)

© 2022