



# POMOCNÁ PŘÍRUČKA PRO JÓGU A RADOŠT S DĚTMI V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Milý průvodce prvních samostatných krůčků dětí z rodiny do společnosti, na jejich jedinečné cestě ke štěstí, respektu, k důvěře v sebe sama a v život jako takový.

Připravila jsem Ti pomocnou (pří)ručku, aby na Tvé cestě, na které ses rozhodl/a věnovat se také józe s dětmi, jsi cítil/a oporu ve zkušenostech z praxe dětské jógy a byla to pro Tebe především zábava a radost.

# 1. CO VŠECKO PŘINÁŠÍ CVIČENÍ JÓGY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

- ☛ Cvičení jógy by dětem i průvodcům mělo přinášet **nejen pohyb a fyzickou kondici, ale hlavně radost, sebe-vědomí a psychickou pohodu**
- ☛ Jóga nám může pomoci **lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí**
- ☛ Učí nás **harmonii**, dává praktické “návody” jak **ovládat své emoce** a čelit stresovým situacím
- ☛ Umožňuje dětem rozvíjet jejich **fantazii a kreativitu**, což je zejména v tomto věku (3-6 let) stěžejním pilířem dětské jógy
- ☛ Ukazuje jak **ohleduplně a citlivě** zacházet se svým tělem a cvičit **nenásilnou a zábavnou formou**
- ☛ Zlepšuje **soustředění** a trénuje **paměť**



## 2. V ČEM TKVÍ ONO “KOUZLO DĚTSKÉ JÓGY”? NO SNAD TO NENÍ.. RADOŠT Z POHYBU! ;)

Klíčem k úspěchu cvičení jógy s dětmi a hlavní motivací dětí pro úspěšné učení se novým věcem je právě ona “obyčejná” radost! Čistá radost z pohybu je motorem, ale i jedním z hlavních cílů cvičení jógy s dětmi. Jóga nás v životě může učit přistupovat k životu aktivně a taky vede k poznání, že být vědomě šťastný je vlastně schopnost daná každému člověku. Záleží pouze na nás samotných, dovedeme-li tuto schopnost rozvinout ku prospěchu svému i druhých.

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 větu “**Cesta je cíl.**” :). Každý neúspěch nám ukazuje, kde to můžeme příště zkusit jinak, nacházet nová řešení, a když to jde, tak nejlépe společně s dětmi.

U malých dětí **není při cvičení na prvním místě správnost provedení cviků a pozic**, jako spíše to, abychom dokázali s dětmi sdílet naše vlastní nadšení pro věc a naši vlastní radost. Samotné zdokonalování techniky cviků a dechu přijde postupně, většinou když se děti v pozdějším věku sami rozhodnou, že se cvičení chtějí dále věnovat. Pokud chceme, aby se děti cviky nenuceně a správně naučili - odkoukali, musíme jít my sami příkladem a cvik technicky správně zvládnout. Proto je velmi důležitá **vlastní praxe**. (Pro praktikující průvodce/učitele doporučuji navštívit kurzy *Asociace dětské jógy* - <https://www.cadj.cz/>)

## .. CO ŘÍKAJÍ VÝZKUMY?

Dle výzkumů Českého zdravotnického ústavu přibývá obézních dětí, ale i dětí s vadným držením těla, dětí s astmatem a dýchacími obtížemi, alergiemi i dětí s různými psychickými poruchami. Kladný vliv jógy na děti potvrzuje na základě výzkumů i doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc., autorka mnoha knih o józe: „Pozorování a výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace i zvyšování efektivity učení. Kromě preventivních cílů jako je např. náprava vadného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu vystupuje do popředí právě význam relaxační, působící kladně při snižování úzkostných stavů, pramenících ze školního či rodinného prostředí“ (joga.cz, ©2016).

Indičtí učitelé vyzorovali, že děti praktikující jógu jsou klidnější, soustředěnější, tvořivější a lépe se učí. Z toho důvodu zařadilo ministerstvo školství v Indii jógu do vyučovacích osnov (Krejčí, 1993; Satyananda, 2006b).



### 3. PRAKTICKÉ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ JÓGY S PŘEDŠKOLNÍMI DĚTMI

- ☛ cvičte nejlépe **na bosu** či v “**bosobotkách**”
- ☛ obecně platí, necvičit nikdy po hlavním jídle (ve školkách je tak ideální čas před dopolední svačinou)
- ☛ pokud cvičíte se skupinou, nejpříjemnější je cvičení v kruhu, či oválu, pokud využíváte karimatky/dečky, připravíme si je do tohoto útvaru předem (dětem postačí kratší podložky 160 cm), pro cvičení venku si ohraničte prostor pro cvičení (klacky/provaz/kytky/kamínky/..)
- ☛ stanovte si **jasná pravidla** (chození na WC - před cvičením vždy děti upozornit na použití toalety, aby při cvičení zbytečně neodbíhaly, signály k mluvení,..)
- ☛ vhodná doba pro cvičení v předškolním věku je okolo **30 min**
- ☛ pozice se snažte cvičit spíše **dynamicky, bez výdrží** (rozdíl oproti dospělé józe, kde se pozice déle drží)
- ☛ pokud cvičíte uvnitř, 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”! :) Např. kápnout/stříknout dětem na zápěstí, kdo nechce, zápěstí „schová“. 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.jogasetmi.cz/nase-novinky/aromaterapie/>)
- ☛ **užívejte si to ;)**

## 4. DOPORUČENÍ PRO PRŮVODCE/UČITELE/RODIČE

☛ **všichni jsme “pouze” průvodci** (iniciátoři, pozorovatelé, spoluhráči,..), měli bychom proto zůstat **nehodnotící, dávat plnou pozornost a zpětnou vazbu**

☛ pro věk 3-6 let nabízejte jógu dětem formou **hry a příběhu**, doporučuji se nejprve zaměřit na **radost z pohybu a pozitivní motivaci**, v tomto věku **není nutné klást důraz na správné provedení pozic** (děti jógu vnímají spontánně, napodobováním, pohybovou hrou se učí uvědomovat si uvolnění a napětí, 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, přírodniny, živly,..)

☛ 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 vaše **vlastní pravidelná praxe**, vlastní zkušenosti a porozumění pozicím, cvičte vždy jen to, co už sami dobře znáte, i v jednoduchých pozicích je velká síla, pokud je provádíme správně

☞ Pokud se rozhodnete cvičit podle **tematických lekcí Divočiny v pohybu**, s radostí je pro vás na míru sestavím ve formátu pdf po individuální domluvě. (Množstevní sleva pro mš a lš při nákupu více než 5 lekcí).

## **“JÓGÁZKA - VÝPRAVA DO DŽUNGLE v PDF formátu**

Chceš si zakoupit lekcí outdoor jógy (v pdf formátu) - jógovou procházku k vlastnímu nastudování do školky/ lesního klubu/ na doma, kde najdeš více než 60 min cvičení venku,

která obsahuje:

- ☞ **Metodiku cvičení**
- ☞ **Úvodní a závěrečný rituál**
  - ☞ **Příběh**
- ☞ **Autorské jógové říkanky**
- ☞ **Pozdrav slunci s říkankou**
- ☞ **Meditace pro děti**
- ☞ **Mindfulness techniky pro děti**
  - ☞ **Relaxace**
- ☞ **Masáže a automasáže**
- ☞ **Tvoření z přírodnin v terénu**

**[Chci nahlédnout do ukázky z lekce..](#)**

**☞☞☞ CHCI SI OBJEDNAT “JÓGÁZKU” V PDF ☞☞☞**

**Pro vaše společná dobrodružství v pohybu,  
s radostí sepsala Markéta Šebestová “Divočina”,  
průvodkyně divočinou vědomého pohybu  
[/divocinavpohybu.com/](http://divocinavpohybu.com/)**

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

© 2022