

S jógou za poznáním a dobrodružstvím

SÍTA ♡
Rojová



Jógová cvičení vycházejí ze **Systému Jóga v denním životě**, jehož autorem je **Paramhansa svámí Mahéšvaránanda**.

www.Joga.cz

2. upravené vydání knihy

Autorka: **Síta Rojová**

Fotografie: **Martin Roj**

Textové korektury: **Věra a Alfréd Schulzovi**

www.SitaRojova.cz | www.LuckyMedia.cz

© 2021

Síta Rojová, Martin Roj, Lucky Media s.r.o.

Úvodní slovo autorky:

Drazí učitelé, vychovatelé, rodiče, držíte v ruce učebnici, která má být pro vás vodítkem při vedení lekcí jógy pro děti. Kniha je inspirována hlubokou moudrostí starobylého učení jógy i moderním světoznámým Systémem Jóga v denním životě.

Děti si zacvičí jógová cvičení, která jsou prospěšná pro jejich fyzické i psychické zdraví. Jógové ásany zlepšují koncentraci, podporují správné držení těla a zdraví vnitřních orgánů, posilují imunitu, pomáhají odstranit únavu a vnitřní napětí, zlepšují smysl pro rovnováhu a koordinaci pohybů a vykazují mnohé další pozitivní účinky.

Aktuální lekce můžete občas doplnit opakováním cviků, které již děti znají z předcházejících částí knihy. Na začátku či na konci hodiny si tato cvičení můžete zopakovat při pěkných písničkách, při relaxační hudbě či s básničkami. Součástí jógového učení jsou též instrukce, jak procházet životem šťastně, bezpečně a úspěšně. V knize S jógou za poznáním a dobrodružstvím jsem přizpůsobila výklad jógových poučení dětskému vnímání, moudrost nejuznávanějších osobností jógového světa jsem vložila do příběhů, pohádek a básní. To je forma výuky, která je dětem nejbližší.

Dětský svět je naplněn hrou, která přirozeně provází život každého dítěte. Proto jsou hry zařazeny i do výukových lekcí jógy. Jedná se o hry, které podporují sebevědomí dětí, učí je vzájemné toleranci, pomáhají jim zařadit se do kolektivu, uvědomit si hodnotu přátelství atd. Kniha přináší také podněty pro rozhovory dětí a jejich vychovatelů. Ty upevňují vztah mezi dětmi a dospělými a potvrzují roli dospělých, kteří v dětských očích vystupují jako vzor, příklad a přirozená autorita. V závěrečné části knihy najdete instrukce ke cvičení pozic.

Přeji mnoho radosti při zodpovědné a krásné práci s dětmi.

1. Pohádková noc

Milé děti, milí dospělí, pohodlně se usad'te nebo položte tak, abyste se cítili jako v pohádce. Poslouchejte, naše vyprávění začíná.

Jednou v létě se vydala maminka s dětmi na výlet. Byl už večer, když došli na pěknou loučku u lesa. Posadili se a chtěli si jen trochu odpočinout. Všem se ale na tom překrásném místě tolik zalíbilo, že se rozhodli na louce přespát.

Stejně jako každý den začala maminka před spaním vyprávět dětem pohádku - ten večer jim vybrala jednu obzvlášť pěknou - nedopovídala ji však ani do poloviny a všimla si, že obě děti, utrmácené dlouhou chůzí, tvrdě spí. Mamince se ještě spát nechtělo.

Dlouho do noci seděla vedle spících dětí, pozorovala přírodu, která je obklopovala, zářící hvězdy i okouzlující měsíc - ten byl tenkrát právě v úplňku a svítil neobyčejně jasným světlem. Maminka přemýšlela o zvláštní, krásné atmosféře dnešní noci. Tak trochu si připadala jako v pohádce.

„Škoda, že každá chvíle není tak pěkná jako dnešní pohádková noc,“ říkala si a uvažovala o tom, proč lidé mají někdy štěstí a jindy zase smůlu, proč jsou někdy veselí a jindy zase smutní, někdy zdraví a jindy nemocní. Nevěděla, na čem závisí štěstí, ale tu noc si uvědomovala, že stojí za to štěstí hledat - jenom nevěděla jak.

Přemýšlela, přemýšlela, až z toho přemýšlení usnula. Ráno ji probudily radostné výkřiky dětí: „Maminko, maminko, pojd' se honem podívat, co jsme našli.“

Maminka vyskočila a utíkala za dětmi k lesu. V trávě tu leželo malé klubíčko. Maminka zaslechla, že klubíčko s dětmi mluví. „Maminko, mamin-

ko, klubíčko prý je kouzelné a prý nám na každou otázku odpoví krásnou pohádkou, a mamí, prý si to klubíčko už smíme navždy nechat!“

„Maminko, maminko, popros klubíčko, aby nám hned povídalo nějakou pohádku!“ Maminka opatrně zvedla klubíčko ze země a požádala ho, aby začalo vyprávět.

Pohádka od klubíčka byla moc pěkná, líbila se dětem i mamince. „To je dobře, že teď máme naše pohádkové klubíčko! A kde se, maminko, klubíčko vzalo tady v lese?“ zajímalo děti.



„Snad někdo v noci v lese byl,
do trávy klubko položil,
snad nad námi tu někdo stál
a pro štěstí nám klubko dal.

Snad kouzlem protkal jeho nit,
snad věděl, že chcem šťastně žít,
snad toho víc než jiní znal,
snad do klubka svou moudrost dal.

Tak děkujem ti, hodný pane,
za klubko plné pohádek,
ať cokoli se nám teď stane,
na všechno klubičko zná lék.

Tak děkujem ti, moudrý pane,
za slova plná lásky,
za to, že v klubku zamotané
jsou odpovědi na otázky.

Díky, že našli jsme lásku a cit,
šťastně teď můžeme světem jít,
světlo lásky nám na cestu svítí
ukryté v maličkém klubku nití,“

zazpívala maminka a spokojeně mrkla na děti.
Tušila, že hledání štěstí právě začíná.

Pohádkové klubičko je tady pro nás, patří všem lidem, kteří mají rádi pohádky a chtějí být hodní a šťastní. Také my si pořídíme klubičko, které nám bude pohádkové klubičko připomínat. Vaše maminka nebo paní učitelka ho jistě pro vás již připravila. Nyní si můžeme poslat nitku klubička tak, aby ji v ruce držel každý z nás. Budeme tak spojeni kouzelnou nitkou

lásky a přátelství. Také slovo jóga znamená spojení, další jeho význam je harmonie nebo rovnováha.

Každé jógové cvičení nás vede ke zdraví, štěstí, k radosti a lásce ke všemu, co nás obklopuje. Je třeba se naučit cvičit jógu správně, pomalu, tak, abychom stále cítili, co se děje s naším tělem a s naším dechem. Potom poznáme, jak je cvičení příjemné a jak nám pomáhá. Nejlepší je zavřít si při cvičení oči. Nikdo nás pak nebude rušit a bude pro nás snadnější zažít pocit míru a spokojenosti, který nám přináší jóga.

Cvičení si hned vyzkoušíme.

V **pozici blaženosti** zavřeme oči, pokusíme se představit si rozkvetlou louku u lesa, zářící hvězdy a okouzlující úplněk, po chvíli si představíme ranní svítání a probouzející se přírodu. Je možné pustit si CD s relaxační hudbou, se zpěvem ptáků a jinými zvuky přírody.

Přitom klidně dýcháme **břišním dechem**. Tomu říkáme relaxace, uvolnění. Po dokončení relaxačního cvičení se začneme pomalu pohybovat, rozhybáme prsty rukou, prsty nohou, otočíme hlavu z jedné strany na druhou, rozhybáme paže i nohy, protáhneme celý trup. S oporou o ruce se pomalu posadíme, protřeme dlaně, teplýma rukama promasírujeme svaly obličeje, pohladíme oční víčka, zamrkáme a oddálíme dlaně. Otevřeme oči.

Zacvičíme si jógové pozice, které nám připomínají úvodní vyprávění – např. zvířátka, která mohou být na rozkvetlé louce, **pozdrav na jedné noze** (může nám připomínat strom), **rozpínání hrudníku** (připomíná květinu), **roztahování prstů** (připomíná hvězdy), **měsíc** apod. Cvičíme vždy jen to, co je nám příjemné, žádné cvičení nemá vyvolat bolest nebo nepříjemný pocit. Na závěr se opět uvolníme, např. v **pozici krokodýla**. Kdykoli můžeme pozici změnit a položit se do pozice blaženosti.



2. Příroda kolem nás

Posaďme se teď do kroužku, každý na svou podložku. Chceme-li prospět svému zdraví, zkusme sedět s rovnými zády, se zkříženými nohama a s rukama na kolenou. Takové pozici říkáme v józe **pohodlný sed**. Vzájemně se přivítáme tak, že si mezi sebou pošleme naše pohádkové klubíčko.

Dnes jeho nitku nebudeme rozmotávat. Někdo z vás dostane klubíčko do ruky a pošle ho svému kamarádovi nebo tomu, s kým by se chtěl skamarádit. Připojí slova: „Vítám tě tady.“

Pokud toho, komu posíláme klubíčko, známe, oslovíme ho jménem, jinak můžeme zkusit vymyslet jiné pěkné oslovení. Např.: „Vítám tě tady, Vítku“ nebo „Vítám tě tady, holčičko v modrých šatečkách.“ Klubíčko by se tak mělo dostat ke každému, kdo se jógové hodiny účastní.

Minule jsme si vyprávěli o pěkném výletě do přírody, který podnikly děti se svou maminkou. Na louce u lesa bylo tak hezky, že se nikomu nechtělo krásné místo uprostřed přírody opustit.

I vy jistě znáte místa ve svém okolí, kde se cítíte dobře a kde můžete vnímat kouzlo čisté přírody. Zkuste o takovém místě vyprávět ostatním. Až dokončíte vyprávění, nalistujte v zadní části knížky popis jednotlivých cviků a zacvičte si společně jógové pozice, které se vztahují k tomu, o čem jste si povídali (např. **pozici hory, labuť, lodí, veslování, motýlka, srnku**).

Při cvičení si můžete pustit relaxační hudbu nebo cvičte při písničkách, ve kterých se zpívá o přírodě. O svých zážitcích v přírodě může promluvit několik dětí. Pokud je vás ve skupině hodně, každý z vás nebude mít k vyprávění příležitost. Nebud'te kvůli tomu smutní, dostanete příležitost v některé z dalších lekcí.

Zbude-li vám ještě čas, můžete namalovat obrázek na téma „Příroda kolem nás“. Při malování byste si neměli povídat, poslouchajte relaxační hudbu a vnímejte, jak pod vašimi rukama vzniká malé umělecké dílo. Jistě bude hezkým dárkem pro maminku, tatínka, pro paní učitelku nebo někoho jiného, koho máte rádi.

Zadám vám ještě malý úkol. Kdykoli budete mít příležitost, dívejte se pozorně kolem sebe a hledejte krásu, kterou všude kolem nás kouzlí příroda.





3. Vnímání

Až přijde krásný, slunný den,
vezmi za ruku, koho máš rád,
jděte na výlet někam ven,
kde kvete louka, voní sad.

Jdi tiše, ať slyšíš píseň ptáků,
posad' se na koberec do trávy,
koukni na obraz z bílých mraků
a pochop, co ti vypráví.

Zastav se u potůčku v lese,
tam vody máš dost na hraní,
v ní samo slunce zaleskne se,
až vezmeš ji něžně do dlaní.

Prohlédni kvítky i poupátka,
obejmi několik stromů,
pozdravuj všechna zvířátka
a vrať se zpátky domů.

Až večer půjdeš unavený spát,
vzpomeneš na hezký den,
snad v noci bude se ti zdát
přírodou vykouzlený sen.

I já jsem splnila úkol z předchozí hodiny a ve své mysli jsem se vydala do přírody. Tak vznikla básnička, která uvádí 3. lekci cvičení jógy. Každý kout přírody, každá rostlinka, jezírko, říčka, vodopád, hory, lesy, vše, co nazýváme přírodou, je protkáno nepopsatelnou krásou. Vidět ji můžeme jen tehdy, máme-li oči dokořán, ouška připravená k naslouchání a srdíčko otevřené pro vnímání.

Tomuto vnímání krásy kolem nás se můžeme naučit i díky soustředěnému a pozornému cvičení jógy, při kterém vůbec nemluvíme. Zkusme si dnes zopakovat cvičení z minulých lekcí.

Pokusíme se být ještě klidnější, aby nám neuniklo kouzlo, kterému říkáme vnímání, prožívání. Blok cvičení zakončíme pěknou relaxací, při které nám může paní učitelka znovu přečíst úvodní básničku. Snažíme se prociťovat vše, o čem se v básni hovoří.

Na závěr si můžeme popovídat o svých zážitcích ze cvičení a relaxace. Pokud zbude čas, zahrajeme si hru „Na stromy“. Některé děti se na chvíli promění ve stromy (mohou si zacvičit pozici **pozdrav na jedné noze**, která připomíná strom), ostatní se pohybují volně v prostoru (mohou využít jógové pozice spojené s pohybem, např. **chůzi ve výponu a po patách, vraní chůzi**).

Na znamení (např. zatleskání) se všichni schovají ke „stromu“, u kterého se cítí bezpečně (tj. vyberou si dítě, ke kterému se rozběhnou). Každý pak může vysvětlit, podle čeho si vybral „svůj strom“. Nenechte žádný „strom“, aby zůstal stát osamocený. Hru můžete několikrát zopakovat.



4. Přátelství

„Přál jsem si k narozeninám opravdickou čtyřkolku, takovou, na které jezdí po chodníku kolem našeho plotu sousedův Honzík. Báal jsem se, že na ni rodiče neseženou dost peněz. Dopadlo to přesně tak, jak jsem si myslel. Dostal jsem tepláky a fotbalový míč.

Aby naši nepoznali, že jsem smutný, oblékl jsem si novou teplákovou soupravu, vzal jsem do ruky míč a šel jsem radši ven. Pinkal jsem si o zem a měl jsem náladu pod psa. Snad úplně náhodou šel kolem neznámý kluk. Usmál se na mě a řekl, že si chce se mnou hrát. Kopali jsme s míčem až do večera. Bylo to dobrý, tak jsme si řekli, že já a Lojzík budeme kamarádi.

Je to zvláštní, Lojzík za mnou vždycky přijde v pravou chvíli. Od té doby už nikdy nemám náladu pod psa. Dostal jsem ten nejlepší dárek k narozeninám – kamaráda, kterého mám rád. To je lepší, než garáž plná čtyřkolek.“ (napsal Pavlík)

Dnes si budeme povídat o přátelství. Zahrajeme si zajímavou hru. Jako vždy rozmístíme podložky do kruhu tak, aby směřovaly do středu. Podobají se paprskům slunce. Vezmeme o jednu podložku víc, než je počet účastníků kurzu. Kdo má volnou podložku vedle pravé ruky, někoho na ni pozve.

Řekne třeba: „Přeju si, aby vedle mě seděla Maruška, protože je na mě vždycky hodná.“ Maruška bude jistě ráda, přejde na volnou podložku a za odměnu všem navrhne, který jógový cvik by si mohli zacvičit. Maruščino původní místo zůstalo prázdné. Je to šance pro další dítě, aby vedle sebe pozvalo někoho dalšího.

Může říct např.: „Rád bych, aby si vedle mě sedl Vašík, protože se vždycky hezky usmívá.“ Vašík si přeseďne na nové místo, navrhne jógový cvik

a všichni si ho zacvičí. Je-li vás ve skupině hodně, nemusíte se všichni vystřídat. Po dokončení hry se bude hodit relaxace s pěknou, jemnou hudbou. Myslete při ní na to, jak je hezké, že tu kolem sebe máte tolik kamarádů.

Můžete si představovat, koho byste si zavolali k sobě, kdybyste při hře mohli zvolit víc dětí. Přemýšlejte o tom, čím je každý z vašich kamarádů zajímavý a krásný.

Máte-li chuť, můžete si společně vymyslet sestavu složenou z jógových cviků. Pořadí cviků si запиšte, nebo si jednotlivé pozice namalujte tak, jak jdou v sestavě za sebou.

Zacvičte si sestavu při písničce, ve které se zpívá o přátelství. Kdykoli budete chtít, můžete sestavu znovu použít. Až si pořadí cviků zapamatujete, můžete svou sestavu předvést rodičům a známým. Určitě se jim bude líbit.

