Joga dla dzieci

i ich dorosłych

100+ FAJNYCH ĆWICZEŃ JOGI I MINDFULNESS DO WSPÓLNEJ PRAKTYKI

Katherine Priore Ghannam

ILUSTRACJE TANYA EMELYANOVA

cojanato?

Tytuł oryginału: Yoga for Kids and Their Grown-Ups

Original edition copyright © 2018 by Katherine Priore Ghannam

Copyright © 2019 for the Polish edition by CoJaNaTo

Wszystkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

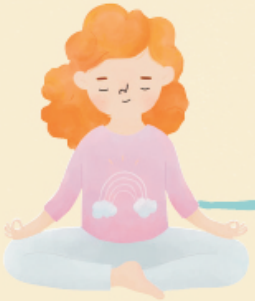
Ani autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji i ćwiczeń zawartych w tej książce.

Tłumaczenie: Anna Czechowska i Magdalena Stonawska
Redakcja językowa i korekta: Magdalena Stonawska, Blanka Łyszkowska
Redakcja merytoryczna: Anna Musiał (nauczycielka przedszkolna, instruktorka jogi dla dzieci; FB/IG: „Joga małego człowieka")

Ilustracje © Tatiana Emelyanova, 2018

ISBN: 978-83-63860-31-8

CoJaNaTo
ul. Pustelnicka 48/4; 04-138 Warszawa
Tel. +48 728 898 892
www.cojanato.pl
e-mail: biuro@cojanato.pl



Spis treści

WSTĘP IX

ROZDZIAŁ 1
WZMACNIANIE DZIECI PRZEZ JOGĘ
1

ROZDZIAŁ 2
RODZINNY CZAS NA JOGĘ
13

ROZDZIAŁ 3
ĆWICZENIA ODDECHOWE
27

ROZDZIAŁ 4
POZYCJE PODSTAWOWE
39

ROZDZIAŁ 5
POZYCJE STOJĄCE
63

ROZDZIAŁ 6
POZYCJE SIEDZĄCE
85

ROZDZIAŁ 7
SKŁONY I SKRĘTY
107

ROZDZIAŁ 8
RÓWNOWAGA
133

ROZDZIAŁ 9
POZYCJE Z PARTNEREM
151

ROZDZIAŁ 10
ZABAWY Z JOGĄ
169

ROZDZIAŁ 11
TECHNIKI RELAKSACYJNE
181

ROZDZIAŁ 12
SEKWENCJE
199

ROZDZIAŁ 13
MEDYTACJE
233

ZAKOŃCZENIE 249
JOGICZNA BIBLIOTEKA 250
ŹRÓDŁA 258
JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ 260
INDEKS ĆWICZEŃ 261
INDEKS GŁÓWNY 263

WSTĘP

Wyobraź sobie, jak trzydzieścioro troje (w miarę) cichych i spokojnych dziewięciolatków zbiera się, by odprężyć umysł i ciało oraz głęboko pooddychać w środku zwykłego, pełnego wyzwań szkolnego dnia. W odpowiedzi na pytanie, jak się czują podczas wspólnej praktyki jogi, jedno z dzieci gwałtownie macha ręką i z dumą obwieszcza: „Czuję się jak nowo narodzone dziecko!". Koleżanki i koledzy potakująco kiwają głowami. W jodze, czyli praktyce łączenia ruchu z oddechem i świadomością, drzemie ogromny potencjał odnowy. Dla rozwijającego się młodego człowieka jest to ważne i wzmacniające doświadczenie.

Joga i mindfulness (uważność) są dla mnie źródłem siły i stabilności w pracy z dziećmi zarówno w roli nauczycielki, jak i mamy dwóch kochanych i nad wyraz kreatywnych – i po prostu dzikich – przedszkolaków. Praktykowanie tych dwóch podejść pozwala zredukować stres, daje przestrzeń na współczucie i współodczuwanie oraz zarówno dzieciom, jak i dorosłym pomaga zwolnić, zacząć zaprzyjaźniać się z własnymi uczuciami i odkrywać swoje unikalne zasoby. Ludzie funkcjonują lepiej, gdy znają samych siebie.

Efektem mojej wiary w skuteczność jogi dla dzieci było stworzenie Headstand – dobroczynnej organizacji wspierającej wdrażanie jogi i mindfulness do programów nauczania w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Stanach Zjednoczonych. Od momentu powstania, to jest od 2008 roku, stowarzyszenie Headstand wsparło ponad dwanaście tysięcy dzieci w rejonie Zatoki San Francisco, Nowym Yorku i Houston. Nasz program łączy elementy jogi, uważności oraz ćwiczeń fizycznych, wspierając przyswajanie przez uczniów umiejętności radzenia sobie z emocjami, zarządzania stresem, rozwijania samoświadomości i współczucia dla innych, a także osiąganie lepszych wyników w nauce. Cykle szkoleń online, przeznaczonych dla nauczycieli oraz pracowników administracyjnych w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, docierają do wielu krajów na całym świecie.

Podobne programy oparte na jodze i mindfulness wyrastają jak grzyby po deszczu nie tylko w Stanach Zjednoczonych, lecz również w innych krajach i na innych kontynentach. Z badania przeprowadzonego w 2016 roku przez Narodowe Instytuty Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) wynika, że ponad 940 szkół w Ameryce formalnie wdrożyło zajęcia z jogi dla uczniów. Tysiące nauczycieli przedszkolnych i szkolnych przechodzi szkolenia z wykorzystywania elementów mindfulness i jogi w codziennej pracy z dziećmi. Dla dzieci prowadzone są zajęcia jogi, a nawet funkcjonują ośrodki, które łączą jogę, zabawę i muzykę. Nauczyciele WF-u i wszelkiej maści trenerzy włączają elementy jogi oraz uważności do swoich zajęć, aby poprawiać koncentrację oraz elastyczność uczniów i zawodników.

Joga zachęca dzieci do przyjrzenia się własnemu wnętrzu i poszukiwania swoich mocnych stron, by podchodzić z empatią do samego siebie w trudnych i stanowiących wyzwanie sytuacjach. Dzięki jodze młodzi ludzie odkrywają, że w każdym tkwi potencjał do pozytywnej zmiany.

W świecie, w którym nieustannie jesteśmy zalewani powodzią informacji, warto poznać sposoby na odłączenie się od zewnętrznej sieci informacyjnej i budowanie relacji z ważnymi dla nas osobami. Jako rodzice i opiekunowie musimy dostarczyć dzieciom zdrowych narzędzi do „odklejania się od rozpraszaczy" codziennego życia i dostrajania się do własnych uczuć i myśli. Joga przynosi dzieciom (i dorosłym) niezwykłe korzyści emocjonalne i fizyczne. Oto niektóre z nich:

- holistyczne połączenie umysłu i ciała,
- samoakceptacja,
- większa pewność siebie,
- niższy poziom stresu,
- lepsze skupienie i koncentracja,
- większa troska o innych i empatia,
- mniejsza liczba negatywnych emocji,
- niższy poziom niepokoju i wszelkiego rodzaju lęków (szczególnie związanych z podchodzeniem do testów i egzaminów),
- większy wewnętrzny spokój.

Joga to sposób na zaangażowanie wszystkich członków rodziny w gry i zabawy bazujące na ruchu lub ćwiczenia wyciszające. Jest prostym, dostępnym i skutecznym sposobem wsparcia dzieci w budowaniu świadomości ciała i emocji. W swojej najprostszej formie stanowi zaproszenie do zatrzymania się i zaczerpnięcia oddechu – skorzystają na niej zarówno dzieci, jak i rodzice czy opiekunowie.

Rytuały zawierające elementy jogi i mindfulness mogą stać się przyjemnym i ważnym sposobem spędzania razem czasu w domu, parku, a nawet samolocie. Bez względu na to, czy chodząc po domu ryczysz, bo udajesz lwa, czy tworzysz pozycje wymagające współpracy z innymi członkami rodziny, ćwiczenia zawarte w tej książce na pewno pogłębią relacje rodzinne i zainteresują nawet najmłodszych.

Pierwszy rozdział poświęcony jest podstawom jogi i uważności. Pokazuję w nim korzyści, które z nich wynikają oraz sposoby przekształcenia tych praktyk w codzienne rytuały i nawyki. Dalej omawiam różne typy pozycji jogi (asan) oraz zabaw i ćwiczeń medytacyjnych i relaksacyjnych, jak również sposoby odkrywania, czym jest joga dla dzieci w wieku od trzech do dwunastu lat. Książka zawiera ponadto przykładowe sekwencje asan, by pomóc ci wykorzystać wszystkie zaprezentowane tu elementy w satysfakcjonującą całość.

Korzystaj z książki w najwygodniejszy dla ciebie sposób. Możesz potraktować ją jako przewodnik po pozycjach i ćwiczeniach, i wtedy przeskakiwać pomiędzy interesującymi cię sekcjami, lub zapoznawać się z nią chronologicznie, przechodząc od teorii do praktyki. Podczas ćwiczeń miej książkę zawsze pod ręką. Kreuj nawyki wykorzystujące jogę i mindfulness wspólnie ze swoim dzieckiem lub z innymi dziećmi obecnymi w twoim życiu.

Przede wszystkim jednak głęboko oddychaj i pamiętaj, że joga i uważność pomogą ci odkryć sposoby na budowanie znaczących więzi rodzinnych w atmosferze zrozumienia i zabawy. Zatem do dzieła!

ROZDZIAŁ

3

ĆWICZENIA ODDECHOWE

SPOKÓJ ZACZYNA SIĘ ODE MNIE 28

ODDECH BALONOWY 29

MAMY TO 30

ODDECH KWIATOWY 31

ODDECH Z LICZENIEM 32

ODDECH LWA 33

ODDECH „JESTEM" 34

ODDECH RADOŚCI 35

ODDECH BĄBELKOWY 36

ODDECH TRZMIELA 37

SPOKÓJ ZACZYNA SIĘ ODE MNIE

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

OŻYWIA

Tej praktyki oddechowej nauczyłam się od pani Jones, wychowawczyni klasy siedmio- i ośmiolatków w szkole podstawowej Rooftop w San Francisco. Oddychają tak między zajęciami, co pomaga im się zharmonizować i płynniej przejść do kolejnej aktywności w danym dniu. Ćwiczenie jest proste i łatwe, i można wykonać je w każdej chwili. Dzięki niemu ciało i umysł uspokajają się i napełniają się pozytywną energią afirmacji.

1. Spowolnij oddech, biorąc głębokie i niespieszne wdechy i wydechy.
2. Po kilku oddechach dotknij kciukiem małego palca tej samej dłoni.
3. Zrób głęboki wdech i na wydechu połącz kciuk z palcem serdecznym. Po kolejnym wdechu zrób kolejny wydech i połącz kciuk ze środowym palcem. I znów wdech i wydech i kciuk łączy się z palcem wskazującym.
4. Przy każdej zmianie rób wdech i na wydechu powtarzaj: „Spokój (mały palec i kciuk) zaczyna się (serdeczny i kciuk) ode (środkowy i kciuk) mnie (wskazujący i kciuk)".
5. Aby jeszcze bardziej spowolnić oddech, po słowie „mnie" raz jeszcze zrób głęboki wdech i wydech przez nos.
6. Powtórz cały proces kilka razy, skupiając się na rytmie słów.
7. Spróbuj raz jeszcze, tym razem ograniczając się do powtarzania słów w głowie.

ROZDZIAŁ

POZYCJE PODSTAWOWE

GÓRA 40
SKŁON DO PRZODU 42
STÓŁ 44
DZIECKO 46
KOT 48
KROWA 50
PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ 52
DESKA 54
KIJ 56
KOBRA 58
MOST 60

Pozycje zaprezentowane w tym rozdziale stanowią fundament jogi. Warto opanować je na samym początku, gdyż nieustannie będą się pojawiać w sekwencjach opisanych w dalszych częściach książki. Praktykowanie kilku tych pozycji każdego dnia pozwoli ci na zbudowanie trwałych nawyków związanych z jogą w twoim domu.

PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

OŻYWIA

Pies z głową w dół to prosta pozycja odwrócona i jeden z podstawowych elementów sekwencji w jodze. Młodsze dzieci zawsze chętnie ją wykonują, ponieważ mogą w niej udawać, że są psem. Pies z głową w dół nie przysparza wielu trudności i można go nieustannie dopracowywać: dociskać dłonie do maty, unosić wyżej biodra, skręcać łokcie do środka i utrzymywać pięty jak najbliżej maty. W tej pozycji pracuje niemalże całe ciało.

1. Zacznij w pozycji stołu (s. 44).
2. Dociśnij dłonie do podłogi, rozszerz palce.
3. Unieś kolana i wypchnij biodra wysoko w górę, w stronę sufitu, tworząc ze swojego ciała odwróconą literę V.
4. Dociśnij raz jeszcze dłonie i stopy do podłogi, wyprostuj kręgosłup i rozluźnij szyję i głowę.
5. Weź kilka głębokich oddechów. Powracaj do tej pozycji tak często, jak potrzebujesz.

WSKAZÓWKI

- Dzieci między drugim a dziewiątym rokiem życia proś, by w tej pozycji „pomachały ogonem" lub zaszczekały jak pies. W ten sposób uzyskasz większe zaangażowanie i lepszą zabawę.
- Możesz też zaprosić dziecko do przeczołgania się pod tobą, gdy stoisz w pozycji psa z głową w dół, i przejścia przez „wyimaginowany tunel".

ROZDZIAŁ

5

POZYCJE STOJĄCE

GWIAZDA 64
WOJOWNIK 1 66
WOJOWNIK 2 68
TRÓJKĄT 70
KRZESŁO 72
ŚWIECZKA 74
WSCHODZĄCY KSIĘŻYC 76
WYKROK W BOK 78
WYSOKI WYKROK 80
ŻABA 82

Pozycje stojące działają kojąco na układ nerwowy i wzmacniają nogi. Ich wykonanie zwykle nie przysparza dzieciom trudności. Wszystkie wymagają umiejętności utrzymania równowagi, dzięki czemu i u dorosłych, i u dzieci wzrasta świadomość ciała i zwiększa się poczucie stabilności. Wykonując pozycje stojące, można pstrykać placami lub klaskać w dłonie i w ten sposób nadawać ćwiczeniom rytm lub urozmaicać je ruchem. W pozycji wojownika 2 (s. 68) dodaj trzy pstryknięcia lub klaśnięcia, a w pozycji gwiazdy (s. 64) śpiewaj „Mrugaj, mrugaj gwiazdko ma".

WOJOWNIK 1

POWYŻEJ PIĄTEGO ROKU ŻYCIA

WZMACNIA

UGRUNTOWUJE

Wojownik 1 to ważna pozycja stojąca, często wchodząca w skład sekwencji. Bazuje na wewnętrznej sile i przypomina nam o umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami. W tej pozycji zakorzeniasz się w podłodze i jednocześnie wyciągasz górną część ciała do nieba. Zachęcaj dzieci do koncentrowania się w tej pozycji na tych dwóch przeciwstawnych odczuciach.

1. Rozpocznij w pozycji góry.
2. Przestaw jedną nogę do tyłu i ugnij tę z przodu w kolanie, aby uzyskać kąt prosty. Upewnij się, że zgięte kolano nie wysuwa się przed kostkę. Ustaw stopę tylnej nogi pod kątem 45 stopni w stosunku do osi ciała.
3. Jeśli zaczynasz tracić równowagę, spróbuj wykonać asanę, opierając się ciałem o ścianę lub przyciskając piętę do ściany.
4. Wypchnij biodra nieco do przodu.
5. Dociśnij stopy do podłogi.
6. Weź głęboki wdech i unieś ramiona nad głowę.
7. Zrób wydech, rozluźnij barki i delikatnie ściągnij łopatki.
8. Oddychaj głęboko. Poczuj w sobie moc i pewność.
9. Aby wyjść z pozycji, dostaw tylną stopę do przedniej i zakończ w pozycji góry.
10. Powtórz na drugą stronę.

ROZDZIAŁ

POZYCJE SIEDZĄCE

MOTYL 86

SKŁON W SIADZIE 88

WAŻKA 90

SZCZĘŚLIWE NIEMOWLĘ 92

ŁÓDŹ 94

BOHATER 96

SKŁON W SIADZIE Z ROZSUNIĘTYMI NOGAMI 98

SIAD PO TURECKU 100

LOTOS 102

CZWÓRKA 104

Pozycje siedzące w jodze ugruntowują oraz uspokajają, często również poprawiają elastyczność poprzez rozciąganie. Dobrze sprawdzają się pod koniec dnia i usuwają niepotrzebne napięcie. Są przyjemną odmianą dla całej rodziny po długim dniu w szkole i pracy. Ułatwiają koncentrowanie się na podążaniu za rytmem oddechu. Warto włączyć je do wieczornych rytuałów jogi oraz korzystać z nich, gdy potrzebujemy odpoczynku od bardziej wymagających pozycji lub sekwencji.

SKŁON W SIADZIE

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

UGRUNTOWUJE

USPOKAJA

Skłon w siadzie pomaga się rozluźnić i na spokojnie porozciągać. Dobrze sprawdza się pod koniec sesji, gdy mięśnie są już rozgrzane i bardziej elastyczne. Wykonując to ćwiczenie, zwracaj baczną uwagę na oddech. Jeśli go wstrzymujesz lub staje się on płytszy, prawdopodobnie wysiłek jest zbyt duży. Przypominaj dzieciom, że jeśli nie potrafią utrzymać wyprostowanych nóg, podczas skłonu zawsze mogą je zgiąć. Celem tej pozycji jest uzyskanie odczucia rozciągania nóg i dolnego odcinka pleców.

1. Usiądź z wyprostowanymi nogami. Możesz usiąść na złożonym kocu, by biodra były nieco wyżej niż kolana.
2. Łagodnie dociśnij palce (lub całe dłonie) do maty po obu stronach bioder. Dociśnij nogi do podłogi. Zrób głęboki wdech i wyprostuj kręgosłup.
3. Na wydechu „pobiegnij palcami" wzdłuż nóg aż do stóp i pochyl całe ciało, kładąc je na nogach. Utrzymuj prosty kręgosłup. Wolno i spokojnie oddychaj.
4. Pochyl się do przodu tak daleko, jak ci wygodnie, pamiętając o prostym kręgosłupie. Ugnij lekko kolana, jeśli to ci pozwoli poczuć się bardziej komfortowo. Nie zmuszaj ciała do wysiłku ponad jego możliwości.
5. Rozluźnij barki, łagodnie ściągając łopatki.
6. W skłonie wykonaj kilka głębokich oddechów.
7. Aby wyjść z pozycji, utrzymując prosty kręgosłup, powoli się wyprostuj.

ROZDZIAŁ

7

SKRĘTY I WYGIĘCIA

SKRĘT NA LEŻĄCO 108

SKŁON W ROZKROKU 110

SZCZENIAK 112

SKRĘT W SIADZIE 114

WSCHODZĄCY KSIĘŻYC W SIADZIE 116

TRÓJKĄT ZE SKRĘTEM 118

PIES Z GŁOWĄ DO GÓRY 120

WIELBŁĄD 122

KOŁO 124

ŁUK 126

PIONOWY SZPAGAT 128

WYSOKI WYKROK ZE SKRĘTEM 130

WSCHODZĄCY KSIĘŻYC ZE SKRĘTEM

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

UGRUNTOWUJE

USPOKAJA

W tej asanie kolano na podłodze zapewnia stabilność ciała podczas obrotów i skrętów. Pozycja odświeża i rozciąga dolny odcinek pleców. Ćwiczenie jest szybkie i skuteczne, a jednocześnie przynosi ogromne korzyści. Staraj się wykonywać je coraz dłużej, łącząc się z oddechem i głęboko rozciągając mięśnie czworogłowe ud i bioder.

1. Rozpocznij w pozycji psa z głową w dół (s. 52).
2. Przenieś prawą nogę do przodu, stawiając prawą stopę daleko od lewej, by zapewnić biodrom przestrzeń do skrętu.
3. Oprzyj lewe kolano na macie i jednocześnie wyprostuj palce, opierając grzbiet stopy o matę.
4. Wyciągnij ramiona w górę. Ustaw ręce dłońmi do siebie i rozluźnij barki, ściągając łopatki.
5. Skręć tułów w prawo i spójrz za siebie.
6. Aby pogłębić pozycję, opuść lewy łokieć po zewnętrznej stronie prawego kolana. Jednocześnie złącz dłonie na wysokości mostka. Zrób wdech i wyprostuj kręgosłup. Pogłęb skręt na wydechu.
7. Wyjdź ze skrętu, oprzyj dłonie na udach i pooddychaj przez chwilę.
8. Powtórz na drugą stronę.

ROZDZIAŁ

RÓWNOWAGA

DRZEWO 134

ORZEŁ 136

TANCERZ 138

WOJOWNIK 3 140

PÓŁKSIĘŻYC 142

BOCZNA DESKA 144

KRUK 146

STANIE NA RĘKACH Z OPARCIEM 148

ORZEŁ

POWYŻEJ SIÓDMEGO ROKU ŻYCIA

USPOKAJA

Przygotuj się na lot na orlich skrzydłach! Poćwiczysz skupianie się na oddechu, a przy okazji popracujesz nad pewnością siebie i stabilnością. Asana orła wycisza umysł, angażuje dolne partie ciała i poprawia równowagę. Pamiętaj, że wypadanie z pozycji też jest OK! Utrzymuj równowagę, stawiając obie stopy na ziemi i próbuj ponownie, skupiając się na oddechu i dobrej zabawie.

1. Zacznij od pozycji góry (s. 40).
2. Zegnij nogi w kolanach, a następnie załóż prawą na lewą, ściskając razem uda. Obniż się, zginając mocniej kolana i balansuj na lewej stopie. Jeśli to trudne, zegnij prawe kolano i skrzyżuj kostki, tworząc kształt cyfry 4. Weź kilka oddechów.
3. Weź wdech i unieś ręce. Skrzyżuj je w łokciach i złącz dłonie. Wraz z wydechem oddal przedramiona od twarzy, rozciągając ramiona. Weź kilka oddechów.
4. By wyjść z pozycji, rozplącz ręce i postaw prawą stopę na ziemi.
5. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

WSKAZÓWKA

- Najpierw spróbuj przyjąć pozycję orła, leżąc na podłodze. Mając na czym się oprzeć, ciało szybciej zrozumie, na czym ona polega. To dobry sposób dla tych dzieci, które są perfekcjonistami i potrzebują dopracować pozycję, zaś łatwo się zrażają, gdy jest trudna. Można też dodać rytm, unosząc wysoko ręce (ciągle splecione) przy wdechu i obniżając je wraz z wydechem.

ROZDZIAŁ

POZYCJE Z PARTNEREM

PODWÓJNY PIES 152

KRZESŁO O WSPÓLNYM OPARCIU 154

PODWÓJNE DRZEWO 156

PODWÓJNY PÓŁSKRĘT 158

SAMOLOT 160

PODWÓJNA BRAMA 162

PODWÓJNA ŁÓDŹ 164

PODWÓJNA DESKA 166

PODWÓJNE DRZEWO

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

OŻYWIA

Podwójne drzewo to prosta pozycja dla dwóch osób w dowolnym wieku. Uczy utrzymywania równowagi i kontaktu wzrokowego (kiedy to możliwe). Dzieci mogą też ćwiczyć same, bawiąc się w udawanie różnych rodzajów drzew.

1. Obie osoby stają w pozycji drzewa (s. 134) przodem do siebie.
2. Uzgadniają pozycje, jakby były swoimi odbiciami w lustrze: osoba A opiera się na prawej nodze, osoba B – na lewej.
3. Obie osoby podnoszą ręce i stykają się nimi w górze (jeśli jedna osoba jest znacznie wyższa od drugiej, mogą spotkać się na wysokości komfortowej dla tej niższej).
4. Stoją przez kilka oddechów, utrzymując ze sobą kontakt wzrokowy.
5. By wyjść z pozycji, stawiają uniesione stopy na podłodze i opuszczają ręce.
6. Powtarzają całość na drugą stronę

AKTYWNOŚĆ

- Spróbujcie pomachać rękami, jakby były konarami poruszanymi przez wiatr, utrzymując równowagę. Wyobrażajcie sobie, że zmienia się pogoda albo miejsca, gdzie stoicie.

ROZDZIAŁ

10

ZABAWY Z JOGĄ

RÓB TO CO JA 170

WINDY 171

JOGIN MÓWI 172

JOGICZNY TWISTER 173

SŁUP SOLI 174

ODBICIE W LUSTRZE 175

PORA NA OPOWIEŚĆ 1 176

PORA NA OPOWIEŚĆ 2 178

Gry i zabawy to doskonałe sposoby, by wciągnąć dziecko w jogę i naukę pozycji, ćwiczenia oddechowe, a nawet medytację. Można ich próbować w domu z dwójką czy trójką dzieci albo w większej grupie. Rozpoczęcie sesji jogi od zabawy skupi uwagę na ćwiczeniach i wprowadzi dzieci w odpowiedni stan umysłu. Jeśli któraś z zabaw szczególnie przypadnie do gustu twoim dzieciom, wracajcie do niej, by mogły jej wyczekiwać i cieszyć się jej perspektywą. Może też być nagrodą za wykonanie ćwiczeń. Zabawy są proste, możliwe do przeprowadzenia w domu lub poza nim, przez dowolnie długi czas.

JOGICZNY TWISTER

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE

OŻYWIA

Ta zabawa to łatwy sposób, by zaangażować dzieci w ćwiczenia i zachęcić je do rozgrzania się lub rozpoczęcia ćwiczenia pozycji. Opiera się na jednym prostym poleceniu: części ciała, które zostają wymienione, są jedynymi, które mogą znajdować się na macie. Dzieci uwielbiają wyczekiwanie, jakie będzie następne polecenie. Są też świetne w roli lidera tej zabawy. Obok znajdziesz przykładową listę poleceń.

1. Tylko brzuch.
2. Jedna ręka i jedna noga.
3. Dwie ręce i dwie nogi.
4. Dwa łokcie i dwa kolana.
5. Tylko pupa.
6. Dwie stopy.
7. Jedna stopa.
8. Po kilku rundkach pozwól komuś innemu wymyślać polecenia.

ROZDZIAŁ

11

TECHNIKI RELAKSACYJNE

POZYCJA ODPOCZYNKU 182

ANALIZA CIAŁA: WERSJA KRÓTKA 184

ANALIZA CIAŁA: WERSJA DŁUGA 186

NAPNIJ SIĘ I ROZLUŹNIJ 188

NOGI DO GÓRY 190

WIZUALIZACJA FAL 192

WSPOMAGANA POZYCJA DZIECKA 194

MOTYL YIN 196

Techniki relaksacyjne są kluczowym elementem jogi. Jeśli uczymy się ich jako nieodłącznej części ćwiczeń fizycznych, wysyłamy sygnał, że troska o siebie i relaksacja są równie ważne, co aktywność i dbałość o poprawną pracę ciała. Dokładając techniki relaksacyjne do pozycji jogi, nauczysz swoją rodzinę cenić odpoczynek tak samo jak zabawy, sekwencje i inne aktywności. Dołącz element relaksacji do każdej sesji jogi, by otoczyć troską ciało i ducha.

ROZDZIAŁ

12

SEKWENCJE

POWITANIE SŁOŃCA 1 200

POWITANIE SŁOŃCA 2 202

PROSTA SEKWENCJA 1 204

PROSTA SEKWENCJA 2 206

ŚREDNIO TRUDNA SEKWENCJA 1 209

ŚREDNIO TRUDNA SEKWENCJA 2 212

ŚREDNIO TRUDNA SEKWENCJA 3 215

ŚREDNIO TRUDNA SEKWENCJA 4 218

ZAAWANSOWANA SEKWENCJA 1 223

ZAAWANSOWANA SEKWENCJA 2 228

Sekwencje jogiczne to ciągi pozycji połączone oddechem. Są różnej długości, a kolejne asany dobiera się tak, by stopniowo wprowadzać ciało w głęboką relaksację, której zwieńczeniem jest pozycja odpoczynku (s. 182). Ćwicząc sekwencje, zwróć uwagę na własne upodobania i obserwuj, czy i jak zmieniają się one z czasem. Na przykład wcześnie rano możesz woleć sekwencje bardziej aktywne, a po południu czy wieczorem – statyczne i uspokajające. Inni mogą mieć preferencje odwrotne, gdyż aktywniejsze pozycje pozwalają im się wyładować po ciężkim dniu. Nie ma dobrych ani złych sekwencji; kluczowe jest wsłuchiwanie się w swoje ciało i umysł. Możesz pomagać dziecku odkryć, co woli, pytając, jak się czuje po danej sekwencji czy też proponując zmianę, jeśli zauważysz, że coś mu nie odpowiada. Bądźcie elastyczni i modyfikujcie sekwencje na bieżąco.

Jogiczna biblioteka

SAMOLOT, 160–161

KRZESŁA O WSPÓLNYM OPARCIU, 154–155

ŁÓDŹ, 94–95

ŁUK, 126–127

MOST, 60–61

MOTYL, 86–87

WIELBŁĄD, 122–123

ŚWIECZKA, 74–75

KOT, 48–49

KRZESŁO, 72–73

DZIECKO, 46–47

KOBRA, 58–59

KROWA, 50–51

SIAD PO TURECKU, 100–101

KRUK, 146–147

i wiele, wiele więcej :)