

Liljana Klemenčič
Sonja Trplan

PRAVLJICE Z JOGO ALI KAKO PRAVLJICA LEPO MESTO NAJDE

Pravljice z jogo imajo na Slovenskem že štirinajstletno tradicijo in v tem času so domala zadobile obliko rituala za otroke, starše ter za avtorici in izvajalki. Pravlјice z jogo sistematično uresničujejo knjižnične, književne, knjižne, športne, splošne in posebne cilje. Prispevek obravnava vzgibe odlične simbioze telesne vadbe po programu Joga v vsakdanjem življenju s pripovedovanjem pravljic; obojemu je zibelka Indija. Prispevek predstavlja gradnjo in strukturo Pravljic z jogo ter pojasni cilje in metode s knjižničnega in športnega vidika.

Fairy tales with yoga have a tradition of fourteen years in Slovenia, and during this time they have almost acquired a form of ritual for children and parents, as well as for the two authors and performers. Fairy tales with yoga are systematic in carrying out library, literary, sports, general and special aims. The article discusses excellent symbiosis of physical exercise, based on the program Yoga in everyday life, and storytelling; both activities originate from India. The article presents the concept and structure of Fairy tales with yoga, clarifying goals and methods from the library and recreational point of view.

Uvod ali zakaj

Pred skoraj davnimi časi, pa ne tako daleč nazaj, je bilo povabilo k prisedanju in poslušanju pravljice dokaj enostavno dejanje, vsaj v našem mestu. Tri desetletja nazaj so bile knjižne in kulturne podobe za otroke drugačne po obsegu, številu in intenzivnosti. Mladinski oddelek Knjižnice Ivana Potrča Ptuj, takrat še Ljudske in študijske knjižnice, je premogel dve sobici z urejeno knjižno zbirko (kot običajen oddelek za odrasle), le police so bile nekoliko nižje. In knjižničarko. V tistih časih so otroci poslušali pripovedovalko mirno in zbrano, pa tudi potrpežljivo in razumevajoče, radovedno, veselo, zamaknjeno, spodbudno in hvaležno. Tudi knjižna produkcija za otroke je bila popolnoma obvladljiva in knjižnično zbirko so sestavljale mnoge odlične slikanice, zbirke ljudskih in umetnih pravljic ...

Počasi sta se izgubili potrpežljivost in naklonjenost ali bolje rečeno: zmožnost prisluhniti preprosti, mirni pripovedi. Knjižni trg se je napolnil (in se še neobvladljivo polni) s čezmernimi slikaniškimi in drugimi knjižnimi izdajami za najmlajše.

Pravljíčarka je ob pripovedovanju postajala še igralka, spakovalka, oponaševalka, telovadka, da so le otroci dovolj pozorno sledili tistemu, kar smo poimenovali **pravljíčna urica**. Leta 1994 je Mladinski oddelek ptujske knjižnice dobil imenitne nove prostore in pravo, veliko pravljíčno sobo v kompleksu Mali grad, kjer od leta 2000 domuje celotna Knjižnica Ivana Potrča – leta 2009 je bila uvrščena na seznam najlepših evropskih knjižnic (glej www.knjiznica-ptuj.si). Novi, namensko in res pravljíčno urejeni prostori, devet sobic v treh etažah in velika pravljíčna soba (psihologija barv – vijolična, zelena, rumena; pripovedovalski prostor rahlo dvignjen za dve stopnički in opremljen z gledališko zaveso, mobilni, oblazinjeni stolčki, majhna klasična okenca, strop s svetilkami kot z zvezdami na nebu ...) so privabljali vedno večje število otrok, ki so znova zmogli prisluhniti pravljíčni pripovedi.

Ali ta čas je bil kratek. Dobro obiskane pravljíčne urice so počasi postajale, humorno rečeno, bolj cirkuške urice, kar se je odražalo v načinu podajanja in tudi pri izbiri pravljíc. Vsekakor je bilo to obdobje pripovedovalsko, pravljíčno živahno in dinamično, vendar se je polagoma utrdilo zavedanje, da se ob tem zamegljujejo temeljni bibliopedagoški cilji, pripovedovalsko dejanje pa je bilo vedno bolj izčrpljujoče in na čutnem ter tudi strokovnem nivoju prazno.

Mali knjižnični cirkus s pravljíčnimi uricami je spodbudil bibliopedagoška razmišljanja tudi v Mladinskem oddelku knjižnice Ivana Potrča Ptuj. Vedeli smo, da moramo v iskanju novih, sodobnemu času prilagojenih rešitev ohraniti splošne in posebne bibliopedagoške cilje, temelječe na zakladnici ljudske in umetne pravljíčne zakladnice:

- **Splošni:** omikano vedenje, razvijanje odnosa do kulturnih ustanov in vsebin, multikulturno in medgeneracijsko razumevanje, spoštovanje in razumevanje drugačnosti, razvijanje spodobne, potrpežljive in umirjene komunikacije ...
- **Knjižnični:** motiviranje, pridobivanje in izobraževanje knjižničnih uporabnikov, spoznavanje knjižničnih pravil in zbirk, osnove bibliotekonomije, oblikovanje knjižničnega bontona in udomačenje knjižničnih gradiv, vraščanje knjižničnih prostorov v vsakdanje življenje, pridobivanje novih bralcev in bralna motivacija za leposlovje in strokovne monografije za otroke in odrasle spremljevalce otrok, dvig izposoje kvalitetnega izvirnega in prevodnega gradiva, seznanjanje z novitetami, spodbujanje družinske uporabe knjižničnih prostorov.
- **Knjižni:** spoznavanje in udomačenje osnovnih knjižnih oblik, osnov bibliologije, spoznavanje knjigríc – torej knjig iz blaga in drugih materialov, kartonk, zvočnic, tipank, migank, postavljanek in podobnih skoraj pravih knjig, prijateljevanje z različnimi knjižnimi oblikami, razvijanje ravnanja s knjigami in drugim knjižničnim gradivom, spoznavanje kvalitetne stvarne knjige.
- **Književni:** zbrano poslušanje pravljíce, doživljanje in razumevanje posredovanega besedila; spoznavanje ljudskih, klasičnih in novih kvalitetnih leposlovnih del (proze in poezije) za otroke, posebej v umetniško prepričljivih slikaniških izdajah; poustvarjanje.

Toda kako umestiti, postaviti in izvesti pravljíčno urico s takimi cilji za skupino približno tridesetih poslušalcev, torej otrok (načeloma od štirih let dalje) in staršev? Kako doseči s pripovedovanjem sleherno uho, veliko in majhno, vsakega poslušalca, majhnega ali velikega, predrznega ali plašnega, željnega pripovedovanja ali takega, čigar starševska hotenja presegajo želje in zmožnosti otroka? Kako dati

največ prostora pravljčnim besedam in jih enostavno povleči s knjižnih strani ter jih pripeljati na pravo stran otroškega in tudi starševskega srca? Kako privabiti in obdržati v skupini hiperaktivnega otroka? In to tako, da ne bo celotna pravljčna urica podrejena izključno tistim z več potrebami. Kako zdramiti z enostavno besedo poslušalca, ki od tega bučnega sveta ne sliši več tako dobro? Kako homogenizirati skupino tridesetih poslušalcev različne čustvene, mentalne in dejanske starosti? In pri tem ravnati varčno v vseh ozirih: časovno, kadrovsko, prostorsko, materialno, finančno.

PRVO JEDRO ALI ZATO

Včasih, pa ne tako redko, so odgovori in rešitve zelo blizu: navdušena ljubiteljica knjig in knjižnice, defektologinja in inštruktorica joge Sonja Trplan s Ptuja, je poznala (in pozna) poti in odgovore na zgoraj zastavljena vprašanja; pravljčicam je leta 1999 pravo mesto pomagala ustvariti prav vadba joge za otroke kot bistven del pravljčne urice.

Pravijo, da je pradomovina pravljč Indija, iz te daljne dežele pa prihaja tudi celovit (holističen) sistem vadbe Joga v vsakdanjem življenju, ki zaobjema fizično, duševno, socialno in duhovno zdravje, zato ni naključje, da pravljčica in joga lahko tvorita ustvarjalno, kvalitetno celoto, ki smo jo v naši knjižnici poimenovali *Pravljčice z jogo*. Le-te so zgrajene iz dveh osnovnih, enakovrednih delov: pravljčnega in jogijskega, oba delujeta v radost poslušalcev, avtoric ter izvajalk pravljčnih uric kot vzajemna, skladna, sobivanjsko hvalevredna celota.

Joga v vsakdanjem življenju – v Evropi in svetu

Njeni začetki v Evropi segajo v leto 1972, ko je mladi indijski jogi in swami Mahešvarananda pripotoval v London s skromno prtljago in veliko nalogo – predstaviti jogo Evropejcem v vseh razsežnostih in jo približati njihovemu sodobnemu načinu življenja. Iz Anglije ga je pot vodila v druge evropske države, predvsem srednje in vzhodne Evrope. Še istega leta se je za stalno naselil na Dunaju. Ob spoznavanju potreb in načina življenja zahodnjakov je začel razvijati takšen pristop k jogi, ki bi jim najbolj ustrezal. Nastal je sistem vadbe, ki ga je imenoval Joga v vsakdanjem življenju. S tem je želel poudariti, da joga ni nekaj, kar je rezervirano za posebneže in indijske puščavnike, temveč jo lahko vadi vsakdo. Joga v vsakdanjem življenju je sistem, saj je vadba razporejena v osem stopenj, ki se izjemno premišljeno nadgrajujejo. Način vadbe je enoten na vseh tečajih in v vseh centrih, kar je pomembno, saj tako vadba ohrani svojo učinkovitost, prav tako pa pri prenašanju izkušenj in skupnem izpopolnjevanju vadi teljevi.

Joga v vsakdanjem življenju se širi in postaja priljubljena po vsem svetu. Leto 2012 obeležuje v Evropi jubilejno, štirideseto leto. V teh letih delovanja se je sistem razširil, okreplil, pridobil poleg izobraževalnih in založniških tudi humanitarne ter duhovne razsežnosti. Nastal je mednarodni center Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship s sedežem na Dunaju. Slednji je organiziral mednarodne konference za mir v svetu v okrog šestnajstih državah sveta.

V Sloveniji deluje enajst društev Joge v vsakdanjem življenju, ki imajo mednarodno licenco za poučevanje joge po sistemu Joga v vsakdanjem življenju. Poleg

običajnih programov osemstopenjske vadbe so se razvili tudi posebni: joga za hrbtenico, joga za sklepe, joga za starejše, joga v parkih, joga za otroke in drugi.

Cilji Joge v vsakdanjem življenju

Joga pomeni združitev, pa tudi ravnotežje, enost. Naš sodobni način življenja je porušil ravnotežje narave in človekovo sožitje z njo, joga pa si prizadeva za vzpostavitev harmoničnega odnosa.

- Fizično zdravje
Sodobni človek je izpostavljen mnogim obremenitvam, ki načenjajo njegovo zdravje. Negativne učinke stresa, onesnaženja, neprimerne prehrane in pomanjkanje gibanja lahko preprečimo in omilimo z vadbo asan – jogijskih vaj, dihalnih in sprostitvenih tehnik. Asane povečujejo odpornost, večajo prožnost, moč mišic ter gibljivost sklepov, uravnavajo delovanje notranjih organov, žlez in živčnega sistema, vzpodbujajo delovanje srca in obtočil, izboljšujejo sposobnost koncentracije in osredotočanja. Dihalne vaje nam pomagajo dihati globlje in pravilneje, kot smo vajeni. S tem omogočajo boljšo presnovo, hkrati pa nas energetsko in psihično umirjajo. Vaje sproščanja odpravljajo stres in napetosti.
- Mentalno zdravje
Vadba joge vpliva tudi na našo duševnost. S pomočjo meditacije, ki temelji na zavedanju in objektivnem opazovanju, se postopoma osvobajamo strahov, odvisnosti in negativnega razmišljanja, razvijamo svojo notranjo modrost in notranji mir.
- Družbeno zdravje
Bistveni vidik joge je razvijanje pozitivnih človeških vrednot, kot so strpnost, razumevanje, sprejemanje različnosti ... Joga v vsakdanjem življenju vzpodbuja posameznika k večji povezanosti s svojo okolico, k sproščenemu, pozitivnemu in odgovornemu odnosu do sočloveka, do družbe in narave.
- Duhovno zdravje
Je nadgradnja vseh drugih vidikov, saj joga človeka obravnava celostno, torej tudi kot duhovno bitje, ki teži k samospoznanju, k spoznanju božjega in kozmične enosti.

Joga za predšolske otroke – Pravljice z jogo

Majhni otroci lahko vadijo jogo skozi igro. Tako spoznavajo svoje telo, svoje občutke, svoje misli in svet.

Vadba joge za predšolske otroke ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju in zavedanju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj, sposobnosti osredotočanja in sprostitve. Ker se otroci predšolske starosti težje osredotočajo na dejavnost, ki traja dalj časa, so pravljice z jogo krasna medsebojna kombinacija. Pravljice vzpodbujajo izvajanje joge, gibalne aktivnosti otrok in joga pa vzpodbujajo in urijo pozornost, ki jo otroci potrebujejo ob poslušanju pravljic,

fantazijski in predstavní svet. Oboje – pravljíce in joga se medsebojno dopolnjujejo in prepletajo.

Vaje joge izvájamo na igrív naćin, ki je otrokom blizu. Vzpodbujamo tudi naravne oblike gibanja, kot je npr. plazenje na vse mogoće naćine, kotaljenje, hoja, tek in različni poskoki. Pri vadbi uporabljamo tudi različne predmete, s katerimi se otrok ne more poškodovati. Zelo uporabne so mehke knjige in knjige iz blaga, žoge, valji ... Le-te otroci lahko prenašajo na glavi, na hrbtu ali v iztegnjenih rokah. Joga v kombinaciji z naravnimi oblikami gibanja na naraven naćin obremenjuje otrokovo telo in pozitivno vpliva na njegov enakomeren in harmonićen razvoj, razvoj ravnotežja in koordinacijo gibov ter pravilno držo.

Za gibalne spretnosti in koordinacijo izbiramo vaje za posamezne telesne sklope, recimo za vrat in glavo, roke in noge, trup in hrbtenico. Paziti moramo, da posameznih mišíc in sklepov ne obremenimo preveć, položajev ne zadržujemo predolgo, saj otroci v tem obdobju intenzívno rastejo in lahko pride do različnih poškodb.

Otroke učimo, da vaje izvájajo počasi. Otrok tako opazuje, kaj se dogaja z njegovim telesom in uskladi gibanje z dihanjem. Ob vajah najprej vzpodbujamo dihanje skozi nos, kasneje pa lahko uporabljamo preproste dihalne vaje. Otroci se postopoma naućijo pravilnega dihanja, tako da opazujejo trebušno dihanje – kako se trebuh pri vdihu dviga in polni kot balon in pri izdihu spušća in prazni. Pri tem lahko posnemamo glas ssssssss. Izdih lahko krepimo s pihanjem kosma vate, lista papirja, ponazarjamo pihanje vetra in se smejemo s trebuhom.

Del vadbe so tudi vaje sproščanja, ki so kratkotrajne in prilagojene starosti otrok. Otroka umirimo tako, da preusmerimo njegovo pozornost iz zunanjega okolja na občutenje in poslušanje svojega telesa, na ćutenje bitja srca in spremljanje dihanja. Otrok lahko pri vajah leži, sedi ali si sam izbere položaj, v katerem mu je najbolj prijetno.

Zaželeno je, da pri vseh vajah, še posebej pa pri sproščanju, sodelujejo tudi starši ali spremljevalci, saj se tako otroci počutijo prijetno in varno.

Nadgradnja tega so tudi osnove meditacije. Z otroki poskusimo meditirati tako, da za nekaj trenutkov zapremo oći in opazujemo, kaj se dogaja v nas. Ozavestimo, kaj občutimo, kako dihamo, kaj razmišljamo, kaj slišimo. Otroka lahko vodimo, da si predstavlja nekaj, kar mu je ljubo in drago. Pomagamo si z umirjeno glasbo in mu na koncu damo možnost, da pove, izrazi, kaj je doživel.

Vseskozi vzbujamo v otroku pozitivne misli, razumevanje in rahloćutnost do drugih ter ustvarjalnost. Vodimo ga k razlikovanju vrednot, da se bo razvil v zrelo, samostojno osebnost s pozitivno samopodobo.

DRUGO JEDRO ALI KAKO

Lahko bi rekli, da imajo **pravljíce z jogo obliko rituala** z vidika ustvarjalk (prvi ritual) in z vidika obiskovalcev (drugi ritual), ne nazadnje je z obredjem mogoće interpretirati ljudske pravljíčne oblike, z ritmom in ravnovesjem pripovedi, z dramatićnim zapletom in razpletom glavnih junakov, s simbolno pravljíčno topografijo.

Prvi ritual zaćenja z iskanjem in ućenjem pravljíce, le-ta ne sme preseći dvajset čistih pripovedovalskih minut, izbira je prilagojena letnim in praznićnim

časom, vendar ne za vsako ceno. Z izbrano pravljico se seznanj inštruktorica joge, ki pripravi vadbo joge za otroke tako, da posamezni vadbeni elementi oziroma asane spomnijo na pravljico, ki so jo otroci slišali na začetku ure (npr. posnemanje dejanj živali iz basni ali drugih pravljичnih junakov, vizualizacija narave in njenih zvokov iz pravljice, uporaba pravljичnih junakov, dejanj in predmetov pri izvajanju asan, ozaveščanje pravljичnega prostora pri sproščanju). K prvemu ritualu sodi tudi ureditev prostora, kar pomeni, da je frontalno v vitrini z oranžnim šalom vedno pripravljena priložnostna tematska knjižna razstava, za starše oziroma spremljevalce otrok pa je pripravljen motivacijski, tematski izbor knjižničnega gradiva.

Drugi ritual je sama izvedba pravljice z jogo, kjer v prvem delu, po pozdravu in napovedi ter mali motivaciji, otroci v lahkih športnih oblačilih in praviloma v copatih ali nogavičkah, sedeč vsak na svoji oblazinjeni kocki, poslušajo izbrano pravljico. Po pravljici odmaknejo stolčke in si pripravijo vadbene blazine (posebej izdelane za pravljice z jogo), ki jih vedno čakajo na določenem koncu pravljične sobe. Vadbi joge, okoli 20 minut, sledi pospravljanje blazin in druženje z novimi knjigami in knjižničnim gradivom (knjigrice, didaktične igrače in igrala) iz pravljične sobice.

Zaključek

Pravljice se v družbi z jogo odlično počutijo, saj so sproščeni, gibalno zvedavi in pravšnje koncentracije zmožni otroci (pa tudi odrasli) odlični poslušalci. In enako velja tudi za pravljičarja, pripovedovalca, knjižničarja. Pravljice, predvsem ljudske, ki doživljajo preporod z vedno daljšimi in pomembnimi potmi na območja psihologije in terapije otrok in odraslih, znova postajajo najbolj priljubljena oblika besedne umetnosti.

Ščepec literature in virov

Paramhans Swami Maheshwarananda, 1990: *Yoga mit Kindern*. Munchen: Hugendubel.

Gordana Schmidt, 2003: *Začetni program joge za otroke: Metodika plesne vzgoje*. Ljubljana: Schlamberger P&J.

Paramhans Swami Maheshwarananda, 2000: *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag/ European University Press.

Bel Gibbs, 2005: *Yoga for kids: fun and easy stretching exercises for children aged three to eleven years*. London: Southwater.

Francoise Barbira Freedeman, 2010: *Yoga for mother and baby: Interactive poses for you and your baby*. London, New York: Cico books.

Baron Babtiste, 2007: *Moj očka je presta: Joga za starše in otroke*. Kranj: Damodar.

Mick Manning, 1999: *Moje telo, tvoje telo*. Tržič: Učila.

Pauline Mainland, 1998: *Posnemajmo živali: slikanica joge za zdravo življenje*. Radovljica: Didakta.

Urška Sešek, 2010: *20 let Joge v vsakdanjem življenju v Sloveniji*. Ljubljana: Zveza joga društev Slovenije.

- Liljana Klemenčič, Sonja Trplan, 2010: Pravlјice z jogo. *Šolska knjižnica* 3–4, 257.
- Sonja Trplan, 2011: Na igriv način: joga za predšolske otroke. *Sedem dni*, 16, 46.
- Martina Šircelj, Marjana Kobe, Alenka Goljevšček, 1972: *Ura pravljic*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zbirka Otrok in knjiga; 1; Darja Kramberger, Maja Logar (ur.), 2006: *Splet znanja in domišljije: zbornik ob petdesetletnici knjižničarstva v Mariboru: 1953–2003*. Maribor: Mariborska knjižnica.
- Ljuba Jenče (ur.), 2006: *Sedi k meni, povem ti eno pravljico: za ohranjanje slovenskega izročila: zbornik prvega simpozija pravljicarjev: priročnik pripovedovanja pravljic I*. Maribor: Mariborska knjižnica.