



JOGA ZA ŠOLSKE OTROKE

Gordana Schmidt

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo

Metodika plesne vzgoje

Gordana Schmidt

JOGA ZA ŠOLSKE OTROKE



Fotografije: Sašo Vrabič
Naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt
Pregledala: dr. Breda Kroflič
Lektorirala in jezikovno pregledala: dr. Darija Skubic
Urednica: Gordana Schmidt

Dosegljivo na internetni strani:
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>

Ljubljana 2009

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.851.8-053.2(0.034.2)

SCHMIDT, Gordana

Joga za šolske otroke [Elektronski vir] / Gordana Schmidt ;
[fotografije Sašo Vrabič]. - Besedilni podatki. - Ljubljana :
Pedagoška fakulteta, 2009

Način dostopa (URL): <http://www.dlib.si>

ISBN 978-961-253-034-1

244776704

Zahvala

Zahvaljujem se Juliji in Karliju Železnik in Eriku Schmidt Vrabiču za zavzeto izvajanje joge, njihovemu dedku Jožetu za pomoč pri fotografiranju ter Sašu za fotografiranje.

VSEBINA

I. UVOD

Joga za otroke
Uvod v jogo
Nekaj besed o učni uri

II. IGRE ZA ZAČETEK

Zemljevid dlani
Zemljevid stopal
Zemljevid telesa
Igra »AEIOU«

III. SPOZNAVANJE ASAN

Kako se prvič srečamo z asanami?
Kako sestavimo učno uro

IV. ASANE

Dihanje
Vaje A (lahke vaje)
Vaje B (lahke vaje)
Vaje C (težke vaje)
Vaje z zasuki

V. MALO SPREMEMBE

Zgodba za izvedbo asan

VI. LITERATURA

Literatura

I. UVOD

JOGA ZA OTROKE

Gibanje je za otroka naravna in življenjska potreba. Današnji način življenja žal marsikateremu otroku onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način.

Joga deluje na ves organizem in je primerna za vse starosti otrok. Ustreza različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečuje moč in gibkost ter izboljša koordinacijo in držo. Prav tako poveča zmožnost osredotočenja.

Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje - asane, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Predvsem pa je pomembno, da je joga nežna, netekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci uživajo.

Kaj je joga oz. hatha joga

Beseda joga pomeni v sanskrtu »zvezo«, ki povezuje fizično telo z mentalnimi in duhovnimi pogledi na življenje. Asane so se v Indiji razvijale stoletja kot del sistema religiozne filozofije.

Hatha joga je sestavljena iz asan in pravilnega dihanja – pranajame.

Vaje, ki jih otroci izvajajo, torej niso zgolj »raztegovanje telesa«. Če jih izvajajo pravilno, usklajeno z dihanjem, prispevajo k uglastvi notranjih organov in spodbujajo njihovo delovanje in ohranjajo ali vračajo hrbtenici prožnost. Naučijo se pravilnega dihanja, kar okrepi njihova telesa, in sproščanja. Izmenjevanje mirnih in dinamičnih asan pa pripomore k stabilnosti in umirjenosti otrok.

Pomislimo, kakšne preglavice nam povzroča telo, kadar skušamo delati, brati ali poslušati! Kar naprej nas nekaj moti, čutimo srbenje, lakoto, žejo. Z jogo izurimo telo toliko, kolikor nam dopušča. Naučimo se tehnik sproščanja: smo bolj zbrani in imamo jasnejše misli. Vaje so prilagojene našemu življenju. Imajo kar nekaj prednosti pred drugimi oblikami telesne vadbe: so nežne, niso obremenjene z »nastopastvom« in niso tekmovalne.

V skupini so lahko otroci različnih starosti in zmožnosti. Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz, temveč veselje do vadbe. Vsak otrok je lahko uspešen, ker lahko asane ves čas izboljšuje. Že pet ali šestletniki izgubljajo gibčnost. Asane pripomorejo, da jo ohranijo.

Joga pomaga tudi majhnim otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje ter ohranjajo njegovo gibčnost.

OSNOVNO PRAVILO:

Ni nasilja nad telesom, vadimo kolikor nam telo dopušča, usmerjeni smo na položaje, dihanje in občutke v telesu.

Komu je knjiga namenjena?

1. Učiteljem v osnovnih šolah, ki bi radi popestrili svoje ure.
2. Staršem šolskih otrok, ki bi radi izvajali jogo s svojimi otroki doma,
3. Otrokom, ki že znajo brati,

Kako so otroci oblečeni?

Za vadbo so primerne trenirke ali žabe ter majice. Otrok naj bo, če je dovolj toplo, bos, sicer naj ima obute nogavice, ki ne drsijo.

Kako dolgo naj traja vadba?

Vadimo lahko vsak dan od 5 do 20 minut. Če vključimo tudi Igro ravnotežja in Babičino drevo, se druženje z jogo lahko potegne tudi na 45 minut.

Kolikokrat na teden vadimo?

Vadba pod vodstvom je enkrat tedensko, če pa otrok želi, lahko vadi sam doma večkrat, lahko tudi vsak dan. Takrat vadba traja nekaj minut oz. toliko, kolikor želi otrok.

Opombe

- Fotografije ob opisih asan kažejo, kako otroci izvajajo jogo ob prvih srečanjih. Za izvedbo sledite opisu asan.

- Glede poimenovanja posameznih asan sem se zgledovala po slovenskem prevodu Janeza Kristjana Hitija »Asana Pranayama Mudra Badha« Swami Satyananda Saraswatija. Izjeme so »Gora« – Tadasana in »Punčka iz cunj« - Uttanasana, ki sta se mi zdeli za otroke primernejši po izvedbi in po poimenovanju, izvirata iz knjige Mary Stewart in Kathy Phillips, ter peti položaj Parvatasana po Saraswatiju »Položaj gore«, ki so ga otroci v vrtcih preimenovali v »Streho«. Prav tako radi uporabljajo za Tadasano izraz »Velikan« in zato sem uporabila oba izraza. Savasano sem preimenovala v otrokom simpatičen izraz »Počivalček«.

- Z velikimi črkami so zapisana originalna poimenovanja, z malimi pa imena, za katere smo se skupaj odločili z otroki. To pa pomeni, da jih tudi sami lahko preimenujete.

UVOD V JOGO

Iz izkušenj vzgojiteljic v vrtcih, ki uporabljajo jogo kot sprostitveno metodo, lahko sklepamo, da jo otroci radi delajo, ker ob vajah doživljajo hkrati sprostitvev in poživitvev. Otroci so se telesno okrepili in se naučili obvladati svoj temperament. Njihov nemir in nervoza sta se zmanjšali, pridobili so na koncentraciji. Nič jih ne more bolj usmeriti k njim samim kot redne, vsakodnevne vaje iz joge.

Joga, kot sem že omenila, ni kult ali sekta. Posveti se ji lahko vsakdo, ne glede na starost in versko prepričanje. Uči nas spoznavati duševne in telesne zakonitosti in nam s tem omogoča, da si ohranjamo zdravje. V prenesenem pomenu pomeni joga: moč, mir, zavetje.

Dokler pa se ne bomo naučili obvladati svojih misli, nam tudi najboljše vaje hatha joge ne bodo pomagale. Svoje življenje je treba smiselno graditi, dovoliti si je treba počitek in poskrbeti za uravnovešanje običajnih obremenitev. Seveda se moramo pravilno in zdravo prehranjevati. Enako velja tudi za otroke.

Srečen je otrok, ki raste v ljubeznivem in toplim zavetju, pri svojih starših in ki pozna občutek varnosti. Vsekakor bo bolj zdrav in srečen kot otrok, ki živi v težkih razmerah.

Žal velik del otrok tudi ne raste v tesni povezavi z naravo. Ti otroci so osiromašeni za marsikaj, kar sodi k osnovnim pogojem za trdno zdravje. Tudi otrok ima svoje osebne probleme, zato potrebuje razumevanje in ljubeznivo varstvo odraslih. Dolgo traja, da se prebije iz ozkega kroga svojih, k lastnemu jazu usmerjenih želja, in razvije svojo osebnost v skladnem odnosu z drugimi. Trdno zdravje je za normalen razvoj vsekakor osnovnega pomena.

Slaba drža in poškodbe hrbtenice so danes eden poglavitnih problemov. Telesna lenoba in pretirano razburljivo življenje škoduje posebno otrokom, ki naj bi si pridobili močne in elastične mišice za čas, ko bodo odrasli. Majhni otroci imajo redko kdaj bolečine v hrbtenici, medtem ko so mladostniki lahko kar srečni, če pri dvajsetih še nimajo težav z njo. Že majhen otrok se danes premalo giblje. Tesna stanovanja, pogosto pomanjkanje vsake možnosti, da bi se otrok igral pred hišo, prezaposlenost staršev, ki ne najdejo časa za sprehod v naravo ali do otroškega igrišča, vse to povzroči, da se otrok zelo hitro privadi na pasiven način življenja. Zjutraj pripeljejo otroke z avtomobilom v vrtec ali šolo ali pa otroci pridejo z avtobusom, v šoli sedijo, pri učenju sedijo in na večer se družina zbere pred televizijskimi ekrani, otroci spet sedijo z zakrčenimi mišicami.

Ko pride večer, bi moral iti otrok telesno utrujen, a sproščen v posteljo. Koliko bolj zdravo bi bilo, če bi se otrok razgibal zunaj na dvorišču in na svežem zraku, namesto da vse več časa preživlja pred televizijo. Če pri vsem tem še družinsko življenje ni tako harmonično, kakor bi moralo biti, živi otrok v stalni napetosti, ki se mora slej ali prej maščevati.

Le malo je staršev, ki svojih otrok ne peljejo k vsem cepljenjem! Koliko pa jih je, ki skrbijo, da njihovi otroci ne bi zboleli zaradi pomanjkanja gibanja? Pomanjkanje telesnih vaj v mladosti in odklonilen odnos do razgibavanja sta poglavitna vzroka za obolenja, ki jih povzročajo prenapetosti. Tako nastanejo predvsem okvare na hrbtenici. Pomanjkanje gibanja povzroči v kasnejših letih preveliko telesno težo in okvare srca. Pri vadbi joge se otroci naučijo pravilno stati in se pri vseh gibanjih pravilno obremenjevati s čemer prihranijo veliko energije. Naučijo se veliko in krepko dihati. Joga jim pomaga, da premagajo svojo nesproščenost. Prav otroci so posebno občutljivi in odprti za reči, do katerih se moramo odrasli ponovno dokopati, ker smo nanje že pozabili.

Pri tem ni pomembno, da se otrok v celoti zave pomena joge. Popolnoma gotovo pa je, da je človeku, ki je že kot otrok prišel v stik z njo, tudi kasneje olajšana pot do sprostitve in sveže moči, kar mu lahko v marsikateri življenjski situaciji izredno pomaga.

Ker sem tudi sama nekaj časa vadila jogo s predšolskimi in šolskimi otroki, sem ugotovila, da tudi otroci niso neomejeno gibčni in da jim nekatere vaje povzročajo prav takšne težave kot odraslim. Nekaterim otrokom je kratko malo zmanjkalo moči, da bi izvedli določene vaje. Drugi niso zmogli ustvariti mirne atmosfere, potrebne za to vrsto vaj. Bili so preveč živčni in nemirni. Tudi otroci potrebujejo čas, da premagajo svoje slabosti. Čez nekaj časa sem opazila, da so pri vajah za ravnotežje, ki učinkuje tudi na notranje telesno in duševno ravnovesje, otroci vadili vedno bolj osredotočeno in da so bili popolnoma pri stvari. Tudi telesno slabo razviti otroci so čez čas našli sami v sebi oporo za izvedbo težjih vaj.

Mislila sem, da bo otrokom težko zdržati v popolnem miru in tišini, ki ju zahteva vadba in da bodo po kratkem času odnehali. Pokazalo pa se je, da so otroci radi prihajali k vajam. V pomoč mi je bila sprva glasna tiktakajoča ura, ki smo jo morali ves čas slišati. Seveda je bilo to potrebno le na začetku. Ko so postali glasni, sem jih samo spomnila na uro in v prostoru je zavladala tišina. Ko pa so se navadili in se jim je koncentracija okrepila, tudi ure niso več slišali. Osredotočeni so bili na svoje izvajanje vaj, zato tudi mislim, da je uporaba take ure primernejša od umirjene glasbe. Glasba s svojim ritmom namreč ne more slediti otrokovemu gibalnemu izvajanju in ritmu dihanja, temveč nasprotno, sili otroka k določenemu ritmu in usklajenosti s skupino. Nežno glasbo lahko uporabimo kot sprostitev pri »Počivalčku« na začetku ali koncu ure

Morda se zdi temu ali onemu otroku prva ura nenavadna in dolgočasna, toda občutek povezanosti s skupino veliko pripomore, da otrok premaga stvari, ki so se mu v začetku zdele težke. Seveda je v veliko pomoč, če tudi starši ali starejši bratje in sestre najdejo čas in vsak dan vadijo 10 minut z otrokom.

NEKAJ BESED O UČNI URI

Učna ura mora biti vedno zgrajena tako, da privede otroke od nemira k miru. Prav očarljivo je, kako se otroci trudijo, da bi vadili zbrano in kako po vaji sproščeno obležijo. Še posebno so se mi vtisnile v spomin prve ure. Iz lege na hrbtu z zaprtimi očmi (Počivalček) so prešli otroci polagoma v sedenje. Lahko so vstali in šli domov. A kaj so storili? Niso skočili na noge in niso v trenutku zapustili prostora, kot se to praviloma dogaja v šoli, temveč so sedeli pred mano tiho in zbrano, tako da sem morala še enkrat ponoviti, da je ura pri kraju. Otroci so potrebovali kar nekaj časa, da so se spet vrnili v ta svet.

Pogled na zbrano sedeče otroke je nepozaben, saj dokazuje, da so otroci z vajami našli pot do svoje notranjosti.

Pomen popolne tišine pri vadbi

Osnovni pogoj za popolno tišino in mir pri uri je, da otroci zaznajo ljubeznivo razumevanje in globok mir tistega, ki uro vodi. Samo nekdo, ki sam v sebi nosi popolni mir, lahko vodi takšno učno uro.

Iz tega razloga tudi odsvetujem predvajanje kakršnekoli glasbe, ker se tako otroci lažje osredotočijo na svoje telo in izvajanje vaj.

Vaje za osredotočanje na mir in tišino

Uporabimo uro, pri kateri slišimo tiktakanje. Osredotočimo se na tiktakanje ure in čim tišje dihamo.

Zelo smotno je povezovati popolno tišino z gibalnimi vajami, pri katerih napaka v izvedbi povzroči šum oz. ropot. Otroci se trudijo, da bi vaje izvedli brez napake, neslišno in si pri tem privzgojijo še prav poseben smisel za tišino.

Koristna vaja je tudi gibanje med številnimi predmeti, pri čemer naj se otrok trudi, da se ne zadeva vanje. Navadi naj se tudi tiho, lahkotno in brez šuma teči. Pogosto smo se igrali neslišno menjavanje položaja v prostoru in kasneje tudi sedenja na stoli. Otroci so vzpostavili očesni stik z otrokom, ki je sedel na stolu nekje v prostoru in potem sta neslišno zamenjala svoje položaje. Še težje je bilo, da sta položaje zamenjala skupaj s stolom. Koliko preglavic je povzročalo neslišno dviganje in spuščanje stola! Če pa se je izmenjavalo več otrok hkrati, je bilo treba paziti še na to, da se niso zaleteli. Vse te vaje večajo pozornost in spretnost. Otroci uživajo v popolnosti svoje izvedbe in raziskujejo nove možnosti.

II. IGRE ZA ZAČETEK

Bolj prijetno je, če se otrok loti joge v dvoje, s prijateljem ali mamom oz. očetom. Tako lahko izmenja svoje občutke.

Preden začnemo z asanami, predlagam, da skupaj z otroki odkrivamo lastno telo na sproščen in zabaven način.

IGRA »ZEMLJEVID DLANI«

Mislim, da se ne motim, če rečem, da mislimo, da vemo vse o svoji dlani. Pa pogledjmo, če bomo spoznali kaj novega. Otroci vzamejo list papirja in svinčnik ali barvico in počepnejo. Papir postavijo predse na tla in položijo nanj svojo dlan. Z drugo roko jo obrišejo.

Sedaj razmislijo, na kateri del dlani smo se najbolj naslonili. Tega počrtnijo s svinčnikom ali pobarvajo z barvico.

Potem se postavijo v položaj mačke (stran ?) ter postavijo nov papir pod dlan. Obrišejo jo. Osredotočijo se na pritisk v dlani, ga primerjajo s prejšnjo izkušnjo in pobarvajo najbolj obremenjen del dlani.

Nazadnje se usedejo za mizo in položijo na mizo samo dlan. Zopet jo obrišejo in po razmisleku potemniijo območja, na katerih čutijo pritisk.

Ko primerjajo vse tri nastale zemljevide, se jim pokaže nekaj, kar je bilo skrito v podzavesti, sedaj pa je tu pred njimi. To naj primerjajo s prijateljevim zemljevidom in morda bodo ugotovili, da je njihov zemljevid malo drugačen od prijateljevega. Tudi prav.

IGRA »ZEMLJEVID STOPAL«

Po izkušnji z dlanjo se bodo posvetili še svojim stopalom. Opazovali bodo, kako stojijo. Kaj pa je to takega? Saj to stalno počnejo! Res je, toda sedaj se bodo osredotočili na nekaj drugega. Ne bo več pomembno, ali jih zebe v podplate ali jim je vroče. Pripravili si bodo papir, še najbolje A3 format, svinčnik ali barvice. Na papir bodo stopili bosí ali v nogavičkah.

Se otroci dobro počutijo? Premaknejo še malo nogo sem ali tja? Aha! To bo pravo. Sedaj se sklonijo in obrišejo svoja stopala. Vzravnavajo se in se osredotočijo na pritiske v stopalih. Kje čutijo največji pritisk? Morda na petah? Morda po zunanjem robu stopal? Ali pa po notranjem? Blizu prstov - na blazinicah? Kje pa se jim zdi, da se skoraj ne dotikajo tal?

Sedaj pa narišejo zemljevid pritiskov. Bolj obremenjena območja lahko zelo potemniijo ali pa uporabijo ustrezen barvni svinčnik. Tisti del ali dele, za katere se jim zdi, da so tako rekoč v zraku, pa narahlo osenčijo.

In kaj lahko spoznajo novega o sebi? Se držijo bolj nazaj? Ali naprej? Morda bi rabili ortopedske vložke? Če primerjajo zemljevid s prijateljevim, bodo lahko ugotovili razlike. In če bodo to delali skozi daljše časovno obdobje, bodo ugotovili, da se pritisk v stopalih premika. Različen pa je tudi, če so ga risali spočiti ali po dolgi hoji, ko so njihove noge utrujene.

IGRA »ZEMLJEVID TELESA«

Seveda, zdaj jim je že vse jasno. Uležejo se na posteljo ... Ne! Uležejo se na lesena tla. Brrr ...zebe jih! Počakajmo na poletje, ko bodo tla topla in bo prijetno ležati na golih tleh in tudi sami bomo bolj lahkotno oblečeni. Otroci ležijo na tleh. Zaprejo oči in izvajajo asano »Počivalček« (str. ?). Osredotočijo se na območja, kjer se najbolj trdno dotikajo tal, kjer jih skoraj žuli, kjer najbolj pritiskajo na tla. Ko imajo v mislih izoblikovano podobo lastnega telesa, si zamislijo zemljevid najbolj obteženih območij, vstanejo in ga s prstom, še bolj pa s celo dlanjo, narišemo svojemu prijatelju na hrbet. Ta bo sedaj primerjal svoj zemljevid z narisanim. Zamenjajo vloge in spet primerjajo zemljevide med seboj.

Če bomo to vajo pogosto delali, vam zagotavljam, da nas bo vse nasmejala. Občutke težkosti oz. pritiskov bodo lahko razločili na vsaj tri stopnje: tam, kjer zelo pritiskajo na tla, tam, kjer ne čutijo nobenega stika s tlemi, in predele, kjer bodo čutili le rahel dotik s tlemi.

Lahko pa na tla položijo veliko polo papirja in zaprosijo prijatelja, da jih obriše. Nato pa sami vrisujemo zemljevid pritiskov. Še imenitneje pa bo, če se bodo sami »obrisali«, saj bodo morali uporabiti obe roki.

IGRA »A, E, I, O, U«

To raziskovanje in odkrivanje zahteva tudi stik s tlemi. Otroci jo lahko izvajajo leže, na golih tleh, če sedijo po turško, lahko sedijo na blazini.

Ne, ni jim treba risati, toda to ni prepovedano. Če jih zabava, naj kar narišejo tudi te zemljevide.

Torej, sedijo na tleh po turško, lepo vzravnani, dlani položijo na kolena. Zamizijo in na ves glas ter enakomerno izrečejo glas A. Traja naj čim dlje. In kaj opazujemo? Glas bodo v svojem telesu občutili kot tresenje - vibracijo. Na enem delu telesa prav močno, drugje komaj zaznavno. Pri vsakem glasu se to območje spreminja, je večje ali manjše, vibracije občutimo bolj močno ali nežno; odvisno od tega, ali so otroci napeti ali sproščeni.

Sedaj se uležejo na tla na hrbet, seveda brez blazin. Ponovijo vaje, opazujejo in občutijo razlike. Telo bodo občutili kot velik inštrument, kot radijski ali TV aparat, če so kdaj položili roko nanj, ko je bila glasnost visoka. Odrasli smo to tresenje občutili na kakšnih glasnih zabavah ali v disku.

Preizkušajo, kako glasno moramo izgovoriti posamezne glasove, da jih občutimo kot vibracijo v telesu. Vse to lahko sedaj raziskujejo tudi stoje.

III. SPOZNAVANJE ASAN

KAKO SE PRVIČ SREČAMO Z ASANAMI?

Otrok potrebuje partnerja, ker je bolj zabavno. Nekaj asan je takih, da potrebujemo pomočnika (partnerja, asistenta, nadzornika), predvsem pa tovariša za sproščenost in smeh. To je lahko sošolec, eden od staršev ali sestra, brat ali prijatelj. Da, joga je v začetku prav zabavna in smešna. Takrat smo bolj osredotočeni na obliko oz. položaj telesa in šele z vajo se počasi osredotočimo na dihanje, sproščanje in napenjanje mišic.

V dvoje lahko otrok izmenja svoje občutke in opazuje drugega pri vadbi. S tem primerja svoja notranja občutenja telesa s tridimenzionalno podobo asane, ki jo izvaja prijatelj. Natančno opisane asane so naš cilj, ki ga dosežemo sčasoma, pot do tja pa je kar dolga. Toda pot je zanimiva, sproščujoča in polna novih odkritij, zato ne hitimo k cilju, vzemimo si čas za potovanje.

Ko se prvič lotimo »GORE« in bi radi, da otroci dobijo občutek, da so res veliki, naj jih partnerji primejo za šopek las na vrhu glave in jih pocukajo navzgor. Seveda ne tako močno, da bi jim izpulili lase! Telo bo takoj sledilo smeri cukanja in se »iztegnilo«. Če vadijo vsak zase, se naj sami potegnejo za lase. Kasneje si bodo lahko samo v mislih predstavili tak občutek in se bodo z lahkoto zravnali brez pomoči drugega.

Pri »DREVESU« naj otroka partner drži za pas. Stoji naj za njegovim hrbtom in ga varuje, da se ne prekucne. Če pa vadijo vsak zase, se postavijo ob steno in ta jim bo v oporo. Tudi baletniki vadijo sprva ob drogu in šele nato se postavijo v prostor. Če vadimo v šoli, vam svetujem, da razdelite skupino na dečke in deklice. Po spolu se pri tej vaji ločijo eden od drugega v dolžini časa, v katerem lahko obmirujejo. Ker se težko izognemo tekmovanju, se nekateri počutijo kot poraženci. To ni cilj joge in zato se temu izognimo. Ko postanejo otroci bolj izurjeni, tudi tekmovali ne bodo več, ker se bodo osredotočili na sebe.

Pri »TRIKOTNIKU« bo partner preveril, ali imajo roko res navpično. Zelo zanimiva izkušnja, kajti malokrat se srečajo z nalogo, da postavijo nekaj navpično - pokončno. Občutek, da so roko postavili navpično, pravokotno na tla, dobijo šele čez čas. Prav tako, da so ramena v ravni črti z rokami. Tudi glava jim v začetku binglja navzdol. Ko jih partner – tako rekoč kipar, popravi, občutijo čisto novo zaznavo postavitve lastnega telesa. Njihova podoba v glavi je bila drugačna od izvedene asane.

Pri »MAČKI« naj jim partner postavi dlan na pas, kajti tu se začne uleknjenje hrbtenice, ne pa v zgornjem delu hrbta. Če se mu zdi, da še vedno ne dela prav, ga lahko malo potreplja po pasu in vedel bo, kje se lahko še malo potruji pri uleknjenju navzdol in izbočenju navzgor.

Pri »PTIČU« se partner postavi pred otrokom in mu varuje glavo, da se ne prekucne na tla. Otroci delajo to vajo z blazino, položeno pred seboj.

Pri »PLUGU« se partner postavi za otrokovo glavo. Stoji razkoračeno in se pomakne malo proti otrokovim ramenom. Ko postavi otrok noge navpično, jih partner prime za gležnje in prav počasi vleče k sebi in navzdol. Ob tem se previdno premika v smeri za otrokovo glavo. Tako bo laže začutil, kaj je to dvigovanje vretenca za vretencem ali spuščanje. Če občuti nelagodje, morda ga kaj zaboli, naj to takoj pove partnerju, da preneha z »vleko« njegovih nog. Taka pomoč v začetku bo otrokom prišla prav, potem pa bodo lahko vajo izvajali sami.

Če vadijo vsak zase, postavimo za glavo stol in nanj lahko položijo noge. Ko uvidimo, da to zlahka naredijo, prenehamo uporabljati stol.

Ostale asane lahko mirno delajo sami.

KAKO SESTAVIMO URO?

Kot sem že omenila moramo skozi izvedbo asan pripeljati otroke od nemira k miru. Začnemo z umiritvijo, kjer uporabimo eno izmed vaj dihanja. Začnemo z bolj preprostimi vajami, nato pa nadaljujemo z bolj zahtevnimi. To so vaje kontrole dihanja in nato vaje od 1. do 12.

Nadaljujemo z vajami iz skupine »A«. Nizamo upogibe naprej in nazaj in nato zasuke ter tako naprej.

Potem vključujemo vaje iz »B« skupine in ko se vam zdi, da otroci že izvajajo asane se lotimo še naslednje skupine »C«. Zasuke uvrstimo v niz samo enkrat.

IV. ASANE

DIHANJE

KONTROLA TREBUŠNEGA IN PREPONSKEGA DIHANJA



KONTROLA PRSNEGA DIHANJA



KONTROLA DIHANJA Z VRŠIČKI PLJUČ



1.

Ha dihanje

Ulezi se na hrbet.

Ob globokem vdihu položimo roke stegnjene za glavo na tla.

Ob izdihu skozi usta objamemo obe koleni. Po približno desetih sekundah noge stegnemo, položimo ob vdihu roke zopet za glavo in jih ob izdihu skozi nos pritegnemo k telesu (v loku po tleh). Počivamo.

Vajo ponovimo še dvakrat.

Vaja čisti organe trebušne votline in pospeši krvni obtok.



2.

ARDHA-HA dihanje

Lezimo na hrbet in ob globokem vdihu položimo roke za glavo na tla.

Ob izdihu skozi usta objamemo z rokama desno koleno. Po približno desetih sekundah stegnemo noge in jih položimo spet na tla.

Ob vdihu dvignemo roke znova čez glavo (po zraku) ter jih položimo na tla. Ob izdihu skozi usta objamemo sedaj levo koleno. Po desetih sekundah položimo nogo nazaj na tla,

dvignemo ob vdihu obe roki

in jih pritegnemo ob izdihu skozi nos k telesu (po tleh).

Vajo naredimo trikrat.

Vaja čisti organe trebušne votline in pospeši krvni obtok.



3.

počivalček

POLOŽAJ TRUPLA

ŠAVASANA

Ležimo na hrbtet, z rokami ob telesu. Dihajmo mirno in globoko ter počasi, kolikor le zmoremo brez napora. Zavestno sprostimo vse mišice telesa. Telo naj bo povsem sproščeno. Zavest osredotočimo na srce in doživljamo najgloblji mir. Vaja pomiri živce, sprosti mišice, razbremeni srce in krvni obtok.



4.

Zajec, ki razmišlja

Sedemo na pete, sklonjeni naprej, čelo podpremo s pestmi drugo vrh druge.



5. Pirh

Sedimo s skrčenimi kolena. Objamemo kolena in počivamo s čelom, oprtim na kolena.



6. Sončenje

Ležimo na trebuhu, z rokami, ki podpirajo čelo.



7.

SPALNI POLOŽAJ

Ležemo na trebuh, desna noga je stegnjena, desna roka počiva ob telesu. Položimo glavo na desno uho, leva roka in leva noče sta skrčeni. Po približno eni minuti spremenimo položaj na drugo stran.

Vaja pomiri živčni sistem in spodbudi pripravljenost za spanje. Od tod tudi ime tega položaja.



8.
Miza



9.
SED NA PETAH
ANANDA MADRIASANA

Izhodiščni položaj: sedenje na petah.

Sedimo tako, da se iztegnjena narta popolnoma dotikata tal. Prsti na nogah naj bodo stegnjeni.



10.
Črka L



11. TURŠKI SED



12. velikan
STOJA Z RAZKORAČENIMI NOGAMI



VAJE »A«- LAHKE VAJE

Gre za vaje, ki jih skrbno odmerjene lahko vgradimo v vsakodnevni program.

13. bager

MUDRA variacija

Sedimo na petah, roke sklenemo na hrbtu in se ob izdihu sklonimo se naprej. Čelo se dotika tal, roke dvigamo v višino nad hrbtom.

Zadržimo dih za deset sekund,

nato se ob vdihu spet zravnamo. Sprostimo roke, jih položimo na kolena in mirno dihamo. Nato ponovimo vajo še dvakrat in počivamo sklonjeni naprej, s čelom naslonjenim na pesti ena vrh druge (4. vaja).

Vaja krepi hrbtne in ramenske mišice ter pogloblja dihanje.



14. mala sveča PARVATASANA

Sedimo po turško ali na petah.

Ob vdihu dvignemo roke in sklenemo dlan na dlan nad glavo.

Zadržimo dih, pritegnemo trebušne mišice in stegnemo roke nad glavo. Izdihnemo in položimo roke na kolena.

Ponovimo vajo še dvakrat, ter se odpočijemo v Počivalčku.

Vaja krepi moč volje.



15.
MAČKA
BIDALASANA

Poklekujemo na vse štiri in globoko vdihnemo. Hkrati uleknemo hrbet in dvignemo glavo (konjski hrbet).

Ob izdihu potegnemo trebuh noter, visoko dvignemo križ v »grbo« in sklonimo glavo.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne mišice in krepi hrbtenico.



16. jajce

PAVANAMUKTASANA

Lezimo na hrbet, rahlo objamemo kolena in globoko vdihnemo.

Ob izdihu čvrsto objamemo kolena in jih pritegnemo čim bližje k telesu. Popustimo objem in vdihnemo.

Ponovimo še dvakrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja obnavlja vse notranje organe.

17.

Tobogan

Ležimo na hrbtu, roke počivajo ob telesu, dlani so obrnjene navzdol. Upognemo kolena in pritegnemo stopala čim bližje k telesu.

Ob vdihu dvignemo boke čim višje. Hrbet postopoma dvigamo vretence za vretence.

Ob izdihu polagamo hrbet na tla v smeri ramen do bokov. Kolena ostanejo upognjena.

Vajo izvedemo trikrat, počivamo v Počivalčku.

Vaja blaži bolečine v hrbtu in preprečuje okornost.



18.

Mali tobogan

Sedimo na petah, položimo roke pred kolena drugo ob drugi na tla in drsimo z njima po tleh tako daleč, da se hrbet iztegne. Vsa teža počiva na rokah. Polagoma spet sedemo.

Položimo roki na kolena. Po kratkem dihalnem premoru ponovimo vajo.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo s čelom, naslonjenim na pesti (4. vaja).

Vaja krepi in sprošča utrujen hrbet.



19. PUNČKA IZ CUNJ

Stojimo pokonci, z rahlo razkoračenimi nogami.

Ob vdihu dvignemo roki nad glavo,

ob izdihu pa se sklonimo sproščeno naprej in se s konicami prstov dotaknemo tal. Ob vdihu se zravnamo in mirno izdihnemo, pri čemer spustimo roke pred seboj navzdol.

Ob vdihu ponovno dvignemo roke, zasukamo trup na desno.

Ob izdihu sklonimo sproščeno na desno stran ter se s prsti dotaknemo tal.

Ob vdihu se zravnamo.

Ob izdihu spustimo roke pred seboj navzdol.

Ponovimo v levo, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbtne in trebušne mišice.



20.

Zavita mala sveča

Sedimo na petah.

Ob vdihu dvignemo obe roki, stegnjeni s sklenjenimi dlanmi nad glavo.

Ob izdihu zasučemo trup na desno.

Ob vdihu zasučemo trup nazaj v sredino in ga ob izdihu zasučemo v levo.

Ob vdihu se znova povrnemo v središčni položaj.

Ob izdihu spustimo roki in položimo dlani na kolena. Po dihalnem premoru ponovimo vajo.

Vajo izvedemo 3 x, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet.



21.

Leseni pajac

Stojimo z nogami, druga ob drugi.

Globoko in mirno vdihnemo.

Ob izdihu se sklonimo z ravnim hrbtom naprej. Roke so sproščene, hrbet je raven.

Ob vdihu se vzravnamo in mirno dihamo naprej.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne in hrbtne mišice.



22.

Bodeča neža

Ležimo na hrbtu, dvignemo roke in položimo dlani pod tilnik.

Vdihnemo mirno in globoko.

Ob izdihu pritegnemo kolena k prsnemu košu in dvignemo glavo toliko, da se s čelom dotaknemo kolen.

Ob vdihu položimo hrbet spet na tla in mirno dihamo. Po odmoru vajo ponovimo.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja pospešuje krvni obtok.



23. Žerjav

Stojimo z razkoračenimi nogami.

Ob vdihu dvignemo obe roki, komolci so stegnjeni.

Ob izdihu zasučemo trup na levo.

Ob izdihu se vrnemo v sredino.

Ob izdihu se zasučemo v desno.

Ob izdihu pa se spet vrnemo v sredino.

Ob izdihu spuščamo roke spredaj navzdol in jih povесimo.

Vajo izvedemo s premori trikrat.

Vaja krepi hrbet.



24.

Pokrov

Ležemo na desni bok. Desna roka leži upognjena pod glavo. Z levo roko se pred telesom opiramo na tla.

Ob vdihu dvignemo levo nogo v višino in jo ob izdihu spustimo na tla.

Vajo izvedemo trikrat, nato vajo ponovimo tako, da nogo dvigamo pred seboj (podrsamo po tleh). Vajo izvedemo trikrat.

Obe vaji ponovimo še na levem boku. Nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne in nožne mišice.



25.

Presta

VAKRASANA

Sedimo z iztegnjenimi nogami. Položimo levo nogo preko desne tako, da položimo stopalo ob desnem kolenu na tla. Z desnim komolcem objamemo levo koleno. Levo rame obrnemo nazaj in se z levo roko opremo za hrbtom na tla. Zasučemo glavo k levi rami. Po treh do petih vdihih zamenjamo položaj nog in smer zasuka. To vajo ponovimo še enkrat na obe strani, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja zahteva prožnost in krepi živce.



26.

KRAVA

Sedemo na pete. Z desno roko primemo preko desnega ramena levo roko (od zgoraj navzdol) in ju sklenemo sredi hrbta. Tako se držimo nekaj vdihov, nato zamenjamo roki.

Vaja krepi ramenske, ročne in hrbtne mišice.



27.

Trava

ARDHA ČANDRASANA

Stojimo pokončno z nogo ob nogi.

Ob vdihu dvignemo obe roki. Položimo dlan na dlan in se ob izdihu nagnemo na desno (desno stranico).

Ob vdihu se spet zravnamo in se ob izdihu nagnemo na desno stran (leva stranica).

Ob vdihu se znova zravnamo in spuščamo ob izdihu roke pred seboj navzdol. Po premoru ponovimo vajo.

Vajo izvedemo trikrat na obe strani.

To je vaja za prožnost. Odpravlja napake v hrbtenici.



28. Čriček

Ležimo na trebuhu z rokami ob telesu. Položimo glavo na desno uho in dvignemo ob vdihu stegnjeno levo nogo.

Ob izdihu jo spustimo na tla. Obrnemo glavo na levo uho in ponovimo vajo. Na koncu vaje položimo roke pod brado in počivamo.

Vajo izvedemo trikrat.

Vaja koristi ledvicam.



29. Tiger

Postavimo se na vse štiri.

Ob vdihu dvignemo desno stegnjeno nogo za seboj kvišku. Hkrati dvignemo tudi glavo.

Ob izdihu spuščamo glavo in pritegnemo desno koleno k bradi.

Ob vdihu dvigamo glavo in stegnjeno desno nogo za seboj kvišku.

Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo z levo nogo.

Po dihalnem premoru ponovimo vajo na obe strani še enkrat. Nato počivamo, sedeč na petah, sklonjeni naprej s čelom, oprtim na pesti, ki sta položeni ena na drugo (4. vaja).

Vaja krepi trebušne in nožne mišice.



30.

**TRIKOTNIK
TRIKONASANA**

Stojimo v razkoraku.

Ob vdihu dvignemo roki kvišku do višine ramen, z dlanmi, obrnjenimi navzgor.

Ob izdihu se sklonimo v stran tako, da se leva roka dotakne levega stopala. Dvigamo desno roko in gledamo v smeri desne dlani, ki je usmerjena navzgor.

Ob vdihu se zravnamo in ponovimo vajo v desno stran.

Po dihalnem premoru ponovimo vajo še enkrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi ramenske mišice, poživlja stranske mišice hrbtenice in pomaga, da telo hitreje izloči toksine po infekcijskih boleznih.



31.

TRIKOTNIK (drugače)

TRIKONASANA (variacija)

Stojimo v razkoraku.

Ob vdihu dvignemo roki kvišku do višine ramen, z dlanmi, obrnjenimi navzgor.

Ob izdihu upogni levo koleno in zgornji del telesa v levo stran. Leva dlan se dotakne levega stopala, desno roko pa držimo paralelno s tlemi.

Ob vdihu se zravnamo in ponovimo vajo v obe smeri.

Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbtne mišice, poživilja stranske mišice hrbtenice in pomaga, da telo hitreje izloči toksine.



32.

Ključavnica

VAJA V ZASUKU

Ležemo na hrbet in roke razprostremo v višini ramen. Pritegnemo obe nogi, stopala so dokaj narazen. Ne da bi stopala dvignili od tal, položimo kolena v desno stran na tla. V tem položaju ostanemo mirno kakih 30 sekund. Pri tem dihamo mirno, globoko in enakomerno. Telo skušamo popolnoma sprostiti. Kolena dvignemo od tal in jih položimo na drugo stran. Vrnemo se v začetni položaj, stegnemo noge in položimo roki ob telo.

Po kratkem premoru ponovimo vajo še dvakrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja zahteva prožnost, posebno ledvenih vretenc.



33.

Petelin

ARDHA-BHUČANGASANA

Pokleknemo na levo koleno in postavimo desno stopalo pred seboj na tla. Roke visijo ohlapno in sproščeno ob telesu. Dihamo globoko in sproščeno (popolno dihanje).

Ob izdihu postavimo težišče telesa z levega kolena na desno stopalo. Pri tem pazimo, da ostane trup raven in pokončen.

Oh vdihu počasi prenesemo težišče nazaj v začetni položaj.

Vajo izvedemo trikrat.

Potem zamenjamo nogo. Pazimo, da je peta, ki je spredaj, ves čas na tleh.

Vaja veča prožnost telesa celega telesa (skeleta). Preprečuje odlaganje maščobe na stegnih. Krepi tudi občutek za ravnotežje.



34.

Petelin zmagovalec

ARDHA-BHUČANGASANA (variacija)

Pokleknemo na levo koleno in postavimo desno stopalo predse na tla. Desna dlan leži na desnem kolenu. Dihajmo globoko in sproščeno (popolno dihanje).

Ob izdihu prestavimo težo telesa z levega kolena na desno stopalo. Obenem obrnemo trup in glavo na levo. Obračanje začnemo v križu, sledi prsni koš in končno glava. Levo dlan položimo na levo stegno.

Ob vdihu prenesemo telo v začetni položaj.

Vajo izvedemo trikrat. Ponovimo vajo z drugo nogo. Pazimo, da je peta noge, ki je spredaj, ves čas na tleh.

Vaja veča prožnost vsega telesa. Preprečuje odlaganje maščobe na bokih. Krepi občutek za ravnotežje.



VAJE »B« - SREDNJE TEŽKE VAJE

Te vaje so težje, vadimo jih previdno, brez pretiravanja. Imejmo potrpljenje.

35.

Klanec

Sedimo z iztegnjenimi nogami. Telo podpremo z rokami od zadaj.

Ob vdihu dvignemo od tal stegnjeno telo.

Ob izdihu pa se ponovno usedemo. Po dihalnem premoru ponovimo vajo.

Vajo izvedemo trikrat . Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi medenico in hrbtenico.



36.

Žuželka

Čepimo v počepu na prstih. S prsti dlani se dotikamo tal in se rahlo opiramo. Stegnemo desno nogo vodoravno naprej, pri čemer se peta ne dotika tal. Pritegnemo nogo nazaj in naredimo isto vajo z levo nogo. Po premoru vajo ponovimo.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi mišice nog.



37.

Premična miza

Sedimo s pritegnjenimi koleno. Z rokami zadaj podpiramo telo.

Ob vdihu dvigamo medenico in križ, obstanemo ter mirno dihamo naprej. Z nogami se premikamo po vseh štirih naprej (4 korake naprej, 4 korake nazaj). Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbtenico.



38.

Raztegljiva miza

Postavimo se na vse štiri, dlani in kolena so na tleh.

Ob vdihu dvignemo desno nogo in desno roko v vodoravni položaj.

Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo vajo z levo roko in nogo. Celo vajo ponovimo še enkrat, nato počivamo sedeč na petah, čelo podpiramo s pestmi (4. vaja).

Vaja izboljšuje občutek za ravnovesje.



39.

Školjka

HASTA-PADASANA

Sedimo s široko razprtimi nogami (drugi sed). Dihajmo mirno in globoko.

Ob izdihu se sklonimo čim nižje naprej. Z dlanmi primemo stopala in se skušamo s čelom dotakniti tal.

Po približno 5 sekundah se ob vdihu vzravnamo in sproščeno dihamo naprej. Po premoru vajo ponovimo.

Vajo izvedemo trikrat. in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi mišice hrbtenice, križa, kolkov in nog.



40. Polž

Začetni položaj je na vseh štirih.

Vdihnemo globoko in mirno, ob izdihu pa potisnemo desno nogo med obema rokama tako daleč naprej, da sta obe nogi čimbolj razkoračeni in da se s čelom dotaknemo kolena.

Ob vdihu dvignemo glavo in potegnemo desno nogo v začetni položaj. Po premoru vadimo isto vajo z levo nogo, nato sedemo na pete in čelo opremo na pesti.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja sprošča sklepe in odstranjuje maščobne obloge na trebuhu.



41.
KLEŠČE
PAŠČIMOTASANA

Ležemo na hrbet in položimo stegnjeni roki čez glavo na tla. Dihamo globoko. S stegnjeni rokami se počasi dvignemo v sedeči položaj.

Ob izdihu se sklonimo z glavo naprej do kolena. Z dlanmi objamemo stopala, pri čemer so komolci na tleh, kolena pa so popolnoma stegnjena.

Ob vdihu se zopet vzravnamo in se ob izdihu se spustimo v Počivalčka.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet in je odlična telovadba za trebušne mišice. Utrjuje zdravje.



42.

Knjiga

Ležemo na hrbet, z rokami razprostrtimi v višini ramen.

Dlani so obrnjene navzdol.

Ob vdihu dvignemo obe nogi v navpični položaj.

Ob izdihu spustimo levo nogo na levo stran na tla.

Ob vdihu jo dvignemo in nadaljujemo vajo z drugo nogo. Nato se vrnemo v začetni položaj.

Vajo izvedemo petkrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne in nožne mišice.



43. DREVO

Stojimo na desni nogi in potegnemo levo stopalo na notranjo stran desnega kolena. Dvignemo roke stegnjene nad glavo. Dlan je na dlani. Mirno in enakomerno dihamo. V tem položaju ostanemo do 30 sekund, nato zamenjamo nogo. Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku. Vaja izboljšuje občutek za ravnotežje.



44.

DRSALEC

STRANGUSTHASANA

Stojmo v širokem razkoraku.

Ob vdihu položimo roke za hrbet in sklenemo dlani.

Ob izdihu upognemo levo koleno, prsni koš pa pritegnemo k levemu stegnu, kolikor je le mogoče, pri čemer se glava skoraj dotakne tal.

Ob vdihu se vzravnamo.

Ob izdihu upogibamo desno koleno in se nagnemo naprej k desnemu stegnu.

Ob vdihu se zravnamo in po kratkem premoru ponovimo vajo še enkrat v obe strani.

Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi mišice nog in medenice. Zahteva prožnost.



45.

Krokodilov gobec

Ležemo na hrbet, dihamo globoko.

Ob izdihu dvignemo levo stegnjeno nogo, jo primemo z obema rokama in poskušamo pritegniti čim bliže k telesu.

Ob vdihu položimo nogo na tla.

Ob izdihu dvignemo stegnjeno desno nogo.

Ob vdihu se vrnemo v začetni položaj in mirno dihamo. Po premoru vajo ponovimo.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne mišice in mišice nog.



46.

Mala kobilica

Ležemo na trebuh. Roke stegnemo predse in ob vdihu dvignemo hkrati desno roko in levo nogo.

Ob izdihu spuščamo roko in nogo na tla.

Ob vdihu dvigamo hkrati levo roko in desno nogo.

Ob izdihu spuščamo roko in nogo na tla, roke položimo pod čelo in počivamo.

Vajo izvedemo trikrat.

Vaja zahteva prožnost in krepi hrbet.



47.

Mala črka i

Stojimo pokončno.

Ob vdihu dvignemo roke, ob izdihu se spustimo v počep na prstih.

Ob vdihu se vzravnamo, postavimo se ponovno na prste in ob izdihu spuščamo roke pred seboj navzdol in hkrati spuščamo pete na tla.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi stopala in mišice nog in ostri občutek za ravnotežje.



48. črka V VADŠROLI-MUDRA

Sedimo s stegnjenimi koleno, z dlanmi se opiramo na tla.

Ob vdihu dvignemo stegnjene noge ter ob mirnem dihanju vztrajamo v tem položaju 20 sekund. Spustimo noge, objamemo kolena in počivamo s čelom, naslonjenim na kolena.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi voljo, vzdržljivost in odločnost.



49.
Črka Z

Vzravnamo se na kolenih.

Ob vdihu dvignemo obe roki v vodoraven položaj in se nagnemo ob izdihu rahlo nazaj.

Ob vdihu se ponovno vzravnamo in ob izdihu spustimo roke.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi trebušne in stegenske mišice.



50.

KOBRA

BUČANGASANA

Ležemo na trebuh in položimo dlani pod rameni na tla.

Ob vdihu počasi dvignemo glavo, s hrbtnimi mišicami dvignemo ramena in pleča, pri čemer pazimo, da tega dela ne opravljajo roke. Na roke se opremo le toliko, da nas ne vrže naprej. Če smo naredili vajo brez posebnega napora, ostanemo v položaju 7 do 12 sekund.

Zadržimo dih, potem pa se ob počasnem izdihu vrnemo v začetni položaj. Z rokami si podpremo čelo in počivamo. Po kratkem premoru ponovimo vajo.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja koristi ledvicam, krepi hrbet in živčni sistem. Pri nepravilnem delovanju žleze ščitnice te vaje ne smemo delati.



51.
POLVISOKA SVEČA
VIPARITAKARANI

Ležimo na hrbtu.

Ob vdihu dvignemo obe stegnjeni nogi in medenico. Podpremo se z dlanmi v kolkih. Med mirnim trebušnim dihanjem ostanemo v tem položaju dokler nam prija. Potem polagoma spuščamo telo (vretence za vretencem), položimo noge na tla in počivamo v Počivalčku. Med spuščanjem pazimo, da se glava in prsni koš ne dvigneta od tal. Vaja krepi žlezo ščitnico. Pri poškodbah vratnih vretenc vaja ni priporočljiva.



52.

Zvezek

Ležemo na hrbet. Roke razprostremo v višino ramen.

Ob vdihu dvignemo v višino stegnjeno nogo in jo položimo ob izdihu na levo stran na tla.

Ob vdihu jo spet dvignemo v višino in jo ob izdihu spustimo v začetni položaj. Vajo ponovimo z levo nogo.

Vajo izvedemo trikrat in počivamo v Počivalčku.

Vaja veča prožnost ter krepi mišice nog in trebuha.



53.

Muca, ki počiva

Sedimo na petah, z dlanmi na stegnih. Dihamo mirno in globoko.

Ob izdihu obrnemo prsni koš na desno in se sklonimo do tal. Dlani, podlahti in čelo počivajo na tleh.

Ob vdihu se zravnamo v začetni položaj. Vajo ponovimo v levo stran. Izvedemo jo dvakrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet in veča gibčnost.



54.

Obrnjena črka L

Stojimo vzravnano z nogo ob nogi.

Ob vdihu dvignemo roke v višino.

Ob izdihu se nagnemo naprej z ravnim hrbtom, dokler telo ni vzporedno s tlemi. Pri tem potisnemo zadnjico rahlo nazaj.

Ob vdihu se zravnamo, ob izdihu spustimo roke pred seboj.

Vajo izvedemo trikrat.

Vaja krepi hrbet in večja gibčnost.



VAJE »C« - TEŽKE VAJE

V program jih vključimo šele, ko z lahkoto obvladamo vaje B.

55.

LOTOS

PADMASANA

Uvodna vaja

Z razprtimi nogami sedimo na tleh. Upognemo desno nogo, desno stopalo položimo na levo stegno. Ostanemo v tem položaju, dokler nam prija. Potem stegnemo desno nogo in upognemo levo tako, da je levo stopalo na desnem stegnu. Vadimo potrpežljivo in ne pretiravajmo. Šele čez čas, ko so mišice in vezi toliko pripravljene, da to vajo izvajamo brez težav, lahko poskusimo z lotos položajem.

Lotos

Sedimo na tleh. Desno stopalo položimo na levo stegno čim bližje trebuhu. Potem položimo levo stopalo na desno stegno. Roki položimo na kolena. Zapremo oči in dihamo počasi in globoko. Ostanemo v tem položaju, dokler nam prija.

Vaja pomirja živčni sistem in krepi zdravje. Pri tem položaju moramo še posebej paziti, da ostanejo hrbet, tilnik in glava ves čas v ravni črti.



56.

Mali pipec

Sedimo med levo, nazaj upognjeno, in desno, naprej stegnjeno nogo.

Med izdihom se nagibamo k desnemu kolenu in primemo desno nogo v gležnju z obema rokama. Podlahti ležijo na tleh.

Ob vdihu se vzravnamo in po dihalnem premoru še enkrat ponovimo vajo. Potem vadimo z levo naprej stegnjeno in desno nazaj upognjeno nogo. V vsako stran naredimo vajo dvakrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja večja gibčnost in ugodno vpliva na zdravje.



57.

PLUG

HALASANA

Ležimo na hrbtu. Reke počivajo ob telesu, dlani so obrnjene navzdol.

Ob počasnem vdihu dvignemo noge kot pri polovični sveči.

Ob izdihu spuščamo noge čez glavo do tal. V tem položaju ostanemo ob umirjenem dihanju tako dolgo, dokler nam prija. Potem dvignemo noge in jih spustimo v začetni položaj. Počivamo v Počivalčku.

Vaja ugodno vpliva na razvoj hrbtenice. Pri poškodbah vratnih vretenc vaja ni priporočljiva.



58.

Breg

USTRASANA

Sedimo na petah in trdno primemo gležnje.

Ob vdihu dvigamo medenico in križ čim višje in obstanemo globoko dihajoč 5 do 10 sekund. Potem počasi sedemo na pete in se nagnemo naprej. Glavo podpremo s pestmi, položeni ena vrh druge.

Vaja pospešuje izgorevanje maščobe v telesu, maščobne obloge na trebuhu in stegnih se razgradijo. Pri povečanem delovanju žleze ščitnice te vaje ne smemo delati.

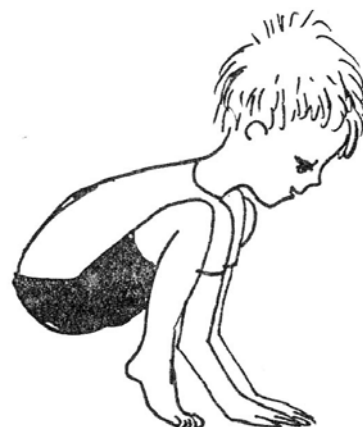


59.
PTIČ
BAKASANA

Počepnemo na prste, nogi sta razklenjeni. Dlani položimo pred stopala na tla. Kolena opremo na komolce in prenesemo težo telesa na nadlahti in komolce. Previdno in počasi dvignemo stopala od tal.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja ostri občutek za ravnotežje.



60.

Pentlja

ČANUSIRASANA (vodoravna)

Sedimo z razprtimi nogami. Levo nogo upognemo tako, da se levo stopalo dotakne na notranji strani desnega stegna. Nagnemo se k desnemu kolenu in zgrabimo stopalo z obema rokama. Hkrati obrnemo desno ramo navzdol k desni nogi, levo ramo pa navzgor. Glava je med rokami. Dihamo upočasnjeno in globoko. Vzravnamo se in ponovimo vajo na drugi strani. Sledi premor.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi voljo.



61.

Skoraj razvezana pentlja
ČANUSIRASANA (variacija)

Sedimo z nogami narazen in se nagnemo k desni nogi. Primemo stopalo z obema rokama, desno ramo obrnemo navzdol k desni nogi, levo ramo pa navzgor. Glava je med rokami. Dihamo upočasnjeno in globoko. Počasi se zravnamo in ponovimo vajo na drugi strani.

Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi voljo.



62.

Želva

SUPTA-VAČRASANA

Sedimo med petami na tleh. S pomočjo komolcev ležemo vznak in položimo dlani pod tilnik. Dihamo brez napora in ostanemo v tem položaju, dokler zdržimo brez večjih težav. Počivamo v Počivalčku.

Vaja aktivira živčni sistem in pospeši delovanje žlez. Ni priporočljiva za zelo živčne in nemirne otroke. Pri povečani aktivnosti žleze ščitnice te vaje ne smemo izvajati.



63.

Črki I in O
GOKARNASANA

Ležimo na hrbtu. Dvignemo levo roko čez glavo in jo položimo na tla. Z desno roko primemo prste desne noge, in jo položimo na desno stran na tla. Med nogama naj bo pravi kot. Pazimo, da so kolena stegnjena. Ostanemo v tem položaju približno 20 sekund ter medtem enakomerno in globoko dihamo. Nato spustimo prste desnega stopala in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo vajo v drugo stran.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja pripomore, da se zavemo telesa.



64.

Kukamo v luknjico

Stojimo z nogami narazen. Sklonimo se naprej in položimo najprej dlani, nato še podlahti in čelo na tla. V tem položaju vztrajamo kratek čas in se počasi vzravnamo. Ponovimo vajo in počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet in veča gibčnost.



65.

Ovira

Sedimo v počepu na prstih, nato počasi stegnemo levo nogo v levo stran. Roke počivajo na kolenih. Hrbet je vzravnani. Upognemo levo nogo in prenesemo težo nanjo. Nato počasi stegnemo nogo. Pri prenašanju teže z ene noge na drugo ostanemo ves čas v počepu.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.



66.

Knjiga s kazalom

PAŠVA –PADAKALANASANA

Ležimo na hrbtu z rokami ob telesu. Dlani so obrnjene navzdol.

Ob vdihu dvignemo noge navpično v višino.

Ob izdihu jih položimo stegnjene na levo stran.

Nato noge ob vdihu dvignemo v višino in ju ob izdihu spustimo na desno.

Ob vdihu noge spet dvignemo in jih ob izdihu položimo v začetni položaj.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi mišice nog in trebuha, pa tudi odločnost.



VAJE Z ZASUKI

Pri vajah z zasuki moramo biti prav posebno previdni, čeprav se zdi na pogled preproste in lahko izvedljive. V dnevni program vključimo samo eno vajo te vrste.

67.

Navpičnica in dijagonali

Sedimo s široko razprtimi nogami. Zadaj se opiramo na desno dlan, leva pa leži na levem kolenu. Dvignemo levo roko, prenesemo težo na desno roko, obrnemo prsni koš v desno in ob vdihu dvignemo medenico od tal.

Ob izdihu obrnemo prsni koš nazaj v sredino, se podpremo še z levo roko in sedemo (spustimo medenico na tla). Vajo ponovimo še v drugo stran.

Vajo izvedemo dvakrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbtenico.



68.

Velika diagonala

Sedimo s široko razprtimi nogami, z rokami za hrbtom oprtimi na tla.

Ob vdihu dvignemo medenico, nato dvignemo levo dlan od tal, prenesemo težišče na desno roko, zasučemo prsni koš močno na desno in podpremo telo še z levo roko, ki je zdaj spredaj na tleh.

Ob vdihu dvignemo levo dlan od tal, zasučemo prsni koš nazaj do sredine in se podpremo še z levo roko. Telo ostane ves čas dvignjeno od tal. Sedaj dvignemo desno roko od tal, zasučemo prsni koš na levo in se opremo še na desno roko pred seboj na tla.

Ob vdihu dvignemo desno roko od tal, zasučemo prsni koš do sredine, tako da še desna roka podpre telo.

Med izdihom počasi spet sedemo na tla. Položimo roke na kolena, mirno dihamo, nato ponovimo vajo na vsako stran še enkrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet.

Možna je vaja tudi z nogami skupaj.



69. STREHA

Ležemo na trebuh. Dlani položimo pod ramena na tla. Nožne prste postavimo na tla. Ob vdihu dvignemo telo od tal, pri tem pa pazimo, da se hrbet ne ukrivi. Ostati mora čim bolj raven.

Ob izdihu dvignemo medenico čim višje, tako da telo prepognemo približno v pravem kotu.

Ob vdihu spuščamo medenico.

Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Po kratkem premoru vajo ponovimo. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi hrbet.



70.

MOST (kolo, krog)

ČAKRASANA

Ležemo na hrbet, nekoliko razprte noge upognemo. Stopala so na tleh blizu zadnjice. Dvignemo roke in jih položimo čez glavo na tla. Dlani so obrnjene navzdol in pod rameni, komolci so upognjeni.

Globoko vdihnemo in dvignemo celo telo v most. Dihamo počasi in globoko, nato se polagoma spuščamo k tlu in ležemo nazaj na hrbet. Počivamo v Počivalčku.

Vajo izvedemo trikrat.

Vaja prispeva k popolnemu obvladanju hrbtenice. Pri povečanem delovanju žleze ščitnice te vaje ne smemo delati.



71.

**KAMELA
DHRITI ASANA**

Prvi način

Sedemo s kolena narazen med pete. Tudi stopala so narazen. Z dlanmi primemo gležnje.

Med globokim vdihom dvignemo medenico, križ in prsni koš tako visoko, kot je le mogoče. Kratek čas ostanemo v tem položaju. Dihamo globoko in mirno. Spustimo gležnje, se vzravnamo, staknemo noge in kolena ter se usedemo na pete. Nagnemo se naprej, čelo podpremo s pestmi eno vrh druge.

Vajo izvedemo trikrat. Počivamo v Počivalčku.

Drugi način

Klečimo vzravnan. Kolena in stopala so narazen. Telo je pokončno, ramena potegnemo nazaj, roke visijo sproščeno ob telesu. Dihamo mirno in globoko.

Ob izdihu se sproščeno nagnemo v zaklon in se primemo za pete.

Ob vdihu se vzravnamo in mirno dihamo. Po premoru ponovimo vajo še dvakrat. Počivamo v Počivalčku.

Vaja krepi mišice trebuha, hrbta in križa. Pri povečanem delovanju žleze ščitnice te vaje ne smemo delati.

72.

**Veliki tobogan
KATIKASANA**

Sedimo z razprtimi nogami. Z dlanmi za hrbtom se opiramo na tla.

Ob vdihu dvignemo medenico in križ počasi, previdno, čim višje.

Ob izdihu sedemo nazaj na tla. Po premoru vajo ponovimo.

Vajo izvedemo trikrat. Nato pritegnemo kolena k prsnemu košu, jih objamemo in se spočijemo s čelom na kolenih.

Vaja poživi hrbet in medenico. Pri povečanem delovanju žleze ščitnice te vaje ne delamo.

Možna je vaja tudi z nogami skupaj.



73.

Leteči lotos

Če obvladamo lotos brez težav, se lahko previdno poskusimo dvigniti od tal. Ne pretiravajmo! Bodimo potrpežljivi!



V. MALO SPREMEMBE

ZGODBA ZA IZVEDBO ASAN

Včasih se nam zgodi, da popusti zanimanje za izvedbo asan. V tem primeru lahko uporabimo naslednjo zgodbo, ki jo je napisala koprška študentka, ali pa si jo sami izmislimo. Vendar naj bo ta način bolj izjema, kot pravilo.

Študentka: Jana Bavcon (Univerza na primorskem, Koper 2007/2008)

Mentorica: Gordana Schmidt

PRIJAZNO DREVO

Za devetimi gorami (gora),

in devetimi vodami je stalo veliko drevo (drevo).

Mimo je pritekla premražena mačka (mačka)

in se zaletela v drevo (drevo).

Drevo je reklo: »Kaj pa je to, tako mehko je in mrzlo?«

Mačka (mačka) odgovori: »Jaz sem, mačka. Joj, kako me zebe!«

Drevo ji je odgovorilo, da jo tu, ob njegovi korenini ne bo zeblo (trikotnik).

Nato je priletela ptica (ptica) in vprašala drevo, če se lahko tudi ono stisne k njemu in drevo je vzelo ptico pod drugo korenino (plug).

Mimo je priskakljal zajec (zajec) in drevo ga je povabilo naj se tudi stisne h njegovi tretji korenini (miza).

Priletela sta še dva metulj (metulj) in se pridružila živalim pod koreninami velikega drevesa (presta v obe smeri).

Stemnilo se je in vsi skupaj so zaspali (počivalček).

VI. LITERATURA:

Bartal, L. Ne'eman (1975). Movement, Awareness and Creativity. London: Suvenir Press Ltd.

Carr, R. (1996). Come un albero un uccello o una rana: esercizi yoga per bambini. San Martino di Sarsina: Macro/ Edizioni.

Količ, B. (2000). Joga za predšolske otroke. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Kozlovič, A. (1997). Joga za otroke: Program dela z otroki od 6. do 9. leta in stališča učiteljev osnovne šole Cirila Kosmača Piran in Portorož ter Osnovne šole Lucija. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk.

Lidell, L. & Narayani & Rabinovitch, G. (1991). Joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Luchs, E.M. (?). Yoga für kinder. München: Wilhelm Goldman Verlag.

Maheshwarananda, P.S. (ni podatka) Joga v vsakdanjem življenju, I. del. Ljubljana: Društvo joga v vsakdanjem življenju (skripta).

Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali; slikanica joge za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.

Reiner, W. in T. (1991). Yoga for Cats. London: Victor Gollancz Ltd..

Russel, J. (1975). Creative dance in the Primary School. London: Macdonald and Evans Ltd.

Saraswati, S.S. (1994). Yoga za začetnike. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Saraswati, S.S. (1997). Pozdrav soncu; tehnika sončne vitalizacije. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Saraswati, S.S. (1998). Asana Pranayama Mudra Bandha. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Schmidt, G. (2003). Začetni program joge za otroke. Ljubljana: Schlamberger P&J d. o. o.

Stewart, M. & Phillips, K. (1992). *Yoga for children: simple exercises to help children grow strong and supple*. London: Websters International Publishers.

Tomažin, H. (1994). *Sprostimo se* Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Van Lysebeth, A. (1975). *Učim se joge*. Ljubljana: ČGP Delo.

Vidrgar, S. (1999). *Integracija joge v vzgojno-izobraževalni proces otrok od 7.- 9. leta*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Zagorc, M. (1992). *Joga za najmlajše*. /Športna vzgoja/ Šport. 40, 30-32