



JOGA ZA PREDŠOLSKE OTROKE

"Skozi celotno vadbo joge v otrocih vzbujamo pozitivne misli, rahločutnost in razumeva-

Na igriv način

Ali otroci lahko vadijo jogo - kako in zakaj? Da, lahko. Z igro. Igramo se z njimi. Skozi igro spoznavajo svoje telo, sebe in ves svet, ker čutijo radost in veselje ob gibanju in v mirovanju.

Sonja Trplan, spec. pedagoginja, učiteljica joge

Vadba joge za predšolske otroke ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti, moči in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnosti koncentracije in sprostitve. Ker se otroci v predšolski dobi težje osredotočajo na neko dejavnost, ki traja dlje časa, jih v svet gibanja popeljemo skozi igro in domišljajske predstave. Vaje izvajamo na igriv, otrokom bližji način. Njihovo pozornost pritegnemo s pravljičami, posnemamo živali ter uporabljamo prisposode iz vsakdanjega življenja. Z vajami joge v predšolskem obdobju vzpodbujamo narav-

ne oblike gibanja. Primeri tega so plazenje na vse mogoče načine, kotaljenje, plezanje, hoja po kolenih in "po vseh štirih", vzravnana hoja, tek in različni poskoki. Pri vadbi uporabljamo različne predmete, s katerimi se otrok ne more poškodovati (npr. mehke knjige in knjige iz blaga, večje kocke, valje, žoge). Otroci jih prenašajo bodisi na hrbtu, na glavi ali v iztegnjenih rokah. Vse te vrste gibanja na naraven način obremenjujejo mišičevje celotnega telesa in ugodno vplivajo na njegov enakomerni razvoj ter vzpodbujajo razvoj ravnotežja, koordinacijo gibov in pravilno držo. Za gibalne spretnosti in koordinacijo izbiramo vaje za posamezne telesne sklope, recimo vaje

za roke in noge, vrat in glavo, za trup in hrbtenico. S temi vajami vplivamo na krepitev in utrditev mišic, vendar pazimo, da z otroki ne izvajamo vaj, ki zahtevajo preveč moči in preveč obremenjujejo posamezne sklepe. Hkrati moramo upoštevati, da otroci v predšolski dobi intenzivno rastejo, zato jih ne preobremenjujemo ter posameznih položajev ne zadržujemo predolgo. Pri teh vajah so gibi počasnejši, saj tako otrok lahko opazuje, kaj se dogaja z njegovim telesom, lahko tudi uskladi svoje gibanje in dihanje. Pri vajah vzpodbujamo dihanje skozi nos, kasneje pa že lahko izvajamo preproste dihalne vaje. Otroci se postopoma učijo pravilnega dihanja, tako da

opazujejo trebušno dihanje, in sicer z občutenjem, kako se trebuh pri vdihu dviga in pri izdihu spušča kot balon, ki ga napihujemo in iz njega spuščamo zrak ter pri tem posnemamo njegov glas "Ssssss...". Izdih lahko krepimo s pihanjem kosmiča vate, lista papirja, ponazarjamo pihanje vetra in se smejemo s trebuhom.

Del vadbe joge za otroke so tudi preproste tehnike sproščanja, prilagojene starosti otrok. Vaje sproščanja in umirjanja trajajo le kratek čas. Otroka umirimo tako, da preusmerimo njegovo pozornost iz zunanjega okolja k občutenju in poslušanju svojega telesa, čutenju bitje srca in opazovanju dihanja. Otrok lahko med sproščanjem leži v kateremkoli prijetnem položaju, lahko pa tudi sedi, če se mu ležanje ne zdi ugodno. Zaželeno je, da pri tehnikah sproščanja sodelujejo tudi starši ali osebe, ki so otroku blizu in jih dobro pozna, saj se tako počuti prijetno in varno ter se lažje sprosti in umiri.

Zelo dobrodošle in koristne so tudi prilagojene vaje koncentracije, ki potekajo na različne načine. Otrok lahko nekaj časa opazuje izbrani predmet in ga nato z zaprtimi očmi opiše, opazuje lahko tudi svoj ali prijateljev prst in sledi njegovim premikom brez obračanja glave. Nadgradnja tega so tudi osnove meditacije. Z otroki poskusimo meditirati tako, da za nekaj sekund ali za kakšno minuto zapremo oči in opazujemo, kaj se dogaja znotraj nas, ozavestimo, kaj občutimo in kaj razmišljamo. Med takšno vajo lahko tudi vodimo otroka, da si predstavljaja, kar mu je drago, ljubo in lepo. Pri tem si pomagamo z umirjeno glasbo ter na koncu damo otrokom možnost, da izrazijo, kaj so doživeli. Skozi celotno vadbo joge v otrocih vzbujamo pozitivne misli, rahločutnost in razumevanje drugih ter ustvarjalnost. Vodimo ga k razlikovanju vrednot, da se bo razvil v zrelo, samostojno osebnost s pozitivno samopodobo. ■