



Úvod do dětské jógy

Čtyři sestavy pro děti a (pra)rodiče

Lektorka

[Cristin Tighe, USA](#)



Pořádá

[Akademie Klopoty, z.s.](#)

Akademie Klopoty, z.s.

Péče o fyzické zdraví a duševní rovnováhu

Web

www.kidsandyoga.cz

Úvodní kurz jógy pro děti ONLINE

<https://kidsandyoga.cz/uvod-do-jogy-pro-deti/>

Vítejte ve světě dětské jógy, zábavného a obohacujícího způsobu, jak dětem přinést radost, klid a pohyb do jejich každodenního života! Jóga pro děti je nejen skvělou formou fyzické aktivity, ale nabízí také mnoho dalších přínosů pro jejich celkový rozvoj.

Úvodní kurz jógy pro děti je určen učitelům, rodičům a prarodičům, kteří se chtějí naučit, jak vést děti na cestě jógy! Je zaměřen na poskytnutí nástrojů a dovedností potřebných k tomu, aby se jóga stala inspirujícím a prospěšným prvkem ve výchově dětí.

Náš kurz je plný praktických informací, inspirativních nápadů a osvědčených metod, které vám umožní efektivně a zábavně vést jógu pro děti. Naučíme vás, jak vytvořit prostředí, které podporuje jejich zájem a zaujetí, a jak využít hry, příběhy a kreativitu k propojení jógy s jejich každodenním životem.

Naučíte se důležité základy jógy pro děti, jako je správná technika dýchání, jednoduché pohybové sestavy, relaxační cvičení a meditace přizpůsobené dětskému věku a potřebám. Zjistíte, jak se přizpůsobit různým věkovým skupinám, jak se vypořádat s výzvami, které mohou při vedení jógy pro děti nastat, a jak podporovat emoční rozvoj a sebevědomí dětí.

Během kurzu budete mít příležitost získat praktické zkušenosti prostřednictvím cvičení a simulací, abyste se cítili připraveni vést děti ve svém okolí k józe. Lektorka Cristin je zkušená a přátelská učitelka dětské jógy a dula, která vám poskytne užitečné tipy, nápady a zpětnou vazbu.

Připojte se k nám a objevte sílu jógy jako nástroje pro dětský rozvoj a pohodu. Dejte si možnost naučit se, jak jógu předávat dětem kolem sebe a sdílet s nimi radost z tohoto obohacujícího způsobu života. Těšíme se na vás na našem úvodním kurzu jógy pro děti. Sat nám! Sat nám! Namasté!



Kids &
Yoga!

V dětské józe je důležité pracovat s představivostí. Vymýšlejte si příběhy, hrajte si na zvířátka – využijte všech možností, které posílí zapojení a nadšení dítěte.

Učit dětskou jógu nebo provádět jógou inspirované hry s dítětem nemusí být pro každého samozřejmé. Ale určitě je to dovednost, které se dá naučit a pilovat ji.

Příběhy, představivost, udržení pozornosti, pozitivní motivace a výuka – [to vše umí skvěle lektorka dětské jógy Cristin Tighe.](#)



Obsah^{*}

1. [Jógová sestava pro děti](#)
2. [Meditace pro děti I am happy](#)
3. [Čaran džapa – párová meditace pro rodiče na vyživení duše dítěte](#)
4. [Meditace pro dospělé na udržení kroku s dětmi](#)

* Pro výuku a praxi přeložila a upravila Veronika Šilarová. Všechny pokyny jsou věrné originálu.

Jógová sestava pro děti

V několika následujících cvicích je třeba, aby děti byly ve dvojici (s jiným dítětem či dospělým).

Doba či počet opakování jednotlivých cvičení není stanoven. Provádějte tak dlouho, dokud děti udrží pozornost a baví je to. Dospělí mohou každý cvik provádět 3 až 5 minut.

Pokud nějakou pozici vy nebo dítě nedokážete provést „dokonale“, nedělejte si s tím starosti. Zkuste se jí co nejvíce přiblížit tak, jak vám to půjde a bude příjemné.

(1) Děti se posadí do sedu na patách. Chytí se rukama za zády a propletou prsty obou rukou. Otevřou pusku a co nejvíce vypláznou jazyk. V sedě na patách se nadechnou a s výdechem předkloní, až se čelem dotknou země. Pusa je po celou dobu otevřená a jazyk vyplazený.

Toto cvičení napravuje nerovnováhu v reprodukčních orgánech.

(2) Děti zůstávají vsedě, ale chodidla dají od sebe tak, aby seděly mezi patami, zadečkem na zemi. Propletou prsty na rukách a položí je nahoru na hlavičku. S nádechem otočí celý trup i s hlavou doleva, s výdechem doprava.

Toto cvičení uvádí do rovnováhy činnost hormonální soustavy. Pokud v této pozici cítíte bolest, ukazuje to na nerovnováhu v hormonální soustavě.

(3) Děti vytvoří dvojice. Posadí se zády k sobě se zkříženými nohama a zádičky se opřou o sebe. Ruce složí na srdce. (Z energetického hlediska je vhodné, když se srdce dotýká levá dlaň a pravá je nahoře, na hřbetu levé ruky.) Pohyb opakují.

Dávejte pozor, aby se děti vzájemně neuhodily do hlavičky.

Toto cvičení napravuje páteř.

(4) Děti se posadí se zkříženými nohama naproti sobě a jemně se chytí navzájem za krk. Paže jsou natažené. Pak začnou společně pohybem trupu a páteře napodobovat pohyb kličky od ručního mlýnku.

Toto cvičení ulevuje od obtíží v podbřišku a uvádí do rovnováhy pohlavní orgány.

(5) Žabí dřepy. Děti se postaví a chodidla dají do písmene V tak, aby se paty dotýkaly. Předkloní se a prsty rukou dotknou země. Prsty slouží pouze k udržení rovnováhy a nepřenášíme na ně celou váhu. V předklonu se děti postaví na špičky nohou, paty zůstávají spojené a nožičky do písmene V. S výdechem udělají dřep dolů, s nádechem vrátí zadeček nahoru (stále v předklonu). Několikrát zopakujeme (max. 52krát).

Cvik protahuje sedací nerv a vnáší rovnováhu do oblasti podbřišku.

(6) Děti si lehnou na břicho, bradou se opírají o zem. Dlaně sevrou do pěstí, kterými se začnou silně klepat do zadečku. Pohyb je co nejrychlejší.

Cvik je velmi uvolňující.

(7) Děti zůstávají ležet na bříšku, otočí hlavu a jednou tváří leží na zemi. Předstírají, že spí a nahlas chrápou.

Cvik předchází nočnímu chrápání :-).

(8) Válání sudů. Děti přilepí celé paže na bok a nechají je tam po celou dobu. Paže i nohy jsou pevné. Začnou vále sudy ze strany na stranu (7 až 8krát na každou stranu).

Tento cvik z těla odstraní vše, co tam nemá růst, a působí na magnetické pole.

Yogi Bhajan: „Je snazší nemoci předcházet než se snažit uzdravit z nějaké nemoci, která již propukla. Tato sestava posiluje tělo dítěte a dodává mu rovnováhu. Připravuje děti na období dospívání a dospělosti.“

Kids &
Yoga!

Přijde vám to vše složité? Neumíte si cvičení představit jenom na základě písemného textu? Zažijte tři lekce dětské jógy na vlastní kůži na [úvodním kurzu jógy pro děti s Cristin Tighe](#).

Kids &
Yoga!

Meditace pro děti I am happy

Tato meditace je vhodná pro děti v době, kdy se rodiče hádají nebo procházejí jinou krizí. Pomáhá jim zachovat klid a rovnováhu. Samozřejmě ji mohou provádět i jindy.

Děti, zejména do věku 6 let, udrží pozornost mnohem kratší dobu než dospělí. Proto jsou pro ně vhodnější meditace zahrnující pohyb a obměnu.

Pozice: Posadte se do sedu se zkříženýma nohama. Paže ohněte v loktech, dlaň je v pěsti přibližně na úrovni brady a pouze ukazovky jsou natažené. Pohybujte rukama v rytmu mantry.

Mantra:

V angličtině se zpívá následující říkanka:

I am happy, I am good, I am happy, I am good.

Sat nám, sat nám, sat nám dži,

wahe guru, wahe guru, wahe guru dži.

V češtině si můžete vymyslet svou verzi nebo použít jinou svou oblíbenou písničku.

Čas: Provádějte 1 až 11 minut.

[Nahrávka mantry s písničkou od Snatam Kaur](#)

[Nahrávka písničky spolu s pohyby rukama \(meditace v pohybu\)](#)



Čaran džapa – párová meditace pro rodiče na vyživení duše dítěte

Jedná se o meditaci v chůzi pro nastávající rodiče. Je to jednoduchý a prověřený způsob, jak najít společný rytmus a naladit se na stejnou frekvenci. Tato meditace zvyšuje citlivost vnímání duše očekávaného miminka.

Čaran džapa znamená „opakovat nohama“ a je součástí metody Breathwalk(R), kdy se dech a mantra propojují s chůzí. Délka procházky je pouze doporučením – řiďte se svými fyzickými schopnostmi a pocitem.

Délka: 12 až 31 minut, 32 až 62 minut, více než 62 minut



Jak na to

Partneři kráčí vedle sebe. Pravá strana zastupuje maskulinní a levá femininní polaritu. Zvolte si podle svého uvážení.

Chytněte se za ruce a zkoordinujte chůzi.

Se slovy *sat nám* vykročte oba levou nohou vpřed, s *wahe guru* udělejte krok pravou nohou.

Takto společně chodíte 5 až 10 km denně.

Pokud vám chybí partner, provádíte cvičení stejným způsobem sami nebo s jinou blízkou osobou.

Čaran džapa je formou metody Breathwalk®, která má prokázané pozitivní účinky na zdraví a posiluje kontrolu nad emocemi. Propojuje vědomý dech, chůzi a meditaci. Pokud jste na vozíku nebo máte jiné fyzické omezení, pohybujte se, jak je vám vlastní – s plným vědomím a meditativně.

Chůze po boku partnera vám dodá společný rytmus a frekvenci. Vytváří se tím pocit důvěry a pouta, které vyživují duši dítěte.

Podle učení kundaliní jógy vstupuje duše dítěte do těla 120. den těhotenství. Poté nastává velmi vhodná doba na praktikování meditace v chůzi, například právě čaran džapa.

Meditace pro dospělé na udržení kroku s dětmi

Tato meditace nám pomáhá udržet krok s dětmi a rozvinout citlivější vnímání potřebné pro nadcházející věk.

Posiluje výdrž a odvalu vytrvat ve chvíli, kdy čelíme únavě, zahlcení a mimořádným nárokům na nervovou soustavu. Při meditaci pracujeme se dvěma mantrami - „sa ta na ma“ a „sat nám wahe guru“, které nás přivádějí zpět k vlastní božské podstatě a ušlechtilosti ve formě prvotní tvořivé síly ádi šakti.

První část

Pozice: Sedíte se zkříženými nohama, páteří zpříma a s bradou mírně zataženou směrem ke krční páteři (tzv. krční zámek).

Mudra: Spojte konečky palců a ukazováků. Zbývající prsty tvoří měkkou pěst.

Mantra a dech: s nádechem se soustředíte na sluneční centrum na vrcholku hlavy a v duchu vyslovte slabiky *sá – tá*. Vydechnete a v duchu vyslovujete *ná – má*.

Pohled: Za zavřenými víčky směřují oči k solárnímu centru na vrcholku hlavy.

Opakujte po dobu 3 až 31 minut.

Druhá část

Pozice a mudra: Stejná jako v první části, pouze bradu zvedněte nahoru.

Mantra: Monotónně a svižně vyslovujte mantru: šestkrát *sat nám* a jednou *wahé gurú*.

Celá mantra tedy zní takto: *sat nám, sat nám, sat nám, sat nám, sat nám, sat nám, wahé gurú*.

Opakujte po dobu 1 až 7 minut.

[Obrázky pozic naleznete zde.](#)



Všechna práva vyhrazena

Cvičební sestavy © YB Teachings, LLC

Překlad © Veronika Šilarová

All teachings, yoga sets, techniques, kriyas and meditations courtesy of The Teachings of Yogi Bhanan. Reprinted with permission. Unauthorized duplication is a violation of applicable laws. ALL RIGHTS RESERVED. No part of these Teachings may be reproduced or transmitted in any form by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system, except as may be expressly permitted in writing by the The Teachings of Yogi Bhanan. To request permission, please write to KRI at PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567 or see www.kriteachings.org.