

WPROWADZENIE

Bywają sytuacje w naszym życiu, kiedy zaczynamy odczuwać lęk, a w organizmie zachodzą zmiany, na które nie mamy najmniejszego wpływu. Serce bije szybciej, podnosi się ciśnienie krwi, ręce stają się zimne lub spoczone, występuje ucisk żołądka. Zmiany te zachodzą wówczas, gdy umysł nakazuje ciało, rozpoczęcie walki lub ucieczki. Natura wyposażyla ludzi w predyspozycje do walki czy też ucieczki, ale bez minimum wiedzy nie umiemy z nich skorzystać.

Otóż stres to nic innego, jak stan mobilizacji sił organizmu, oznaczający reakcję na negatywne bodźce fizyczne albo psychiczne, mogące doprowadzić nawet do schorzeń.

Dzieci również mogą odczuwać lęk, który wynika z codziennych doświadczeń w domu w szkole, z kontaktów z rodzeństwem, rówieśnikami czy rodzicami.

Bardzo wiele dolegliwości dziecięcych wynika ze stresu, np. nadwrażliwość, gwałtowność, astma. Pozbycie się stresu nie zawsze ma wpływ na usunięcie dolegliwości chorobowych, ale na pewno wpływa na poprawę stanu zdrowia.

Na szczęście natura wyposażyla organizm człowieka w parasympatyczny układ nerwowy. Joga i medytacja pomogą uaktywnić ten system przy pomocy metody, która nazywa się „reakcją relaksacji”. Ta metoda oddziaływania na organizm ludzki powoduje cofnięcie się negatywnych skutków stresu. Organizm jest mniej podatny na kolejny stres.

JOGA DLA DZIECI

Nazwa JOGA wywodzi się ze starożytnego sanskryckiego słowa oznaczającego „zjednoczenie”. Joga jest nauką, która rozwinęła się w Indiach tysiące lat temu w celu dopomożenia ludziom w zjednoczeniu ich ciała, umysłu i ducha. Jej celem jest osiągnięcie fizycznego zdrowia, umysłowej czujności i duchowego spokoju.

Znane są różne metody jogi. W pracy z dziećmi ćwiczymy HATHA JOGĘ- system postaw zwanych ASANAMI i naukowe techniki oddychania zwane PRANAYAMA.

W jogie ważne jest zrozumienie ceny teraźniejszości. Przeszłość już minęła. Przyszłość ma dopiero nastąpić. Nie należy marnować cennego czasu. Każdą chwilę należy mądrze wykorzystać.

MEDYTACJA- wywodzi się z sanskryckiego słowa „medha”, które oznacza „czynienie mądrości”.

Medytacja jest szczególnym sposobem na odnalezienie spokojnego miejsca w sobie. Pomaga ona być spokojnym. Poprzez medytację uczymy się kontroli własnych myśli, nie pozwalając by one nas kontrolowały. Przez stosowanie prostych technik można skoncentrować swoje myśli w jednym punkcie. Staną się one uporządkowane i twórcze, a człowiek staje się bardziej szczęśliwy.

ASANY JOGI-bardzo ważne jest, by uświadomić sobie swoją postawę, zanim będzie się wykonywać jogę. Postawa jest to sposób, w jaki się siedzi i stoi. Bardzo ważne są plecy. One utrzymują ciało, które trzeba trzymać prosto i silnie.

Na początek wykonujemy serię ćwiczeń rozciągających. Podczas robienia ćwiczeń rozluźniających zmieniamy pozycje płynnie- odpoczynek między jedną a drugą postawą nie jest potrzebny.

PRANAYAMA- są to ćwiczenia oddechowe, które uspokajają umysł dzięki oddychaniu zgodnym z naturą. Oddychanie jest koniecznym źródłem energii. Można żyć bez jedzenia przez kilka tygodni, a bez wody egzystować przez kilka dni. Bez tlenu natomiast nie można żyć więcej niż kilka minut. Pranayama dostarcza tlenu i energii do każdej komórki. Oczyszcza ciało przez spalanie zbędnych produktów i wyeliminowanie substancji toksycznych. Z powodu obecnego zanieczyszczenia środowiska szczególnie ważne jest

prawidłowe oddychanie. Dzięki temu będzie się miało więcej energii i odporności przeciw chorobom. Pokazując dziecku jak oddychać powoli i głęboko, uspokojmy je i będzie mogło lepiej się skoncentrować.

DAAN- oznacza dzielenie się tym, co się ma, z innymi w sposób spokojny. Powinno to być coś materialnego, co posiada się na własność, np. książka, zabawka lub żywność. Dzielite się uśmiechem nie oczekując nic w zamian. Każdy powinien być wdzięczny innej osobie, że stworzyła mu okazję do podzielenia się czymś. Dzielenie się z innymi jest jedynym sposobem do stania się mniej egoistycznym.

TAPA- jest praktykowaniem tego, co jest dla nas najlepsze. Każdy wie, na jakim polu potrzebuje największej samokontroli. Tapa jest jej ćwiczeniem. Każdy musi iść w tych ćwiczeniach swym własnym tempem tak, aby jego postęp był ciągły i trwały. Tapa jest odrabianiem pracy domowej wtedy, kiedy wolelibyście raczej oglądać telewizję. Tapa jest kontrolowaniem złości nawet wtedy, kiedy brat lub siostra zrobili wszystko, żeby was zdenerwować.

Tapa- znaczy być szczęśliwym także wtedy, gdy nie możecie kupić zabawki, której pragniecie, a wasz przyjaciel może ją mieć.

Tapa to pozwolenie na zjedzenie przez kogoś innego z rodziny ostatniego kawałka ciasta, na który mieliście ogromną ochotę.

Tapa jest porzuceniem jakiegoś złego nawyku, takiego jak obgryzanie paznokci lub jedzenie zbyt wielu łakoci.

Tapa to powstrzymywanie się od obmawiania innych osób.

Doświadczycie wiele szczęścia- postępując w nieegoistyczny sposób.

KARMA-oznacza pozytywne działanie. Nie ma działania dobrego, czy złego, które nie miałoby jakiś skutków. Dlatego ważne jest, aby zawsze próbować działać dobrze. Jeżeli się uśmiechniecie i uczynicie innych szczęśliwymi, sami staniecie się bardziej szczęśliwymi. Tak jak wy odnosicie się do innych, tak inni będą odnosić się do was.

Cokolwiek robicie innym- wraca do was.

Jeżeli będziecie dostarczać swojemu ciału zdrowe pożywienie i ćwiczyć jogę, będzie ono silne i zdrowe.

Jeżeli będziecie mieli pozytywny stosunek do innych i uśmiech na twarzy, ludzie będą odnosili się do was w taki sam sposób.

Jeżeli będziecie pomagali innym, otrzymacie pomoc, gdy sami będziecie jej potrzebowali.

Jeżeli założycie ogród i będziecie dbali o niego, natura obdarzy was wspaniałymi darami do jedzenia.

Jeżeli będziecie dbali o przyrodę, nie zaśmiecając jej i nie zanieczyszczając, otrzymacie w zamian piękne krajobrazy, czyste powietrze i wodę.

SWADHYAYA- oznacza samopoznanie. Swadhyaya jest to świadomość tego, „kim jestem”. Jest wiele sposobów patrzenia w głąb siebie, aby poznać, kim naprawdę jesteśmy. Jest takie miejsce, gdzie możemy być cisi i spokojni. To miejsce jest piękne.

Poszukiwanie tego miejsca w nas samych, to właśnie swadhyaya.

Zastanawianie się, kim i czym jesteśmy, to swadhyaya.

Szukanie odpowiedzi na pytanie, „dlaczego?”, to swadhyaya.

Wiara i ufność w to, co uważamy za słuszne, bez względu na to, jak reaguje grupa, to swadhyaya.

Prowadzenie ćwiczeń jogi daan, tapa, karma i swadhyaya odbywa się w odpowiedniej kolejności. Każda z nich jest bardzo subtelna. Współpracują one ze sobą, prowadząc do kontaktu z samym sobą.

AGNIHOTRA- to spalanie pewnych materiałów w miedzianej piramidce i śpiewanie krótkiej melodii zwanej „mantrą”. (Mantra jest specjalnym słowem lub dźwiękiem sprowadzającym energię). Słowo „agni” jest bardzo stare i oznacza „ogień”.

Agnihotra wywiera korzystny wpływ na rośliny. Dostarcza im pożywienia i czyni je zdrowymi.

Jeżeli będziecie źli lub smutni, usiądźcie w pomieszczeniu, w którym palona jest agnihotra, a wkrótce poczujecie, jak wasza złość lub zły nastrój ulatnia się. Agnihotra bowiem przynosi ciszę i spokój.

Agnihotra palona jest o wschodzie lub zachodzie słońca.

O wschodzie cała natura budzi się do życia. Właśnie o tym czasie, gdy wstaje słońce, powietrze przesycone jest szczególną energią.

O zachodzie słońca natomiast cała przyroda szykuje się do nocnego odpoczynku.

Agnihotra jest dobrym sposobem, aby zarówno zacząć, jak i zakończyć dzień.

SATSANG- „sat” oznacza „wieczną prawdę”, a „sang” to towarzystwo. Satsang oznacza, więc towarzystwo osób praktykujących prawdę. (Spotkanie przyjaciół mających wspólne idee).

MANDALA to sanskryckie słowo oznaczające „koło” lub „centrum”.

Kształt koła stanowi bezpieczną granicę, w ramach, której dziecko może wyrazić siebie.

Dziecko nie dostrzega w nim nic, co może mu zagrażać, ponieważ kształt został zaprojektowany na jego użytek.

Nigdy nie oceniamy narysowanych przez dziecko mandali. Nawet, jeżeli wszystkim, czego dokonało, jest kropka postawiona na środku lub poplątane linie na zewnątrz koła- jest to prawidłowa ekspresja jego wewnętrznego świata. Każde dziecko powinno zbierać i przechowywać swoje kolejne mandale.

Pierwsza mandala jest bardzo ważna. Dzięki regularnym ćwiczeniom z mandalami można wypracować wiele rzeczy. Z biegiem czasu w rysowaniu mandal następuje u każdego dziecka metamorfoza. Mandala to bardzo osobista forma ekspresji. Kolory, kierunek linii, kształty itd. pokazują, jakie odczucia ma dziecko, co czuje do siebie i swego otoczenia. Mandale są bardzo zindywidualizowane. Niektóre są skomplikowane, inne proste. Ale wszystkie są wyrazami wewnętrznej prawdy.

Na tych zajęciach pracujemy nad osiągnięciem samoświadomości ciała, umysłu i ducha, traktując je z osobna, a także jako jedność. Z ostatecznym celem znalezienia w sobie ciszy i pogody bez względu na zewnętrzny zamęt.

Postawy jogi- asany są ćwiczeniami sprzyjającymi kontroli mięśni i równowadze. Joga jest wspinałym sposobem na rozluźnienie ciała i zrelaksowania się.

Joga wykorzystuje fantazję w twórczy sposób. Dzieci są zachęcane do badania ruchu własnego ciała przez naśladowanie różnych rodzajów zwierząt i obiektów, które są im dobrze znane.

Joga może prowadzona indywidualnie i grupowo. Może być skuteczna w rozwiązywaniu specyficznych problemów, z którymi nauczyciele się spotykają. Na przykład joga może uspokoić nerwowe i spięte dziecko poprzez rozluźnienie jego mięśni, co pozwoli poruszać się mu swobodnie; joga może ożywić zmęczone i znużone dziecko, które nie potrafi się skoncentrować; joga i odpowiednia dieta wywrą uspokajający efekt na dziecko nadpobudliwe; joga potrafi wyzwolić ekspresję w dziecku lękowym i zahamowanym.

Nauczyciel wykazuje tu twórczą postawę wymyślając historyjki, rymy i wierszyki pasujące do ćwiczeń jogi, np. „Drzewo stoi nieruchomo, dopóki nie zerwie się wiatr i zakolysze nim w tę i tamtą stronę”.

Dzieci uwielbiają powtarzać dźwięki w trakcie wykonywania ćwiczeń ruchowych- naśladując śpiew ptaka, mruczenie kota, syczenie kobry. Mogą również wymyślać własne rozmaite sygnały, a także fantazjować w trakcie prezentowania różnych figur.

Dzieci nie można porównywać z innymi dziećmi. Należy je zachęcać natomiast do tego, aby zachowywały się najlepiej jak potrafią. Każde dziecko będzie się stopniowo rozwijać, zgodnie ze swoimi potencjalnymi możliwościami.

Nigdy nie należy zmuszać dziecka do przyjęcia określonej pozycji jogi, bez względu na to, jak jest prosta. Każde dziecko różni się w giętkości, możliwościach i potrzebach.

Nauczyciel musi być elastyczny i dostosowywać się do nastroju grupy. Jeżeli grupa jest „spięta” nie właściwe jest stosowanie na początku zajęć „oddechu balonowego”, warto zastąpić go „potrzęsaniem”, aby uwolnić najpierw energię.

Prowadzący zajęcia nie jest tylko nauczycielem, ale i współuczestnikiem ćwiczeń, częścią grupy.

Do dzieci zwracamy się w sposób prosty i bezpośredni. Używamy miłego i ciepłego głosu oraz ekspresyjnych gestów.

Joga powinna być wykonywana przynajmniej jedną godzinę po jedzeniu tak, aby spożyte jedzenie zostało przedtem przetrawione. Należy nałożyć lekkie, luźne ubranie, aby czuć się w nim wygodnie i swobodnie.

Jogę należy ćwiczyć na macie lub chodniczku, aby zabezpieczyć ciało, szczególnie głowę przed uderzeniem. Nie ćwiczymy nigdy na twardej podłodze. Kiedy ćwiczymy jogę oddychamy zawsze przez nos.

Joga powinna być wykonywana powoli, wymaga ona również koncentracji podczas wykonywania każdego ruchu. Nigdy nie mówimy „nie mogę tego zrobić”, lecz „próbuję”.

Jeżeli wykonujemy ćwiczenie(np. kot), w którym ciało wygina się w jedną stronę, to następne powinno być takie, w którym ciało należy wygiąć w stronę przeciwną(np. łuk). Pozwoli to uzyskać elastyczność ciała bez nadmiernego wysiłku.

Nauczyciel chcąc uczyć jogi i medytacji, nie musi mieć wiedzy akademickiej czy też specjalnego przeszkolenia. Wystarczy mu wola niesienia pomocy. Rola nauczyciela ogranicza się do pomagania dzieciom w odkrywaniu rozmaitych form walki ze stresem, a także wskazania sposobu na uzyskanie spokoju wewnętrznego. Można go uzyskać poprzez cierpliwość, szczerłość, otwartość, umiejętność zdobywania zaufania. Warunek jest jeden. Jeżeli nauczyciel lubi swoją pracę, dzieci polubią ją również.

ZASADY OGÓLNE

1. Zajęcia jogi i medytacji obejmują pięć sesji:

Pierwsza- wprowadzenie i daan

Druga – tapa

Trzecia- karma

Czwarta- swadhyaya

Piąta – agnihotra i satsang

Gdy dzieci wykazują zainteresowanie, można prowadzić zajęcia powtórkowe oraz codziennie medytację.

2.Dzieci w wieku:

3-5 lat mogą mieć po godzinie zajęć raz w tygodniu

5-7 lat mogą mieć po godzinie zajęć dwa razy w tygodniu.

3.Zajęcia jogi nauczyciele powinni prowadzić parami. Jeden naucz. demonstruje, drugi pomaga dzieciom.

4. W zajęciach uczestniczy 6-10 dzieci.

5. Ważne jest, aby dzieci miały dużo miejsca na swobodne wykonywanie ćwiczeń. Gdy brakuje miejsca należy skupić się na medytacji, opowiadaniu bajek, rysowaniu. Zajęcia można także stosować na zewnątrz pomieszczeń.

6. Poziom zajęć należy dostosować do wieku dzieci. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny wykonywać wyłącznie proste ćwiczenia jogi. Maluchy od 3 do 5 lat lubią, kiedy dorośli opowiadają im bajki o zwierzętach, które one chętnie naśladują. Podczas prowadzenia zajęć należy mieć na uwadze rozwijanie wyobraźni i słuchu muzycznego. Jedyną technikę oddechową, jaką stosuje się u dzieci młodszych jest nadmuchiwanie balonów. Po ćwiczeniach jogi prowadzimy zajęcia wyciszające, np. artystyczne albo medytację.

Tok prowadzenia zajęć: aktywność- odpoczynek-aktywność-odpoczynek.

Podstawowe i najważniejsze w zajęciach jest wytworzenie sytuacji, która nie będzie stresowała dzieci. Chodzi o to, żeby dzieci nic nie rozpraszało, nie zajmowało ich uwagi, np. hałas. W pomieszczeniu powinno być spokojnie i wygodnie.

Podkładem do ćwiczeń może być instrumentalna muzyka o charakterze relaksacyjnym.

Muzyka liryczna powoduje rozproszenie uwagi.

W sali stosujemy przyćmione światło. Jasne i ostre światło utrudnia pełne zrelaksowanie.

Wygodna podłoga- koce i maty uczynią podłogę wygodniejszą do prowadzenia zajęć jogi i medytacji.

LITERATURA:

„JOGA DLA DZIECI”- FRAN ROSEN- SAWYER

„101 PRAKTYCZNYCH PORAD JOGA”- WYDAWNICTWO WIEDZA I ŻYCIE

TŁUMACZENIE- ELŻBIETA KOWALEWSKA

OPRACOWAŁA:
KATARZYNA DERA