



Eva Budna,
OŠ Račica ob Savinji

Otroška joga v šoli

IZVLEČEK: V današnji sodobni družbi, za katero je značilen hiter, stresen, hkrati pa sedeč način življenja, tudi otroci potrebujejo čas za sprostitev in umiritev. Joga za otroke je eden izmed načinov, ki otrokom omogoča ravno to – da se umirijo, sprostijo in hkrati razgibajo.

Joga, kot interesna dejavnost v šoli, se je v preteklih letih izkazala za odlično potezo, saj jo učenci zelo radi obiskujejo. Preko nje se sprostijo po rednem pouku, se umirijo in pripravijo na ostale dejavnosti, ki jih še čakajo. Pri jogi za otroke preko različnih dejavnosti spoznavajo asane, jogijsko dihanje, vodene vizualizacije.

Ključne besede: celostni razvoj otroka, joga v šoli, sproščanje, interesna dejavnost

Children's Yoga in School

Abstract: In today's modern society, which is characterised by a fast, stressful and sedentary lifestyle, children need time to relax and calm down. Yoga for children is one way to achieve that – for children to calm down and relax while also exercising.

In recent years, offering yoga as an extracurricular activity in school has proved to be an excellent idea, as pupils enjoy attending it. Through yoga, they relax after their regular lessons, calm down and get ready for all the other activities awaiting them throughout the day. Through various activities during yoga, the children come to know asanas, yogic breathing and guided visualisations.

Keywords: child's holistic development, yoga in school, relaxation, extracurricular activity.

Uvod

Namen mojega prispevka je predstaviti jogo kot dejavnost, ki jo lahko vpeljemo in vključimo tudi pri pouku v osnovni šoli, kot interesno dejavnost, aktivnost pri uri športa, aktivnost med poukom. Današnji otroci namreč odraščajo v »drvečem« tempu življenja. Nehote so vključeni vanj in v vse njegove škodljive pojave – prenasičenost z vtisi, hrup, stres doma in v šoli, nenehno tekmovanje ... in pri njih se v vse večji meri pojavlja sindrom živčne prenapetosti, ki negativno vpliva na njihov čustveno-socialni razvoj, povečuje napadnost, nemirnost, nezbranost, živčnost. Otrokom danes primanjkuje tišine in umirjenosti in joga jim ponuja ravno to – sprostitev, umiritev in hkrati možnost, da se razgibajo.

V šoli

Po tem, ko sem nekaj let sama obiskovala jogo in opazila pozitivne učinke tako na telo kot tudi glavo, sem jo sprva začela vnašati v ure pri pouku. Ker so učenci to pozitivno sprejeli, sem dobila motivacijo, veselje in dodatno energijo. Začela sem se udeleževati dodatnih izobraževanj na temo otroške joge in poučevanja le-te, prebirala sem različno literaturo o otroški jogi in pridobila novo znanje ter hkrati samozavest, da sem bila pripravljena jogo za otroke ponuditi tudi kot interesno dejavnost.

Sedaj interesno dejavnost izvajam za učence od 1. do 5. razreda. Glede na to, da je na dejavnost prijavljenih 38 učenk in učencev, sem jih razdelila v tri starostno enakovredne skupine (1. in 2. razred, 3. razred, 4. in 5. razred). Dejavnost izvajamo ob ponedeljkih in petkih po pouku, in sicer eno šolsko uro, v telovadnici šole. Ob lepem in toplem vremenu jogo izvedemo tudi zunaj, na šolskem igrišču. Tako jaz kot učenci smo pri jogi oblečeni v športna oblačila, uporabljamo pa tudi podloge (armafleks, šolske blazine). Ker želim, da so joga ure čim bolj raznolike, pri tem uporabljam tudi različne pripomočke – bobenček, tibetanska posodica, rutke, joga karte, jogijska glasba, sveča, mandale ..., včasih izvedemo uro tudi glede na želje otrok.

Njihovi pozitivni odzivi, veselje in želja po prihajanju k tej interesni dejavnosti, mi dajejo potrditev, da sem na pravi poti in hkrati nov zagon za nadaljnje delo.

Joga in otroci

Otrok se rodi »naravni jogi«, saj je gibljiv, v fokusu, spoštuje, brezpogojno ljubi, pomirjata ga red in disciplina, ljubi mir, umirjenost in je zelo sočuten. Zelo dobro ve, kdo je in kaj hoče. Njegova pozornost je na visoki ravni (Juvan in Razinger, 2014).

Otroci svet dojemajo na bolj meditativen način kot odrasli. Ko se potopijo v igro, pozabijo na vse okoli sebe, lahko se pogovarjajo z rastlinami in živalmi, vidijo dobre vile in nočne strahove, ogovarjajo igrače ...

V obdobju odraščanja se otroško telo in občutki hitro spreminjajo. Odraščanje pomeni intenzivno širjenje obzorja, hitro spreminjanje telesa in občutkov. Okolje ima na doživljanje odraščanja velik vpliv in ravno zato je pomembno, da zna otrok zaznavati spremembe, zmožnosti in omejitve, saj tako lažje in učinkoviteje doseže zeleno ravnovesje.

Današnja sodobna družba kar kliče po jogi. Ne le vsakdanjik odraslih, ampak tudi otroški vsakdanjik je poln stresa, slabega počutja in slabih odnosov. Tempo današnjega časa je vse hitrejši, slediti pa mu morajo tudi otroci.

Joga otrokom pomaga ohranjati prirojene jogijske sposobnosti in vrline, saj spodbuja zaznavanje, ozaveščanje in subtilnost. Otroška joga je aktivnejša in zabavnejša kot joga za odrasle. To omogoča uporaba številnih tehnik izvajanja joge, kjer so vključeni vsi čuti, na ta način pa se joga približa vsem tipom osebnosti (kinestetičnim, vidnim, slušnim, introvertiranim, ekstrovertiranim).

Joga od 5. do 7. leta

Mlajši otroci, stari od 5 do 7 let, intenzivno preizkušajo meje, zato je pomembno jasno postaviti pravila in se jih dosledno držati. Njihova pozornost je kratka, zato moramo hitro spreminjati dogajanje, ton glasu, obrazno mimiko. Dogajanje mora biti pestro, pozornost posvečamo občutenju razlike med akcijo in mirovanjem, stabilnim in nestabilnim ...

Uživajo v skupinskih aktivnostih, radi pripovedujejo pravljice. Fizično so zelo aktivni, razvijajo koordinacijo in ravnotežje. Radi se spoprijemajo z izzivi ravnotežja v obrnjenih pozah, začenjajo hoditi vzvratno. Uživajo v skokih, teku, valjanju. Radi izvajajo gibe pri tleh.

Joga od 7. do 9. leta

Otroci v tem starostnem obdobju obožujejo izzive in radi sproti pokažejo svoje nove sposobnosti. Zanimajo



jih pozitivni učinki posamezne poze, ki jo izvedejo, radi imajo že zahtevnejše poze in igre z njimi. Zanimive so jim poze z izzivi v koordinaciji in ravnotežju. Radi izvajajo poze v parih (Slika 1), ter posamezne dihalne vaje. Tudi pri izvedbah posameznih poz že večkrat kontrolirajo dihanje. Obožujejo masaže in enostavnejše joga akrobacije. Pomembno je, da ne prestando ponavljamo cilje joga, kjer ne tekmujejo med seboj. Njihovo ravnotežje je že zelo stabilno, sposobni so izvesti stojo na rokah.



Slika 1: Pri otroški jogi pogosto izvajamo poze v parih.

Primeri sprostitve, meditacij in jogijskih iger

Poznamo več različnih vrst iger, ki se jih lahko »igramo« pri jogi. Med uvodne joga igre sodijo (Juvan in Razingar, 2014):

- Predstavimo se z imenom in gibom – vsak pokaže en gib, ki ga vsi ponovimo. V krogu en za drugim ponavljamo vse prikazane gibe.
- Stisk roke – sedimo ali stojimo v krogu in si s stiskom roke pošljemo pozdrav. Naslednji krog lahko pred stiskom povemo, kako se počutimo danes.
- Mežikanje – sedimo v krogu. Določimo nekoga, ki pošlje mežik, ostali tiho opazujejo. Ko nekdo komu uspešno in odločno preda mežik, si zamenjata mesti in nadaljuje naslednji.
- Ogrevna masaža – otroci se lahko v parih ali v krogu z masažo ogrejejo pred pričetkom izvajanja joga poz.
- Brez besed – otroci stojijo v krogu in se držijo za roke. Občutiti morajo dlani svojih sosedov. Gledajo proti sredini, vendar čutijo soseda na levi in desni strani. Potem vsi naenkrat stopijo proti sredini kroga. Korake delamo počasi, poudarjamo in opozarjamo na občutenje.
- Bobnanje – izvajamo kot odmev danega ritma. Bobnamo lahko po tleh, po sebi, prijatelju ...

- »Umivanje« delov telesa – umivamo lahko sebe ali prijatelja. Nadaljujemo z brisanjem z brisačo, mazanjem s kremo ...
- Slika mojega telesa – Otroci se uležijo na velik karton; obrišemo njegovo telo. Obrisa telesa med seboj primerjajo, ugibajo, kdo je kdo ... Telesa lahko obrisujejo tudi v parih, eden drugemu (Slika 2).



Slika 2: Učenci pri igri Slika mojega telesa, kjer v parih obrisujejo telo drug drugemu.

- Sprehod po telesu – otrok leži miže na tleh. Njegov par mu pove, da se bodo njegovi prsti odpravili na različne konce in da bodo obiskali posamezne dele telesa. Ležeči mora povedati, kje se prsti njegovega para nahajajo.
- Ogledalo – igra v skupini ali paru. Eden se giblje, drugi mu zrcalno sledi. Najprej stojita blizu, nato razdaljo povečujemo.
- Premagovanje ovir – nekateri otroci predstavljajo ovire, drugi jih premagujejo – plezajo pod, nad, mimo, skozi ... oviro. Ovire so lahko drevesa v gozdu, količki na slalonski progi, itd.
- Valjanje – otroci ležijo na tleh, eden ob drugem in se počasi in nežno valjajo. Eden se uležijo na njih pravokotno (čez vse) in uživa (Slika 3).



Slika 3: Pri igri Valjanje učenci ležijo na tleh eden ob drugem in se počasi valjajo, eden pa leži pravokotno na njih in uživa.

- Hrbet na hrbet – v igri sodeluje liho število otrok. Vodja pove, kako naj se otroci gibajo po prostoru (tečejo, plešejo, se plazijo ...). Nato vodja izreče »1, 2, 3, poišči hrbet si!« in takrat si mora vsak poiskati nekoga na katerega se nasloni s hrbtom. Tisti, ki ostane sam, postane vodja.
- Hitrost in počasnost – otrokom opišemo akcijo in jim povemo, kaj bodo delali hitro in kaj počasi. Akcije naj se prepletajo med seboj. Hitre akcije: Hodi v krogu, Čim hitreje nabiraj češnje z drevesa, Pozdravi čim več ljudi, Obleci se, Splezaj na drevo ... Počasne akcije: Vzpenjaj se na hrib, Nosi težko vrečo, Hodi po vrvici, Odvijaj darilo ... Otroke razdelimo v 2 skupini. Ena akcije izvaja, druga skupina opazuje. Pri hitrih akcijah tekmujejo v hitrosti, pri počasnih pa v počasnosti. Po petih akcijah se skupini zamenjata.
- Otresanje mravelj – predstavljamo si, da po nas leze množica drobnih, nadležnih mravelj, ki se jih lahko znebimo le z otresanjem. Otresamo jih z nog, rok, obraza, hrbta, z vsega telesa, vendar se pri tem opravi ne smemo dotikati z rokami. Ko imamo občutek, da smo se otresli vseh mravelj, vajo končamo.
- Odmotavanje klobčiča – en otrok se zvije v klobčič, drugi pa ga začne počasi »odmotavati«. Začne s prsti na rokah, potem je na vrsti dlan, laket, cela roka, nato še druga; sledijo noge, vse dokler ni otrok popolnoma

zravnani. »Klobčič« naj bo čim manj dejaven in naj se povsem prepusti partnerju.

- Opazovanje predmeta – otroci sedijo v krogu. Na sredino postavimo zanimiv predmet (sadež, kamen, cvet ...), otroci naj ga opazujejo približno 2 minuti. Osredotočijo se le na predmet in se pri tem ne pustijo motiti. Opazujejo njegovo barvo, obliko, velikost, manjše podrobnosti.
- Meditacija s svečo – izberemo veliko enobarvno svečo in zatemnimo prostor. Otroci sedijo v krogu in v miru opazujejo prižgano svečo. Opazujejo njen plamen, razmišljajo, kaj pripoveduje, kaj pomeni svetloba, kako se počutijo.
- Vodena vizualizacija – otroci se udobno namestijo in poslušajo besede, ki jih povem umirjeno, počasi, z vmesnimi premori, ki otrokom omogočajo, da uporabijo svojo domišljijo.
- Masaže.

Joga poze

Joga poze lahko izvajamo skozi igro (Sliki 4 in 5), pravljico, pesmi ali načrtno. Število spoznanih joga poz je odvisno od starosti in zanimanja otrok. Kljub temu da otroška joga temelji na lastnem raziskovanju in odkrivanju telesa in užitku ob njih, je pomembno,



Sliki 4 in 5: Učenci pri igri 1, 2, 3, joga poza vadijo različne jogijske položaje.



Sliki 6 in 7: Joga karte so razporejene po prostoru. Učenci se prosto gibljejo in ko se glasba ustavi, vsak naredi pozo, ki je prikazana na njemu najbližji karti.



da je učitelj pozoren na preprečitev morebitnih težav ob izvajanju različnih asan (Juvan in Razinger, 2014). Daljše držanje poze lahko dosežemo s štetjem, petjem, »fotografiranjem«. Pri izvajanju joga poz lahko na različne načine uporabimo tudi joga karte (Sliki 6 in 7).

Ura joge

Ure otroške joge so zelo različne. Nekatere so namenjene ozaveščanju energij, vzgoji življenjskih vrednot, dihanju, masažam, barvanjem mandal in podobno in so bolj umirjene, medtem ko so pri drugih urah otroci telesno zelo aktivni, zato je pomembno, da se pred tem temeljito ogrejemo, ob koncu pa sprostimo. Pri izvedbi joga ure je pomembno, da otroci prepoznajo jasen začetek joga ure in vzdušja. Prostor izvajanja joga mora biti prijeten, čist, topel. Joga blazine razporedimo v krogu, tako da vsi vidijo vse in se hkrati počutijo enakovredne drugim. Vzdušje lahko popestrimo z umirjeno glasbo, rahlo ugasnjenimi lučmi ali nežnimi dišavami.

Struktura joga ure se razlikuje od ure do ure, okvirno pa sledi naslednjemu vzorcu:

- Uvod – Običajno gre za ustaljen vzorec začetka ure. Lahko sedimo v krogu, ležimo ob umirjeni glasbi in se sproščamo ali pa izvedemo nekaj dihalnih vaj.
- Ogrevanje – Ogrejemo se preko igre, ob zgodbi, razlagi vsebine ure, ki je pred nami, z masažo.
- Poze
- Čas za umirjanje ter sprostitev – Zadnjih nekaj minut namenimo umirjanju in sprostitvi. Izvedemo masaže, prisluhnejo vodeni vizualizaciji, pri kateri ležijo na blazinah z zaprtimi očmi ali pa prisluhnejo glasbi in zvokom okrog sebe.

Med poukom lahko jogo izvajamo pri vseh predmetih, v obliki uvodne motivacije ali zaključnega dela ure – umiritev, dihalne vaje, masaže, vodena vizualizacija. Jogo lahko izvedemo med uro športa, pri kateri si za cilj ure določimo, da bodo učenci občutili fizično in psihično sproščenost, opazovali svoje telo, se zavedali samega sebe, dali poudarek dihalnim vajam in pravilnem dihanju. Prav tako lahko jogo izvedemo med uro glasbe, kjer med poslušanjem različne glasbe usvajajo različne asane, jogijske položaje ali pa se prepuščajo vodeni vizualizaciji ob glasbi. Pri likovni umetnosti lahko učenci barvajo mandale ali pa ustvarjajo svoje z barvami, kamenčki ali drugim naravnim materialom.

Sklep

Ne le odrasli, tudi otroci potrebujejo in iščejo aktivnosti, pri katerih se sprostijo, umirijo in hkrati razgibajo. Današnji tempo življenja marsikateremu otroku namreč onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven

in zdrav način. Joga deluje na celoten organizem, povečuje moč, gibkost ter izboljšuje koordinacijo in držo. Prav tako povečuje zmožnost osredotočanja. V nasprotju z vsemi prostočasnimi dejavnostmi je joga netekmovalna in otrokom ponuja umik od šolskega vrveža, čas, kjer najdejo stik sami s seboj.

Jogo kot interesno dejavnost izvajam tretje leto zapored. Vsako leto se na dejavnost prijavi večje število otrok od 1. do 5. razreda, saj pravijo, da se pri jogi sprostijo in hkrati razgibajo. Jogo izvajam v treh skupinah (1. in 2. razred, 3. razred, 4. in 5. razred). Učencem so vseč različne jogijske poze, ki so poimenovane po nekaterih živalih ter igre, ki se jih sicer pri običajnih urah športa ne igramo (Babičino drevo, 1, 2, 3 joga poza ...). Zelo uživajo tudi, kadar izvajamo jogo v parih in različne masaže. Pogosto se zgodi, da kakšen otrok katero izmed jogijskih poz izvede kar med odmorom ali pri razgibalnih vajah pri uri športa.

Glede na to, da otroci radi obiskujejo ure joge, teh ur pa je premalo, bi bilo smiselno, da bi čim več učiteljev jogijske vaje vključevalo v ure pouka in druge šolske aktivnosti ter tako otrokom omogočilo drugačno, sproščeno in umirjeno obliko preživljanja prostega časa.



Viri in literatura:

- Božič, U. (2012). *Pravljica joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Juvan, T., Razinger, M. (2014). *Otroška joga, gradivo za poučevanje otroške joge*. Ljubljana: Društvo otroška joga.
- Maheshwarananda, P. S. (2001). *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.
- Menih, K., Srebot, R. (1996). *Potovanje v tišino*. Ljubljana: DZS.
- Saraswatti, S. S. (1994). *Yoga za začetnike*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Schmidt, G. (2009). *Joga za šolske otroke*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport.