

# **Pravljíčna joga v oddelku jutranjega varstva** *Fairy-tale yoga in morning care class*

> Urška Hlupič Voda

## **Izvleček**

Življenjski slog odraslih in posledično otrok je hitrejši in prinaša v življenje družine precej stresa. Eden od načinov za umirjanje je izvajanje joge. V članku je na kratko opisana pravljíčna joga, ki jo poklicno izvaja Urška Božič, in ura joge s pravljíco, ki jo izvaja mladinski oddlek knjižnice na Ptuj. Nadalje so predstavljena izhodišča za pripravo na pravljíčno jogo v šolski knjižnici Osnovne šole Mladika. Podrobneje sta predstavljena potek in izvedba pravljíčne joge. V sklepu pa so podana opažanja izvajalke in odzivi učencev, ki so pravljíčno jogo obiskali. Ugotovljeno je bilo, da so bili učenci nad pravljíčno jogo navdušeni in da jim je koristila.

## **Ključne besede**

dihalne vaje, joga, pravljíčna joga, pravljíca, sprostitvev

**UDK** 027.625:796.41-053.5

## **Abstract**

Adult life-style which also influences children's life is faster and brings a lot of stress to the family life. One of the ways for calming down is performing yoga. The paper presents, in short, fairy-tale yoga being professionally performed by Urška Božič, and a yoga class with fairy-tale which is performed by youth department of Ptuj public library. This is followed by the presentation of fairy-tale yoga in the school library of Primary School Mladika. The paper presents in detail the execution and timeline of the fairy-tale yoga. It concludes with the impression and evaluation of the performer, as well as responses of pupils who visited the activity. It was found that the pupils were enthusiastic over the fairy-tale yoga and that they benefited from it.

## **Keywords**

breathing exercises, yoga, fairy-tale yoga, fairy-tales, relaxation

## **1 Uvod**

Ko sem se pred letom in pol udeležila pravljíčne urice z jogo v naši splošni knjižnici na Ptuj, sem bila navdušena. Šele pozneje sem izvedela, da ta projekt v mladinskem oddelku ptujske knjižnice poteka 14 let. Takoj se mi je porodila zamisel, da bi nekaj podobnega lahko pripravila v šolski knjižnici za naše učence. Povezala sem se z učiteljem jutranjega varstva, saj se mi je zdelo, da je jutro pravi čas za izvajanje joge. Moj namen je bil, da bi združila branje knjig s sprostitevno dejavnostjo ter tako učence pripravila na energičen in sproščen začetek dneva in jih hkrati navdušila nad branjem in obiskovanjem knjižnice.

## **2 Joga in joga za otroke**

O tem, kaj je joga, govorijo številne knjige. Če na kratko povzamemo, gre za stanje duha. To pomeni, da človek umiri svoje misli in doseže notranji mir. Domovina joge je Indija, kjer so jogo razvili kot znanost in umetnost o tem, kako živeti polno življenje. Tistim, ki se s tem ukvarjajo, je postala način življenja. Predvsem pa je zanjo značilno, da se izvaja v sedečem položaju, na tleh, stopala so bosa. Vadba joge je sestavljena iz osmih delov, predvsem pa je pri njej pomembno dihanje.

Sprva je bila joga namenjena odraslim, danes pa se pojavlja še joga za otroke. V Sloveniji se poklicno s tem ukvarja Urška Božič, ki je avtorica knjige Pravljíčna joga.

Vodi pa tudi tečaje joge. Božičeva se je v svoji knjigi osredotočila predvsem na predšolske otroke. Navaja številne prednosti in koristi, ki jih nudijo učinki pravljíčne joge, kot so izboljšanje gibalne sposobnosti, boljše obvladovanje čustev, večje zavedanje telesa, večja samozavest, boljši koncentracija, spanec in prebava, večja ustvarjalnost in sposobnost sproščanja. Božičeva izvaja pravljíčno jogo tako, da hkrati ob pripovedovanju pravljíce, ki si jo izmisli sama, otroci izvajajo jogijske elemente oz. asane. Navdih za pravljíce pa so ji kar otroci. Po pravljíci sledi umirjanje: mirna igrica ali masaža, nato pa zaspanec (sproščanje). Od otrok se po navadi poslovi s petjem ali s pogovorom o počutju.

Pravljíčna ura z jogo, ki poteka v ptujski knjižnici, ima drugačno strukturo. V prvem delu pravljíčne urice z jogo pravljíčarka Liljana otrokom pripoveduje pravljíco. Izbira pravljíce je po navadi prilagojena letnemu ali prazničnemu času. Pripovedovalka Liljana zmeraj sedi na rahlo dvignjenem pripovedovalskem odru. Otroci pa sedijo na mobilnih oblazinjenih stolčkah. Pripovedovalka ob pravljíci lista slikanico in otrokom kaže ilustracije. Po pravljíci otroci pospravijo stolčke ob rob sobe ter vzamejo vsak svojo blazino in sedejo nanjo. Po navodilih vaditeljice joge Sonje ob nežnih zvokih glasbe izvajajo različne asane. Med samo vadbo jih inštruktorica opozarja na pravilno dihanje. Ob koncu namenijo nekaj minut sprostitvi in umirjanju. Vsak leže na blazino in si izbere najbolj udoben položaj. Inštruktorica skuša preusmeriti njihovo pozornost na poslušanje svojega telesa in čutenje bitja srca.

### 3 Pravljíčna joga v šolski knjižnici

Otroci so danes živahnejši, zato niso zmožni mirno prisluhniti preprosti, mirni pripovedi. Vadba joge za otroke ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti in prožnosti posameznih mišičnih sklopov. Namenjena je tudi občutenju in zavedanju lastnega telesa ter sposobnosti osredotočenja in sprostitve.

Ker otroci po pouku odhitijo na različne dejavnosti, nato jih pa čaka domača naloga, verjetno ne ostane veliko časa, da bi se umirili in sprostili. Zato sem se odločila, da skušam to možnost nuditi našim učencem. Za začetek sem se odločila, da dejavnost, ki sem jo poimenovala pravljíčna joga, ponudim učencem v jutranjem varstvu. In sicer učencem 2. in 3. razreda. Povezala sem dihalne vaje, pravljíco, izvajanje jogijskih elementov in sproščanje. Pravljíce namreč vzpodbujajo izvajanje joge, gibalne aktivnosti otrok, joga pa vzpodbuja in uri pozornost, ki jo otroci potrebujejo ob poslušanju pravljíc.

#### 3.1 Priprava

Pred prihodom učencev v knjižnico je treba prostor prilagoditi izvedbi joge. Vse mize in stole sem potisnila na stran, da sem dobila več prostora v sredini knjižnice. Tako je bil prostor tudi varen. Poskrbela sem tudi za zračnost prostora. Na tla pa sem položila talno podlogo, in sicer sestavljanke črke. Vsaka črka je bila na primerni razdalji.

Idealen čas za izvajanje joge naj bi bil zjutraj, zato sem izbrala uro pred poukom. Učenci so prišli v knjižnico še pred zajtrkom. Pomembno je namreč, da ne vadijo s polnim želodcem.

#### 3.2 Izvedba pravljíčne joge

V uvodnem delu sem se odločila, da izvedemo dihalne vaje. Dihanje je bistvo joge in ga je treba zavestiti. Učenci so sedeli na tleh s prekrižanimi rokami, zravnanim

hrbtom, dlani pa so položili na kolena. Dihhalno vajo sem najprej pokazala sama, nato so jo nekajkrat ponovili sami.



Slika 1: Začetni položaj pred začetkom pravljíčne joge (foto: S. Arnečič)



Slika 2: Dihhalna vaja (foto: S. Arnečič)



Slika 3: Petje glasu om (foto: S. Arnečič)

Sledilo je branje oz. pripovedovanje pravljíce. Ob branju sem listala slikanico, da so lahko ves čas spremljali ilustracije v njej. Predvsem sem se osredotočila na pravljíco, v kateri nastopajo živali. Živali so mi namreč pozneje služile za izvedbo jogijskih položajev. Izbrala sem slovensko ljudsko pravljíco Boter petelin. Po prebrani pravljíci sem jih vprašala, kakšna se jim je zdela pravljíca. Vsi so glasno komentirali smešne in zabavne dele.

Učence sem pozvala, da vstanejo, saj bomo začeli z jogijskimi položaji. Prvi položaj je bilo drevo – ravnotežni položaj, v katerem je ena noga pokrčena in prslonjena na drugo, roke so iztegnjene nad glavo. S tem položajem pridobivajo občutek za ravno-

težje in krepijo mišice nog. V zgodbi smo imeli tudi živahnega psa. Pokazala sem jim položaj psa, ki je bil kar zahteven, saj so morale biti dlani in stopala na tleh, boki pa dvignjeni. Položaj krepí mišice nog in ramenskega obroča. Glava je spuščena, da pride kri v glavo in deluje poživljajoče. Da je bilo bolj zabavno, smo pomahali z repkom. Naslednja žival iz zgodbe je bila mačka. Položaj mačke je na vseh štirih. Z vzdihom smo postali jezna mačka in usločili hrbet, nato smo izpihali zrak in usločili hrbet ter glavo vzdignili proti stropu. Tako smo raztegnili hrbtenico. Potem ko smo nekajkrat ponovili mačko, smo še veselo zamijavkali.



Slika 4: Položaj mačka (foto: S. Arnečič)

### 3.3 Sproščanje

Tehnika sproščanja je bila moja lastna »kreacija«. Učenci so legli na tla, medtem sem vključila glasbo, ki sem jo dobila od učitelja športne vzgoje in se uporablja pri taj čiju. Ugasnila sem luči in začela z mirnim govorom. S tem sem poskušala učence pripeljati do točke, da odmislijo telo in pozabijo na zunanji svet. Po preteku določenega časa so odprli oči in se usedli. Sledilo je pretegovanje in pospravljanje podlog za sedenje.



Slika 5: Sprostitev (foto: S. Arnečič)

### Sklep

Ob televiziji, računalniških igrich in pametnih telefonih današnji otroci niso navajeni počasnega in mirnega komuniciranja. Joga spodbuja razvoj motorike, uči otroke prisluhniti svojemu telesu in nanje deluje sproščujoče.

Pri izvajanju pravljične joge v jutranjem varstvu sem opazila, da so nekateri učenci prišli z veseljem preizkusit nekaj novega, drugi so raje ostali v razredu pri svojem

ustaljenem početu. Pri izvajanju dihalnih vaj ni bilo zaznati nobenih posebnosti, vsi učenci so brez težav sledili navodilom. Med branjem pravljice so se sprostili in se nekateri glasno smejali. Po koncu pravljice so glasno komentirali najbolj smešen del pravljice. Tudi izvedba jogijskih položajev je potekala gladko. Pri sprostitveni dejavnosti pa so imeli težave učenci drugega razreda, saj jim je koncentracija padla in so se ves čas smejali, nekateri tudi niso mogli zapreti oči. Opazila sem, da čim mlajši je otrok, tem težje je to zanj. Vendar se otrok sčasoma nauči tudi tega in verjamem, da mu bo v poznejših letih prišlo prav, da bo znal umiriti svoje telo v stresni situaciji.

Po kratki evalvaciji z učiteljem jutranjega varstva in razredničarkami smo ugotovili, da je sprememba pozitivno vplivala na učence. V razredu so učiteljici povedali, da sem jim je zdelo pri pravljичni jogi zelo dobro, sproščeno in zabavno. Predvsem so si zapomnili vsebino pravljice. Glede na njihovo zadovoljstvo se nam zdi vredno takšno dejavnost še ponoviti.

### Viri

- Baptiste, B. (2007). *Moj očka je presta: joga za starše in otroke*. Kranj: Damodar.  
Brown, C. (2008) *Joga*. Ljubljana: Prešernova družba.  
Božič, U. (2012) *Pravljичna joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

---

> **Urška Hlupič Voda**, profesorica slovenščine in bibliotekarka, učiteljica in knjižničarka OŠ Mladika,  
Naslov: Žnidaričevo nabrežje 1, 2250 Ptuj  
Naslov elektronske pošte: [urska.hlupic@mladika.si](mailto:urska.hlupic@mladika.si)