



Pravljice z jogo

avtorski
projekt



Liljane Klemenčič in Sonje Trplan iz
Knjižnice Ivana Potrča Ptuj – Mladinski
oddelek

Pripovedovanje pravljic

je ena najstarejših dejavnosti, ki se ohranja, neguje in razvija v knjižnicah in sodi med temeljne bibliopedagoške oblike (glej Martina Šircelj, Marjana Kobe, Alenka Goljevšček, 1972: *Ura pravljic*. Ljubljana: Mladinska knjiga. Zbirka Otrok in knjiga; 1; Darja Kramberger, Maja Logar (ur.), 2006: *Splet znanja in domišljije: zbornik ob petdesetletnici knjižničarstva v Mariboru: 1953–2003*. Maribor: Mariborska knjižnica.





Pred davnimi časi

Ljoba Jenče (ur.), 2006: *Sedi k meni, povem ti eno pravljico: za ohranjanje slovenskega izročila: zbornik prvega simpozija pravljicarjev: priročnik pripovedovanja pravljič I.* Maribor: Mariborska knjižnica). V mladinskem oddelku se je oblikovala avtorska bibliopedagoška oblika leta 1996.

Pred davnimi časi, pa ne tako daleč nazaj, je bilo povabilo k prisedanju in poslušanju pravljičice enostavno dejanje. Tri desetletja nazaj so bile knjižne in kulturne ponudbe za otroke drugačne in maloštevilne. Mladinski oddenek Knjižnice Ivana Potrča Ptuj, takrat še Ljudske in študijske knjižnice, je premogel dve sobici z urejeno knjižno zbirko (since 1983), kot običajen oddenek za odrasle, le police so bile nekoliko nižje. V tistih časih so otroci pripovedovalko poslušali mirno in zbrano, potrpežljivo in razumevajoče, radovedno, veselo, zamaknjeno, spodbudno in hvaležno. Tedaj je bila knjižna produkcija za otroke popolnoma obvladljiva in knjižnično zbirko so sestavljale mnoge odlične slikanice, zbirke ljudskih in umetnih pravljič ...

Toda z leti se je zmožnost poslušanja preproste, mirne pripovedi dramatično zmanjšala. Knjižni trg se je razbohotil z mnogimi slikaniškimi in drugimi knjižnimi oblikami za najmlajše.

Pripovedovanje je vse bolj postajalo še igranje, spakovanje, oponašanje, miganje, da so le otroci sledili tistemu, kar smo poimenovali *pravljlična urica*. Leta 1994 je Mladinski odderek ptujske knjižnice dobil imenitne nove prostore in pravo, veliko pravljlično sobico v kompleksu mali grad, kjer od leta 2000 domuje celotna Knjižnica Ivana Potrča – ta je bila leta 2009 uvrščena na seznam najlepših evropskih knjižnic (glej www.knjiznica-ptuj.si). Novi, namensko in res pravljlično urejeni prostori, devet sobic v treh etažah in velika pravljlična soba (psihologija barv – vijolična, zelena, rumena; pripovedovalski prostor, rahlo dvignjen za dve stopnički in opremljen z gledališko zaveso, mobilni, oblazinjeni stolčki, majhna klasična okenca, strop s svetilkami kot z zvezdami na nebu ...) so privabljali vedno večje število otrok, ki so znova zmogli prisluhniti *klasični pravljlični pripovedi*.

A dobro obiskane pravljlične urice so počasi, humorno rečeno, postajale bolj cirkuške urice, kar se je odražalo v načinu podajanja in tudi pri izbiri pravljič. Vsekakor je bilo to obdobje pripovedovalsko, pravljlično živahno in dinamično, a polagoma se je utrdilo zavedanje, da se ob tem izgubljajo temeljni bibliopedagoški cilji, pripovedovalsko dejanje pa je bilo vedno bolj izčrpljujoče in na nek čutni, a tudi strokovni način, *prazno*.

Mali knjižnični cirkus s pravljličnimi uricami (dobesedno, saj dejavnost traja eno uro, v tem času pa naj otroci slišijo pravljico) je spodbudil mnoga bibliopedagoška, metodična in didaktična razmišljanja v območju knjižničnih, knjižnih in književnih ciljev, ki jim je bilo treba nove umestitve, dograditve v okviru dejavnosti v Mladinskem oddelku knjižnice Ivana Potrča Ptuj. Vedeli smo, da morajo ostati bibliopedagoški cilji enaki, temelječi na zakladnici ljudske in umetne pravljlične zakladnice, splošni in posebni:



Splošni

(omikano vedenje, razvijanje odnosa do kulturnih ustanov in vsebin, multikulturno in medgeneracijsko razumevanje, spoštovanje in razumevanje drugačnosti, razvijanje spodobne, potrpežljive in umirjene komunikacije);

Knjižnični

(motiviranje, pridobivanje in izobraževanje knjižničnih uporabnikov, spoznavanje knjižničnih pravil in zbirk, osnove bibliotekonomije, oblikovanje knjižničnega bontona in udomačenje knjižničnih gradiv, vraščanje knjižničnih prostorov v vsakdanje življenje, pridobivanje novih bralcev in bralna motivacija k leposlovju in strokovnim monografijam za otroke in odrasle spremljevalce otrok, dvig izposoje kvalitetnega izvirnega in prevodnega gradiva, seznanjanje z novitetami, spodbujanje družinske uporabe knjižničnih prostorov);

Knjižni

(spoznavanje in udomačenje osnovnih knjižnih oblik, osnove bibliologije, spoznavanje knjigric – torej knjig iz blaga in drugih materialov, kartonk, zvočnic, tipank, migank, postavljanek in podobnih, skoraj pravih knjig, prijateljevanje z različnimi knjižnimi oblikami, razvijanje ravnanja s knjigami in drugim knjižničnim gradivom, spoznavanje kvalitetne stvarne knjige);



Kako pripraviti pravljíčno urico?



Književni

(zbrano poslušanje pravljíce, spoznavanje klasičnih in novih kvalitetnih leposlovnih del za otroke, spoznavanje neoporečnih slikanic, spoznavanje proze in poezije, ozaveščanje in spoznavanje literarnih nagajencev, poudarjanje pomena ljudskega slovstva, spoznavanje ljudskih pravljíc, pripovedk in legend z vsega sveta, seznanjanje s kvalitetnimi ilustracijami).

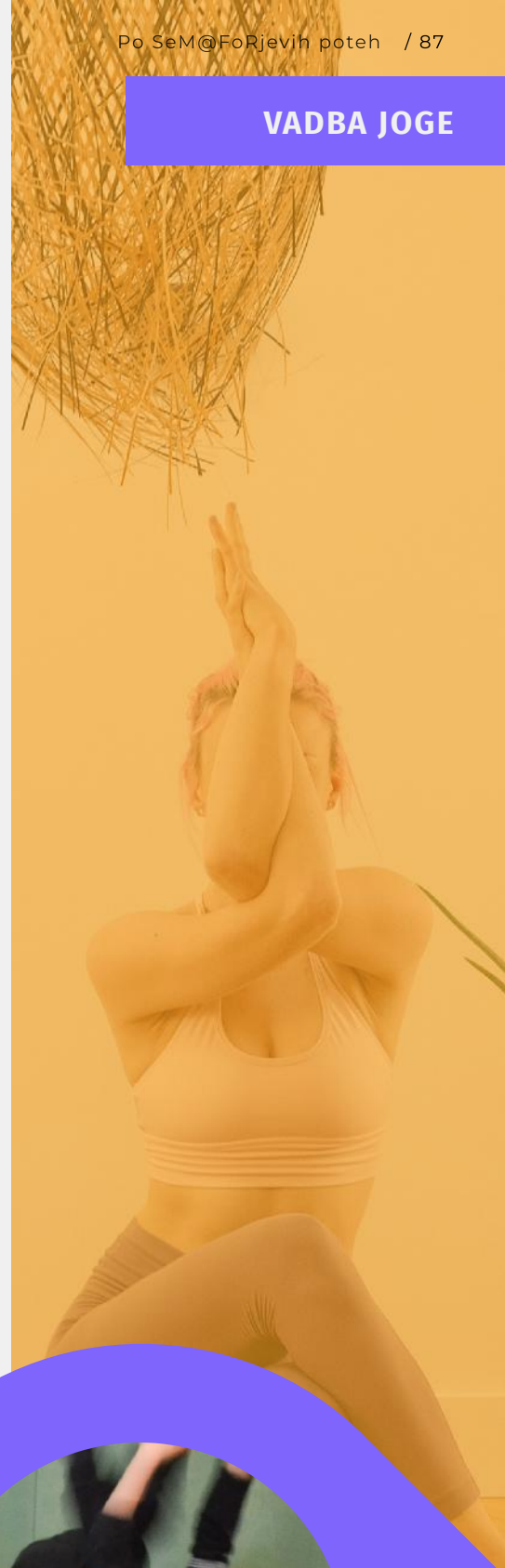


Toda **kako pripraviti pravljíčno urico** s takimi cilji za skupino okoli 30 poslušalcev, torej otrok in staršev? Kako doseči vsakega poslušalca, majhnega ali velikega, predrznega ali plašnega, željnega pripovedovanja ali takega, čigar starševska hotenja presegajo želje in zmožnosti otroka? Kako dati največ prostora pravljíčnim besedam in jih enostavno povleči s knjižnih strani ter jih pripeljati na pravo stran otroškega in tudi starševskega srca? Kako privabiti in obdržati v skupini hiperaktivnega otroka? Kako zdramiti z enostavno besedo poslušalca, ki od tega bučnega sveta ne sliši več tako dobro? Kako homogenizirati skupino tridesetih poslušalcev različne čustvene, miselne in dejanske starosti? In pri tem ravnati varčno v vseh ozirih: časovno, kadrovsko, prostorsko, materialno ...

Ali lahko majhni otroci vadijo jogo?

Včasih so odgovori zelo blizu: navdušena ljubiteljica knjig in knjižnice, defektologinja in inštruktorica joge, Sonja Trplan s Ptuja, je poznala poti in odgovore na zgoraj zastavljena vprašanja – pravljicam je leta 1999 pravo mesto pomagala ustvariti vadba joge za otroke kot bistveni sodel pravljичne urice.

Pravijo, da je pradomovina pravljic Indija in iz te daljne dežele prihaja celovit (holističen) sistem vadbe Joga v vsakdanjem življenju, ki zaobjema fizično, duševno, socialno in duhovno zdravje, zato ni naključje, da pravljica in joga tvorita ustvarjalno, kvalitetno celoto, ki smo jo v naši knjižnici poimenovali *Pravljice z jogo*. Zgrajene iz dveh osnovnih enakovrednih delov: pravljичnega in jogijskega, oba delujeta kot vzajemna, skladna, sobivanjsko hvalevredna celota v radost poslušalcev in avtoric ter izvajalk pravljичnih uric.



Ali lahko majhni otroci vadijo jogo? Da, lahko, skozi igro. Tako spoznavajo svoje telo, svoje občutke, misli in cel svet.

Vadba joge za predšolske otroke ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju in zavedanju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj, sposobnosti osredotočanja in sprostitve. Ker se otroci predšolske starosti težje osredotočajo na dejavnost, ki traja dalj časa, so pravljice z jogo krasna medsebojna kombinacija. Pravljice vzpodbujajo jogo, gibalne aktivnosti otrok in joga vzpodbujajo in urijo pozornost, ki jo potrebujejo otroci ob poslušanju pravljič, fantazijski in predstavnici svet. Oboje – pravljice in joga – se medsebojno dopolnjuje in prepleta.

Vaje joge izvajamo na igriv, otrokom bližji način. Vzpodbujamo tudi naravne oblike gibanja. Primer tega je plazenje na vse mogoče načine, kotaljenje, hoja, tek in različni poskoki. Pri vadbi uporabljamo tudi različne predmete, s katerimi se otrok ne more poškodovati. Zelo uporabne so mehke knjige in knjige iz blaga, žoge, valji ... Te otroci lahko prenašajo na glavi, na hrbtu ali v iztegnjenih rokah. Joga v kombinaciji z naravnimi oblikami gibanja na naraven način obremenjuje otrokovo telo in pozitivno vpliva na njegov enakomeren in harmoničen razvoj, razvoj ravnotežja in koordinacijo gibov ter pravilno držo.

Za gibalne spretnosti in koordinacijo izbiramo vaje za posamezne telesne sklope, recimo za vrat in glavo, roke in noge, trup in hrbtenico. Paziti moramo, da posameznih mišic in sklepov ne obremenimo preveč, položajev ne zadržujemo predolgo, saj otroci v tem obdobju intenzivno rastejo.



Koraki



Otroke naučimo, da vaje izvajajo počasi. Otrok tako opazuje, kaj se dogaja z njegovim telesom in uskladi gibanje z dihanjem. Ob vajah najprej vzpodbujamo dihanje skozi nos, kasneje pa lahko uporabljamo preproste dihalne vaje. Otroci se postopoma naučijo pravilnega dihanja, tako da opazujejo trebušno dihanje – kako se trebuh pri vdihu dviga in polni kot balon in pri izdihu spušča in prazni. Pri tem lahko posnemamo glas sssssss. Izdih lahko krepimo s pihanjem kosma vate, lista papirja, ponazarjamo pihanje vetra in se smejeemo s trebuhom.



Del vadbe joge so tudi vaje sproščanja, ki so kratkotrajne in prilagojene starosti otrok. Otroka umirimo tako, da preusmerimo njegovo pozornost iz zunanjega okolja na občutenje in poslušanje svojega telesa, čutenju bitja srca in spremljanju svojega diha. Otrok lahko pri vajah leži, sedi ali si sam izbere položaj, v katerem mu je najbolj prijetno.

Zaželeno je, da pri vseh vajah, še posebej pa pri sproščanju, sodelujejo tudi starši ali spremljevalci otroka, saj se tako počuti prijetno in varno.



Nadgradnja tega so tudi osnove meditacije. Z otroki poskusimo meditirati tako, da za nekaj trenutkov zapremo oči in opazujemo, kaj se dogaja v nas. Ozavestimo, kaj občutimo, kako dihamo, kaj razmišljamo, kaj slišimo. Otroka lahko vodimo, da si predstavlja nekaj, kar mu je ljubo in drago. Pomagamo si z umirjeno glasbo in na koncu damo otroku možnost, da pove, izrazi, kaj je doživel.



Vseskozi vzbujamo v otrocih pozitivne misli, razumevanje in rahločutnost do drugih, ter njegovo ustvarjalnost. Vodimo ga k razlikovanju vrednot, da se bo razvil v zrelo, samostojno osebnost s pozitivno samopodobo.



OBLIKA RITUALA

Pravljice z jogo imajo obliko *rituala* z vidika ustvarjalk (prvi ritual) in z vidika obiskovalcev (drugi ritual), ne nazadnje je z obredjem mogoče interpretirati ljudske pravljичne oblike, z ritmom in ravnoesjem pripovedi, z dramatičnim zapletom in razpletom glavnih junakov, s simbolno pravljичno topografijo.

Prvi ritual

Prvi ritual začneja z iskanjem in učenjem pravljice. Ta ne sme preseči 20 čistih pripovedovalskih minut, izbira je prilagojena letnim in prazničnim časom, vendar ne za vsako ceno. Z izbrano pravljico se seznani inštruktorica joge, ki pripravi vadbo joge za otroke tako, da posamezni vadbeni elementi oziroma asane spomnijo na pravljico, ki so jo otroci slišali na začetku ure (npr. posnemanje in dejanja živali iz basni in drugih pravljичnih junakov, vizualizacija narave in njenih zvokov iz pravljice, uporaba pravljичnih junakov, dejanj in predmetov pri izvajanju asan, ozaveščanje pravljичnega prostora pri sproščanju). K prvemu ritualu sodi tudi ureditev prostora, kjer je vedno pripravljena priložnostna tematska knjižna razstava, frontalno v vitrini z oranžnim šalom, za starše oziroma spremljevalce otrok je pripravljen motivacijski, tematski izbor knjižničnega gradiva.



Drugi ritual

Drugi ritual je sama izvedba Pravlјice z jogo, kjer v prvem delu, po pozdravu in napovedi ter mali motivaciji, otroci v lahkih športnih oblačilih in praviloma v copatkih ali nogavičkah, sede vsak na svoji oblazinjeni kocki, poslušajo izbrano pravljico. Po pravljici odmaknejo stolčke in si pripravijo vadbene blazine (posebej izdelane za Pravlјice z jogo), ki jih vedno čakajo na določenem koncu pravljіčne sobice. Vadbi joge, okoli 20 minut, sledi pospravljanje blazin in druženje z novimi knjigami in knjižničnim gradivom (knjigrice, didaktične igrače in igrala) iz pravljіčne sobice.



Pravlјice se v druᄓbi z jogo in obiskovalci knjiᄓnice počutijo prijetno, saj so sproščeni, gibalno zvedavi in pravšnje koncentracije zmoᄓni otroci (pa tudi odrasli) odlični poslušalci. Podobno velja tudi za pravljіčarja, pripovedovalca, knjiᄓničarja. Pravlјice, predvsem ljudske, ki doᄓivljajo prepored z vedno daljšimi in pomembnimi potmi na območja psihologije in terapije otrok in odraslih, so ena najbolj priljubljenih besednih oblik.