

## Jógou ke zdraví a duševní rovnováze

cílová skupina: žáci školní družiny

Autor: Jana Zelinková

„Jakýkoli spěch je zbytečný. Všechno potřebuje svůj čas, aby vyrostlo. Právě věci rostou, růst potřebuje čas.

A vnitřní růst je ten nejkrásnější v celé existenci“

Oso, indický mystik

Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši. Pochází z Indie a jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie. Cvičením čistíte celé tělo a zlepšujete psychickou odolnost. Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu poznání sebe i druhých. Pomocí jógy se dají snižovat úzkosti, deprese a dokonce i zlepšovat školní prospěch. Pozorování a výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace i zvyšování efektivity učení. Kromě preventivních cílů jako je např. náprava vadného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu vystupuje do popředí právě význam relaxační, působící kladně při snižování úzkostných stavů, pramenících ze školního či rodinného prostředí.

Cvičení by mělo probíhat v klidném prostředí, ve volném oblečení za pomoci meditační hudby. Během cvičení by si dítě mělo uvědomovat prvky správného dýchání, mělo by si navozovat pocity uvolnění, představy krásných a příjemných věcí tak, aby se cítilo dobře a v bezpečí. Cílem dýchání je synchronizovat dech s jednotlivými pozicemi. Nádech i výdech se provádí nosem. Nosem se dýchá proto, aby se vzduch přečistil a oteplil se pro tělo. Výdech čistí nos a zbavuje tělo nečistot. Při nádechu je břicho pevné a pružné. Při výdechu se vtahuje pupík k páteři.

Jóga pro děti by měla probíhat hravou formou a vždy se skládá z jednotlivých cvičení, ásan, které se opakují a přitom na sebe navazují. Při provádění ásan dochází převážně k protažení svalů a jejich následnému uvolnění. Tím se jóga liší od ostatních sportovních aktivit, které většinou zatěžují svaly dynamicky, s rychlými stahy kosterního svalstva. Navíc jógová cvičení jsou zaměřena na vnitřní prožívání pohybu, ne na výkon a vítězství. Některé ásany jsou doporučovány i pro děti s těžkými obtížemi např. se srdečními vadami, po operacích břicha apod. V dnešní době přibývá mnoho dětí s alergiemi a astmatem. Tato cvičení mohou dětem s těmito obtížemi výrazně pomoci. Vhodné relaxační prvky, jako je hudba, mluvené slovo se mohou využívat ve vyučovacím procesu, ale i ve volných chvílích ve školní družině. Jóga poskytuje příjemné zklidnění, relaxaci a radost! Za pomoci zdravého

cvičení a pozic pojmenovaných podle zvířátek, nenáročného posilování a především dýchání u dětí působí velice dobře a pozitivně na jejich vývoj.

„Dejte dětem to, z čeho budou bohaté celý život. Dejte jim lásku, moudrost a výchovu. Nepotřebují drahé hračky, ale zájem a lásku!“

Paramhans svámí Mahešvaránanda

Cíle projektu:

Jóga je způsob myšlení, věda....

Kde se jóga cvičí, správná technika dýchání.

Co nám jóga přináší, jak nám pomáhá v životě.

