



Jak jsem byla špagetou aneb Dětská jóga ve školce

O blahodárných účincích jógy asi netřeba pochybovat, je to metoda prověřená staletími. Jak je to s jógou pro děti, jsem se měla možnost přesvědčit na vlastní kůži, zúčastnila jsem se totiž hodiny dětské jógy akreditované cvičitelky Šárky Pávové. Šárka cvičí jak ve státní školce ve velkém městě, tak v soukromé na vesnici, hodiny se trochu liší podle nálady a aktuálního stavu dětí, ale jedno mají společné – paní ředitelky obou školek Šárku velmi chválily za její profesionalitu, laskavost, přístup k dětem... a ostatně že prý uvidím sama. A tak jsem jeden dubnový čtvrtek v Maxíkově jazykové školce a jeslích ve Velkých Přílepech společně s dětmi zdravila sluníčko, měsíček, jela na kole a taky se na chvíli stala špagetou...

ING. MARTINA JEŽKOVÁ

Pár „technických“ údajů, které je zapotřebí znát...

Skupinka dětí je maximálně desetičlenná, děti cvičí 45 minut. Jsou to holčičky i kluci ve věku od 3 let po předškoláky. Děti cvičí bosy, většinou v legínách či teplácích. Měly by mít na sobě něco, co je netísňí. Ne všichni rodiče na toto dbají, a tak jedna holčička na hodině, již jsem se zúčastnila, cvičila v punčocháčích, které si ale na některé cviky musela sundat, a jedna v pružných džínách.

Z hlediska vybavení školky, uvažujete-li o józe, stačí, pokud máte na dobu cvičení volnou místnost nepropojenou s jinou, tak aby děti mohly v klidu cvičit a ostatní kamarádi je nerušili povídáním, zpíváním anebo pokukováním. Šárka si sama vozí pomůcky ve velké tašce – podložky na cvičení, deky na přikrytí na relaxaci a ostatní potřeby...

Obě školky, které jsem viděla, mají na cvičení vyhrazenou oddělenou místnost v podkroví, obě totiž shodou náhod sídlí ve vilové čtvrti. Místnosti byly velké asi jako větší obývací pokoj se skosenými stěnami, kde je ale dostatek prostoru na zemi, tak aby se tam dalo položit dokola 10 podložek a děti mohly pohodlně cvičit. Nic jiného a speciálního není zapotřebí.

Jak hodina probíhá

Hodiny jógy mají podobnou strukturu. Napřed proběhne **přivítání**, kdy si děti sdělují své pocity – jako komunikační prostředek Šárka používá putovní kamínek a plyšového medvídka. Následují **průpravná cvičení**, při kterých se dbá na správné držení těla, rovnání zad a správný sed (což mimochodem dělá problémy nezanedbatelné části dětí již v předškolním věku), tělo se rozhýbává sestavami, které dodávají energii a posilují imunitu.

Šárka s dětmi během cvičení hraje rozmanité **jógové hry** (třeba se letí na měsíc či jede na výlet), nenásilnou součástí těchto her jsou různé jógové ásá-

ny. Lektorka klade důraz na to, aby cvičení dětí bavilo, byla to pro ně zábava. Mimo jiné se při něm učí spolupracovat a vzájemně se tolerovat, což v současné době není vůbec k zahoezení.

Součástí každé lekce jsou i **dechová cvičení** – děti se učí správně dýchat do břicha. Nedílnou součástí je i **uvolňování** – jóga totiž pracuje se střídáním napětí a uvolňování. Dnešní děti jsou často stále v napětí a naučit se uvolnit je pro jejich vývoj velmi důležitou dovedností, aby uměly odbourat stres a dokázaly se zklidnit.

I mezi laiky je známo, že závěrečnou část jógy je **relaxace**. Ani děti o ni nejsou ochuzeny. Leží na podložkách, jsou přikryté a Šárka jim čte krátkou pohádku nebo poučný příběh, používá hudbu pro zklidnění a snaží se, aby děti opravdu uvolnily celé tělo.

Zkušenost ředitelky pražské mateřské školy

Paní ředitelky MŠ Libocká z Prahy 6 Bc. Dany Chroustovské jsem se ptala, pamětlivá toho, že ve skoro každé školce najdete čím dál tím více dětí s poruchami pozornosti, jestli na dětskou jógu chodí i děti s těmito problémy. Podle zkušeností paní ředitelky se **na (ale i po) Šárčiných hodinách opravdu zklidní dokonce i děti s rozličnými poruchami chování a rodiče si působení jógy vychvalují**. Podotýká také, že je dobré, je-li nabízený kroužek v souladu s celou filozofií či zaměřením školky. U nich ve školce je o dětskou jógu zájem, cvičí se každou středu a naplněny jsou hned dva kroužky po sobě.

Jak se stát na chvíli špagetou – hodina jógy pro děti

Hodina dětské jógy začala tím, že Šárka důkladně vyvětrala místnost – přece jen v podkroví v dubnu, když se opřelo sluníčko, bylo poměrně teplo. **Pro navození příjemné atmosféry pustila hudbu a rozprávila směs přírodních**



” Z hlediska vybavení školky, uvažujete-li o józe, stačí, pokud máte na dobu cvičení volnou místnost nepropojenou s jinou

éterických olejů. Děti si sundaly bačkorky a ponožky, což těm nejmenším chvíli trvalo, takže lektorka stihla zatím připravit cvičební podložky a děti se na ně nedočkavě nahrnuly. Nechtěla jsem je při cvičení rušit pouhým koukáním, proto jsem se na návrh Šárky cvičení zúčastnila s nimi.

Cvičení začalo tím, že si děti sedly na své podložky do tureckého sedu. Šárka všechny zkontrolovala, zda sedí opravdu rovně. Použila plyšového medvídky, prostřednictvím kterého se děti zeptala, jak se dnes cítí, a řekla jim (změněným hlasem), aby si předávaly kamínek a každý, kdo ho bude mít v ruce, odpověděl na její otázku. Pro naladění na jógu jsme si třikrát se zavřenými očima zazpívali mantru „óm“.

No a pak už jsme si za pomoci různých básniček rozhýbávali tělo. Pozdravili jsme sluníčko i měsíček. Chodili jsme po špičkách, po patách i jako opičky, také jsme jeli na výlet

– v lehu na zádech šlapali na kole, napřed pomalu, to jsme jeli do kopce, pak rychle, to když jsme svištěli z kopce dolů. Pak nám na výletě dokonce začalo pršet – Šárka nám rozdala do rukou malé plyšové kuličky různých velikostí a barev a my jsme se ocitli v kouzelné zemi, kde neprší obyčejný déšť, ale měkoučké kuličky, které jsme na její pokyn vyhodili do vzduchu. Potom jsme rozkutálené kuličky postupně vysbírali do jedné – ale jenom za pomoci nohou, ruce zůstaly za zády.

Protože jsme pak na výletě dostali hlad, sedli jsme si, doširoka roznožili a důkladně míchali zprava i zleva ve velkém hrnci špagety. Pak jsme se položili na záda a z každého byla špageta!

Nejprve neuvařená, pevná. Šárka všechny obešla a vyzkoušela, jak je jako špagetka pevný. Děti musely zpevnit celé tělo, protože Šárka je vzala za kotníky a pozvedla nohy nad

zem. Tělo mělo zůstat napnuté, na zemi zůstala ležet jen hlava a tělo asi tak po lopatky.

Pak jsme se stali na chvíli zase uvařenou špagetou. Leželi jsme na zemi, celé tělo jsme úplně povolili. Šárka opět všechny obešla a vyzkoušela tak, že zvedla tu ruku, tu nohu, které úplně volně měly klesnout zpátky.

Nevím, zda se mi podařilo detailně popsat vše, co jsme s dětmi dělali, nejvíc mi utkvěla v paměti relaxace, kdy jsme leželi přikrytí na podložkách a **Šárka nám přečetla krátkou pohádku O bílých a černých zrnech.** O tom, že každý člověk, když se narodí, dostane do vínku velkou kupu černých zrn, to je to, co v životě musíme udělat, věci nelehké, natož příjemné, a jen malou trochu zrn bílých, to jsou jen příjemnosti, věci lehké a zábavné. Pohádka byla o tom, co se dělo muži, který se rozhodl zbavit se černých zrn a ponechat si jen ta bílá...

Po společném rozloučení – opět v sedu s rovnými zády a dlaněmi spojenými před srdíčkem – si děti natáhly ponožky, obuly se a pomohly Šárce složit příkrývky a podložky na jednu hromadu. **Na závěr je čekala odměna v podobě hroznového cukru.** Pro odměnu si šly první holčičky a chlapečci čekali, až na ně dojde řada. Děti se seřadily do fronty a pak, uklidněné a podle mého soudu spokojené, potichu scházely po schodech dolů, aby je Šárka předala jejich paní učitelce a mohly jít ven.

Pokud mám sdělit svůj osobní dojem, děti se opravdu při cvičení zklidnily, vypadaly velmi spokojeně a i já jsem odcházela z hodiny s pohodou v duši a dobrou náladou. Nevím, zda to způsobilo cvičení, osobnost Šárky anebo kombinace obojího. A navzdory tomu, že jsem nedostala hroznový cukr, na což Šárku jedna holčička upozornila (přece když jsem cvičila, tak mám také nárok na odměnu), bych se někdy v budoucnu opět ráda na chvíli stala špagetou na hodině dětské jógy... ■

Autorka externě spolupracuje s redakcí

Šárka Pávová – akreditovaná lektorka dětské jógy; kontakt: sarka.pavova@seznam.cz

Vzdělání v oblasti jógy:

- rok 2012 – seminář Jóga s dětmi I (Česká asociace dětské jógy, o.p.s., www.cadj.cz)
- rok 2014 – akreditovaný kurz Cvičitel jógy II. třídy se zaměřením na dětskou a rodinnou jógu (Česká asociace dětské jógy, o.p.s., www.cadj.cz)
- rok 2014 – seminář HJT – Hormonální jógová terapie
- rok 2016 – absolvent nástavbového studia jógy se zaměřením na jógovou terapii (Český svaz jógy, o.s., www.czech-yoga.org)

Aktivní praxe v józe – powerjóga, háthajóga, kundalín jóga, jemná terapeutická jóga

