

Jóga nejen pro děti Skupina 2

Jóga = sjednocení

Hathajóga - ha = slunce, tha = měsíc. Sjednocení jin a jang, muže a ženy, duality v jednotu.

Děti jógu necvičí, ony ji žijí.

Pokud chci děti učit jógu, musím ji umět a cvičit sama – příklad.

Důležitá je spolupráce, ne soutěžení.

Ásány (pozice)– popisovat česky např. jako zvířátka, rostliny apod. a ukazovat – jednoduchost, krátké sestavy, téměř bez výdrže. Hravá forma – říkanky, příběhy, pohádky. Všechny ásány vychází z psychomotorického vývoje dětí.

Práce s hudbou – výběr nechat i na dětech, pečlivě vybírat.

Pomůcky – obrázky, vlastní výkresy dětí, fotografie apod.

- plyšová zvířátka, hadrové panenky, šátky – pomoc při nácviku + zapojení dětí do přípravy.

Poklepávání meridiánů – uvolnění napětí, probuzení energie v těle

1. poklepávání dlaní vrchní i spodní část paží
2. pravou dlaní levou stranu hrudníku a trupu a obráceně – ovál
3. prsty poklepávání hlavy – meridián žlučníku
4. oběma rukama trapézy z vrchní strany, pak každou rukou na druhé straně zvlášť
5. záda oběma rukama
6. hýždě
7. zadní strana nohou – nejprve stehna a pak lýtko
8. přední strana nohou, nejprve holeně, pak stehna
9. položit ruce na břicho – energetické centrum, procítit
10. mistrovský cvik pro dlouhověkost – ve stoji – vzpažit s nádechem a švihem přes předpažení do zapažení a zhoupnutím v kolenou s výdechem – doplnění energie v dráze plic a tlustého střeva
11. setřepávání staré chi – ve stoji, uvolněné tělo, patami narážet do země, uvolňovat starou energii a poprosit o novou
12. poděkovat

Dýchání

Dechová cvičení – nejúčinnější způsob řešení a uvolnění stresu. Harmonizují naše emocionální reakce a my se stáváme pozorovatelem a ne přímým účastníkem vypjatých situací.

Dýcháním se zbavujeme toxinů a blokády a získáváme mnohem více životní energie (čchi, prána). Čistíme fyzické tělo i všechna těla energetická, která jsou kolem nás, tím se nám zvyšují vibrace, jsme více u sebe, ve středu, v harmonii, ve zdraví.

Nácvik dýchání – zjistit, kam vede můj nádech zejména ve stoje.

Důležitost uvolnění a „rozpohybování“ bránice jako hlavního dýchacího svalu.

Břišní dýchání:

Leh na zádech, pokrčit kolena, aby bedra byla uvolněná, položit ruce na břicho a vnímat s nádechem zvedání dlaní a s výdechem klesání. Zároveň vnímat postupné uvolňování beder díky působení gravitace. Což je vleže nejjednodušší, protože celé tělo je opřeno o podložku a „nebojuje“ s gravitací. Položíme na břicho lehký předmět (houbička, drátěnka, plyšák, vyrobené papírové předměty dětmi) a zvolna dýcháme a vidíme, jak se předměty zvedají a zase klesají jako vlny na oceánu.

Hrudní (brániční) dýchání:

Sed na patách, břicho opřít o stehna v mírném roznožení, lokty opřít o kolena, předloktí a dlaně rovnoběžně vpřed opřené o podložku pozice zajíce, např.). Odtlačit se dlaněmi a předloktím vzad, pánev se posune

k patám, zvednout hlavu (nezaklánět!!!), oči se dívají vpřed, vytáhnout se za hlavou a zvolna dýchat. Tímto se uvolňuje bránice, spodní část hrudního koše, bedra.

Horní (podklíčkové) dýchání:

V jakékoliv pozici s rovnou páteří pokrčit vzpažmo, předloktí vodorovně, chytit se za lokty a zvolna dýchat.

Aktivace celostního dechu:

V jakékoliv pozici s rovnou páteří s nádechem z připažení přes upažení vzpažit a s výdechem přes upažení připažit.

Pozice paží nám určuje, do které části hrudníku (břicha) nadechujeme.

Připažení – spodní část hrudníku + břicho

Upažení – střední část hrudníku + záda

Vzpažení – horní část hrudníku + podklíčky

Střídavý dech Nádí šódhana (harmonizuje a vyrovnává neurovegetativní systém)

Rovný sed, levá ruka na levé koleno v Jnana mudře (ukazováček levé ruky se dotýká kořene palce levé ruky, ostatní prsty jsou u sebe a natažené dlaní vzhůru). Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčit, palec a prsteníček pak budou ucpávat střídavě pravou a levou nosní díрку (ND).

Palcem ucpeme pravou nosní díрку a nadechneme se levou ND, prsteníčkem ucpeme levou ND a vydechneme pravou ND. Nadechneme se pravou ND, ucpeme ji palcem, uvolníme levou ND a vydechneme jí. Tento cyklus opakuje libovolně dlouho a často, vždy ale **končíme výdechem levou ND**.

Jednostranný dech – (levou nosní dírkou)

Rovný sed, obě ruce v Jnana mudře – ukazováčky se dotýkají kořenů palců, ostatní prsty jsou u sebe, dlaně vzhůru. Levá ruka na levé stehno. Pravý palec stiskne pravou nosní díрку, pomalu nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou. Provedeme 3x nebo i vícrát dle pocitů.

Bhástrika

Rychlý nádech nosem do břicha a intenzivní výdech nosem z břicha – vytvoříme efekt podobný dmychadlu. Při nádechu se břicho vyklene, při výdechu vtáhneme pupík proti páteři.

Dochází tím k intenzivnímu masírování oblasti vaječníků, dělohy, které produkují estrogeny a další, pro ženy důležité hormony. A dále k masírování všech orgánů uložených v pánvi a ve spodní části břicha.

Bhástrika nám dodává pránickou energii, povzbuzuje proudění životodárné energie čchi, jedná se i o spirituální cvičení – působí tedy komplexně.

Mašinka – uvolnění a rozhýbání hrudníku a mezižebních svalů:

Laterální dýchání:

Dvojice nebo zástup - dlaněmi chytit zezadu boční strany hrudníku toho, kdo stojí přede mnou, prsty směřují vpřed, lehce tlačit dlaněmi. Ten, kdo procvičuje, nadechuje proti odporu dlaní, s výdechem pomáháme stlačit hrudník.

Dýchání do 1 plíce – vyrovnání skoliotického držení:

Totéž, pouze více tlačíme 1 dlaní a do té se ten, kdo procvičuje, nadechuje.

Důležité – uvolněné paže a ramena, která zůstávají rovně, nezvedají se!

Dýchání do zad:

Dvojice stojí za sebou. Ten, kdo je vzadu, položí dlaně na spodní část hrudníku, zápěstí směřují k sobě, prsty a dlaně do stran kolem spodní části lopatek.

Ten, kdo procvičuje, s nádechem rozšiřuje dlaně a s výdechem pomáháme stlačit hrudník.

Správný postoj

Stát i sedět bychom měli tak, aby naše tělo bylo v souladu s gravitací a nemuselo vynakládat úsilí na vybalancování těla. Gravitace je síla, která je všudypřítomná, naše tělo je tvárná hmota a my můžeme díky správnému postavení nebo sezení naše tělo tvarovat dle našich představ a dát mu možnost, aby bylo zdravé a funkční.

Dále je velice důležité vytvořit hlavě, která váží cca 7 kg, kvalitní oporu.

Pokud jsme s gravitací v souladu, působí podpůrným způsobem, tzn. směrem vzhůru, pokud jsme nějakým způsobem vychýlení, naše tělo buď padá nebo si vytváří podpůrné opěrné body ve formě zvětšené tkáně, pakloubů apod., v pozdějším věku pak holí, o které se opíráme, což s sebou přináší bolesti zejména zad, páteře a kloubů a také migrény apod.

1. Chodidla v šíři třísel (kyčlí), rovnoběžně vedle sebe, špičky směřují vpřed, ne stranou
2. Vnímáme 3 body na chodidlech – pod palci, malíky a patami – stejně rozložená váha
3. Odtlačíme se od chodidel vzhůru
4. Uvolněná kolena
5. Žebra volně splývají dolů jako vodopád nebo záclonka
6. Hrudní kost také volně stéká jako pramínek, jehož spodní část (hrot hrudní kosti) směřuje dovnitř směrem k páteři (tato představa nám prodlužuje hrudník a uzavírá spodní žebra)
7. Na hrudníku máme namalovaný úsměv
8. Pocit těžkých loktů působí na uvolnění ramen a jejich přirozené poklesnutí bez úsilí
9. podporuje aktivitu bránice. Tím se dostane hlavě kvalitní opory.
10. Rychlá varianta: chodidla v šíři třísel rovnoběžně, vnímám 3 body na chodidlech, od nich se **odtlačím, vytáhnou** za hlavou a **uvolním** (nepovolím!!!)

Procvičování chodidel

Abychom se cítili ještě lépe, je důležité věnovat pozornost našim chodidlům, která nás celý život nosí. Od způsobu používání chodidel se odvíjí ladnost a pružnost naší chůze a kvalita celého pohybového aparátu.

Je tedy velice důležité mít chodidla pružná a měkká.

Ideální je využívat každé chvíle, kdy můžeme být bez bot, kde je chodidlo sevřené a deformované, chodit po nerovném povrchu, kdy je chodidlo stimulované a tím jsou stimulované naše vnitřní orgány a také páteř a celé tělo a nebo chodidlo minimálně procvičovat, protahovat, masírovat.

1. Využít tenisový míček a promasírovat přenášením váhy celé chodidlo
2. Najít bolestivé místo a s výdechem sešlápnout a uvolnit
3. Opřít patu o zem, přičnou klenbu o tenisák, roztáhnout prsty a s výdechem sešlápnout a snažit se dát prsty pod míček
4. Masírovat použitím rukou
5. Rolování chodidel – pološpička, špička, přetočit na nárt a zpět – protažení chodidla.

Uvolňování napětí v oblasti hrudníku a trapézů (míčky, ježci apod.)

1. Masírujeme pod klíční kostí směrem k hrudní kosti a zpět (jakýmkoliv způsobem)
2. Podél hrudní kosti v místě spojení žebér
3. V místě, kde přechází prsní sval do podpaží se nachází reflexní bod plic. Bývá velmi citlivý až bolestivý – masírovat, stlačovat, uvolní se tím velké napětí a dodá mnoho energie do této oblasti. Výborné jako prevence i léčba pro děti i dospělé, kteří mají problémy s dýcháním (astma, kašle apod).

Relaxační hry

Pokud chceme děti zklidnit, je důležité jim dát prostor k pohybu, který propojíme i se zvukem (necháme děti se hlasově projevit, řvát, pištět apod.) a po té je možné je zklidnit.

Letadlo motivace – kdo z vás už letěl letadlem? A kam jsi letěl/a? Jaké to bylo? A co jsi musel/a udělat na sedadle, než jste vzlétli?

Sed, připoutáme se, odpočítávám (5,4,3....), děti startují motory (vydávají zvuk), na povel start se pomalu zvedají a rozjíždějí po vzletové dráze, paže = křídla – „létají“. Na povel „Přistáváme“ „vysunou“ podvozek – podřepnou, kleknou si a pak si lehnou na břicho (uvolnění). Dotekem ruky dám najevo, který pasažér může vystoupit.

Kočka – lev Lev – řve (napětí), kočka – něžně mňouká (uvolnění). Dávám znamení rukou – zvednutá ruka v pěst – lev – děti si kleknou a napodobují lva. Zvednutá ruka s uvolněnou dlaní a prsty – děti napodobují kočku. Kočička usnula na sluníčku – děti si lehnou. Lehkým dotykem děti probudím.

Pokud začnete vnímat sebe, své potřeby a začnete se jimi řídit, budete vnímat lépe i okolí a jejich potřeby. Náš reálný, venkovní svět zrcadlí pouze to, co máme v sobě!

Milé kolegyně,

posílám malý pozdrav ve formě krátkého připomenutí toho, co jsme praktikovaly a zkoušely na sobě.

Děkuji vám za velice příjemné odpoledne ve vaší společnosti, za inspiraci, energii...

Přeji vám nádherný život plný radosti, naplnění a lásky

Věra Veitová

PS: kontakt na mou maličkost, pokud budete mít potřebu něco sdělit nebo se dotázat ☺

vera.veitova@gmail.com

www.veitova.cz

YouTube: Věrka Veitová

Mobil: +420 775 951 203