JÓGA PRO DĚTI

Dětská jóga je jiná než jóga pro dospělé. Jedná se o cvičení s jógovými prvky. U malých dětí vhodně praktikovaná jóga napomáhá správnému vývoji organismu. Může napravit svalovou nerovnováhu a korigovat křivku páteře. Pomocí každodenních cílených cvičení lze příznivě ovlivnit vady držení těla, vniklé nerovnoměrným vývojem a vlivem civilizace. Návyk správného držení těla je jeden ze základních předpokladů dobrého zdraví. Dětský organismus se vyvíjí a vznikají návyky, které nás provázejí celý život a obtížně se korigují. Jóga zlepšuje koordinaci mozku a těla, zklidňuje emoce, uvolňuje a navozuje pocit spokojenosti a duševní harmonie.

Jógové cvičení má děti bavit, cviky motivujeme zvířátky, rostlinami a věcmi, které je obklopují a jsou jim blízké. Při nácviku jógových pozic často využíváme říkadla a příběhy, doprovázené obrázky. Děti si oblíbily hadrové figurky Jogiho a Salamby, pomocí kterých znázorňujeme jednotlivé cviky.

Vycházíme z přirozeného pohybu dětí, z nízkých poloh: klek, sed, leh, lezení, plazení. Cvičíme dynamicky, bez dlouhých výdrží, na karimatkách, v ponožkách, ve vyvětrané, ale teplé místnosti. Neprovádíme záklony, široké stoje rozkročné se špičkami vně, nezatěžujeme jednotlivé klouby, cvik nesmí vyvolat bolest ani nepříjemný pocit. Cviky nejprve názorně ukážeme, pak cvičíme společně – občas skupinově či jednotlivě během dne podle situace nebo zájmu dětí. Klademe důraz na správné dýchání.

Cvičení jógy přináší dětem radost z pohybu, dodává jim sebevědomí, pomáhá jim poznávat a lépe vnímat své tělo.

Skladba jógové chvilky: Pohybová hra (rušná, zahřívací část)

Dechová cvičení (zklidnění)

Polohy, jógové cviky se správným držením těla (3-5let)

Relaxace