

JOGA ZA STARŠE IN OTROKE (1.del)

Gibanje je izjemnega pomena za naše zdravje. Ker je zaradi trenutne situacije, naše gibanje nekoliko omejeno a vseeno zelo pomembno, se bomo prilagodili nastali situaciji. In sicer tako, da bomo v prihodnjem tednu vsak dan doma ali zunaj na domačem igrišču izvedli pet vaj joge oziroma v jogijskem jeziku temu rečemo asane.

Naučili se bomo, kako pravilno izvesti naslednje pet jogijskih položajev oziroma asan:

1. POLOŽAJ DREVESA
2. POLOŽAJ PSA
3. POLOŽAJ LETALA
4. POLOŽAJ MOSTU
5. POLOŽAJ LEVA

Priporočilo staršem:

Gibalno ovirani učenci naj vaje izvedejo s pomočjo staršev. Otroku pomagajte in mu nudite oporo pri položajih. Določene položaje ki se izvajajo stoje, lahko otroci izvedejo tudi leže ali pa jih samo vi namestite v ta položaj. Seveda vse to le kolikor otrok zmore in v kolikor mu je aktivnost zabavna.

Najprej pa še nekaj nasvetov za mlade jogije:

Kaj je joga lahko izvemo samo tako, da jo začnemo vaditi. Pri jogi je najpomembneje to, da imamo sami vajeti v rokah. Sami najbolje vemo, kako daleč se lahko iztegnemo, kako dobro znamo loviti ravnotežje in koliko smo lahko pri miru. Joga je raziskovanje. V nadaljevanju pa še nekaj napotkov, ki vam bodo pomagali to potovanje kar najbolj izkoristiti.

Priprava in vaja

- Ne vadi takoj po jedi.
- Vsak dan poskušaj vaditi ob istem času. Če ti ne uspe pa vsaj dvakrat ali trikrat na teden.
- Jogo vadi večkrat po malem in pogosto, kar je dosti boljše kot veliko naenkrat.
- Obleči udobna oblačila. Vadi bos in na čvrsti podlagi.
- Na koncu vsake vadbe malo počivaj in spij kozarec vode.
- Zapomni si, da joga ni tekmovanje, temveč potovanje in pustolovščina. Pri jogi ni pomembno to, ali smo boljši ali slabši od drugih, temveč to, da bolj spoznavamo sebe in pri tem izboljšujemo svoje sposobnosti.

- Verjemi vase! Če si sam prepričan, da lahko nekaj narediš, boš to tudi naredil. Morda ti ne bo uspelo v prvem poskusu, toda z vajo, potrpežljivostjo in vztrajnostjo ti bo šlo vse bolje in bolje.
- Pomembno je, da razviješ sočuten in skrben odnos do sebe. Tako se boš naučil spoprijemati se z notranjimi ovirami in utrjevati samozavest, odpornost, pogum in strpnost. Takšne lastnosti ti bodo pomagale krmariti med zunanjimi izzivi. Te dragocene odlike si pridobiš z jogo in sčasoma postanejo tvoji trajni spremljevalci na poti k vitalnosti.

Povabi starše naj se ti pridružijo in skupaj telovadite. Želim vam obilo zabave!

Jasmina Hribar

Položaj drevesa

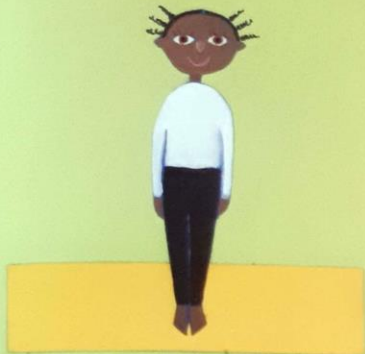
Vrikšasana



Položaj drevesa nas nauči, kako se podpreti z močnimi koreninami, da bomo lahko segli visoko in obdržali ravnotežje, obenem pa ohranili tudi prilagodljivost.

Gibalno ovirani učenci, lahko ta položaj izvedejo leže na tleh samostojno ali s pomočjo staršev. Tisti učenci, ki pa lahko stojijo ob opori naj položaj izvedejo s pomočjo staršev in ob opori.

1 Stoj pokončno, s stopali skupaj.



2 Vdihni in dvigni desno nogo ter stopalo prisloni na notranji del stegna.



3 Dlani skleni v višini srca.



4 Iztegni roke kvišku.



5 Prepleti prste, dlani obrni navzgor in se iztegni.



6 Ko boš pripravljen, ob izdihu spusti roke in desno nogo.



Položaj psa

Adho mukha švanasana



Ste že kdaj opazili, kako prožni so psi, ko se pretegujejo? Položaj psa nas nauči, kako biti ponižen in sprejeti lastno telo takšno, kakršno je, saj to vajo lahko izvaja skoraj vsak. Kot povsod drugod pa tudi tu velja, da vaja dela mojstra.

Težje in težko gibalno ovirane učence naj starši namestijo v položaj če je otrok dovolj gibalno sposoben, lahko si pomagajo tudi s tem, da otroka podložijo z blazino (gib pod številko 1 in 4) in mu na ta način omogočijo, da položaj izvede. Prilagojeno pa lahko položaj pod številko 3 in 4 izvedemo leže in otroka obrnemo na stran. Predvsem pa je zelo pomembno da ničesar ne delamo na silo!

1 Poklekni, zadnjico nasloni na stopala, z glavo se dotakni tal in iztegni roke predse.



2 Opri se na nožne prste in dvigni zadnjico – kot bi naredil trikotnik.



3 Spusti pete in pazi, da bo hrbtenica zravnana.



4 V tem položaju ostani dokler zmoreš, nato pa zadnjico spusti nazaj na pete in glavo na tla. Tako počivaj nekaj časa, preden vstaneš.



Če hrbta ne moreš zravnati, lahko vajo izvajaš s pokrčenimi koleno.

Položaj letala

Dekasana



Ta položaj nas nauči verjeti vase, da bomo lahko kot letalo, ki leti visoko na nebu, poleteli skozi življenje. To držo vadite na levi in desni nogi in naj vas nič ne skrbi, če se boste opotekali.

Gibalno ovirani učenci lahko prilagojeno izvedejo položaj na dva načina, odvisno od sposobnosti. Če otrok lahko stoji ob opori, naj se drži in poizkusi dvigniti nogo kolikor gre. Če otrok ne stoji ob opori lahko položaj izvede samostojno ali s pomočjo staršev leže na stran.

1 Stoj pokončno in dvigni desno nogo tako, da boš imel stegno vzporedno s tlemi.



2 Dlane položi na boke in desno nogo pokrči k prsim.



3 Med izdihom iztegni desno nogo nazaj, sprednji del telesa pa nagni naprej, dokler ne bo vzporeden s tlemi.



4 Tudi roki iztegni nazaj kot krila, z dlanmi obrnjenimi navzdol.



Položaj mostu

Setu bandhasana



Le pogumno proti spremembam! Ta položaj nas uči, kako lahko kljub spremembam v življenju ostanemo močni – kot most, ki povezuje nasprotna bregova. Obenem pa ostanemo tudi upogljivi, da nas siloviti sunki sprememb ne bodo mogli zlomiti.

1 Lezi na hrbet in stopali razmakni v širino bokov.



2 Potegni stopala nazaj toliko, da bodo pod kolena. Med izdihom dvigni boke, tako da imaš na tleh le še ramena.



3 Ramena upogni nazaj in z zravnanimi rokami pod hrbtom skleni dlani.



4 V tem položaju ostani tako dolgo, da ti je še udobno, nato pa trup počasi spusti na tla.



Položaj leva

Simhasana



Levi so zelo pogumne živali in glasno rjevijo! Ta položaj nam pomaga občutiti in izraziti moč in pogum. Spodbuja nas k drznosti in premagovanju strahov.

Nekateri gibalno ovirani učenci bodo pri izvedbi položaja potrebovali pomoč staršev. Za vzdrževanje pokončnega položaja telesa pri učencih, kjer je to potrebno naj pomagajo starši. Pri gibu št.3 pa si lahko pomagata z mehкими podpornimi elementi (npr.blazina), ki bo otroku omogočila zadržanje položaja kakor tudi varnost.

1 Poklekni na tla in se z zadnjico opri na pete.



2 Razmakni kolena.



3 Nagni se naprej, roke položi predse in se opri nanje. Prste iztegni proti kolenom.



4 Odpri usta, iztegni jezik in zarjovi!

