

Mesés jóga

A gyermekjóga alapelvei

A jóga célja és feladata: céltudatos élettevékenységeken keresztül a minden irányú önmegismerés, önfejlesztés, önkiteljesedés. Az ősi jogarendszerek sok olyan mozgásformát, gyakorlatot építettek ki, amelyek belső világunk megismerését szolgálják, segítik. Mivel a gyermek lételeme a mozgás, a gyerekjóga gyakorlása közben jobban rátalálhatnak saját útjukra.

A gyerekjóga célja, hogy megtanítsuk a gyermekeket a csendes, nyugodt szemlélődésre, és az érzelmek, gondolatok szabad kifejezésére. Meg kell tanítani a gyermekeknek, hogy hogyan őrizzék meg nyitottságukat, befogadóképességüket az új dolgok iránt, hogy érzékeljék teljességében a világot, hogy hogyan kezeljék félelmeiket, szorongásaikat, hogyan vezessék le indulataikat, agresszivitásukat, hogyan teremtsenek kapcsolatokat, hogyan éljék meg érzelmeket, hogyan építsék ki belső világukat.

A jogagyakorlatok, a jóga mozgásformái a fejlesztés sokszínű lehetőségeit hordozzák magukban: gondolkodás-, figyelem-, memória-, mozgásfejlesztés, testséma, percepció fejlesztés, verbális fejlesztés, figyelmi funkciók fejlesztése, emocionális fejlesztés.

A gyermekjóga kiemelkedő hatásokkal segít a stressz kezelésben, - ami ma már sajnálatos módon az óvodás korú gyerekeket is érinti -, a szorongások oldásában, a magatartási zavarok kezelésében. Elvitathatatlan hatása van a jobb és bal agyfélteke működésének kiegyensúlyozásában. A mozgás szervrendszere, a légző rendszere, az emésztő- és kiválasztó rendszere kiemelten egészségmegőrző, sőt gyógyító hatással van a jóga. Éppen ennek a komplexitásnak köszönhetően a jóga a gyerekek számára is kedves és szeretett mozgásforma.

A jóga egyik legfontosabb alapelve az Áhimsá, a nem ártás elve, vagyis az, hogy sem tettel, sem szóval, sem gondolattal nem ártok semmilyen élőlénynek, sem magamnak, sem másoknak. Védelmesség, segítségnyújtás, erőszakmentesség, tolerancia, önzetlenség – a gyermekjóga ezen értékek magvait próbálja elültetni a gyerekekben.

A gyermekjóga megindításának elsődleges célja a rendszeresen végzett mozgásgyakorlatok által az egészséges életre (testi-lelki-szellemi szinten egyaránt) nevelés volt. Ezzel szoros összefüggésben az immunrendszer erősítését, a vitalitás növelését, a feszültségoldást, a stressz kezelést emelhetjük ki.

A gyermekjóga célja még: az életkori, egyéni sajátosságokat, adottságokat messzemenően figyelembe véve, hogy a gyermek megszeresse a mozgást, és az számára öröm forrása lehessen. Javuljon általa a gyermekek testtartása, a légzése, fejlődjön a figyelem – összpontosító képességük, oldódjon a feszültségük, a szorongásuk, és növeljük a betegségekkel szembeni ellenálló képességet. A gyermekjóga a maga komplexitásában a gondolkodási funkciók fejlesztése, a mentális fejlesztés, a figyelmi funkciók, valamint a szociális készségek, képességek fejlesztése során teljesebbé válik.

További céljai:

- színesebbé, élménydúsabbá tenni az óvodai életet
- a testi-lelki-szellemi egészségre való felkészítés
- képességfejlesztés minden területen
- a helyes légzés megőrzése, megtanulása
- a helyes testtartás megőrzése, megtanulása
- az érzelmi intelligencia alakítása
- a megfelelő testsúly megtartása
- az immunrendszer erősítése (Csíki, 2007)

A foglalkozások során megérezheti a gyermek a koncentrációt, a figyelmet, a helyes légzést, és a lelassulást. Amikor végre befelé figyel, összpontosít, és a belső csendben letisztulnak a gondolatai, kapcsolódhat újra Önmagával.

Megérezheti a közösség összetartó erejét, az egymásra figyelést, és azt, hogy még akkor is vállalja önmagát, az egyediségét és egyéniségét, ha mindenki más ellenkező irányba megy. Növeli önbizalmát, és önmagába vetett hitét.

Megérezheti az önfeledt játék erejét, a kreativitást, a spontaneitást, az érintést, a falai leomlását, amikor megnyílhat, kinyílhat, mint egy virág.

Megérezheti, amikor tisztul a ráakódott mintáktól, elvárásoktól és az izmaiból elengedheti a feszültséget.

Megérezheti azt a felemelő érzést, hogy a foglalkozáson nincs verseny, nem kell rivalizálni senkivel. Csak jól érezni magát.

Az óvodások hatalmas képzelőerővel rendelkeznek, ezért az ovijóga egy mesekertbe ágyazott tudatos mozgásfejlesztés, melyet összehangolunk a légzéssel. Így a gyermekek egy fantáziavilágban mozgó aktív játék közben sajátítják el a jóga pózokat, miközben megtanulnak együttműködni társaikkal, meg tanulják kezelni érzéseiket, amely fontos alap a későbbi sikeres, boldog élethez. Az érzelmi intelligencia fejlődésével könnyebben teremtenek kapcsolatokat, kapcsolataik kiegyensúlyozottabbak, harmonikusabbak. Az érzelmi intelligenciát gyermekkorban lehet a leghatékonyabban fejleszteni, erre kiváló eszköz jóga.

Óvodánk Maci csoportjában heti rendszerességgel valósítjuk meg a gyermekjóga foglalkozásokat.