Jóga nejen pro děti
Skupina 1

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 lýtka
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 blokád 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 dírku (ND).
Palcem ucpeme pravou nosní dírku a nadechneme se levou ND, prsteníčkem ucpeme levou ND a vydechneme pravou ND. Nadechneme se pravou ND, ucpeme ji placem, uvolníme levou ND a vydechneme jí. Tento cyklus opakujeme 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 dírku, pomalu nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou. Provedeme 3x nebo i víckrát 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.

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, vytáhnu** 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, příčnou 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 žeber
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).

Uvolňování napětí v oblasti pánve a kyčlí

1. sed, pokrčit obě nohy, opřít o chodidla, 1 nohu vytočit ven a položit celou na zem, vyrolovat druhou stranu pánve nahoru a pod položenou nohu – kyčel dát míček, nadlehčit se oporou o ruce a masírovat kolem kyčle, najít citlivé body a přenést celou váhu, s výdechem uvolnit bolest i napětí - promasírovat celou stranu hýždě.

Totéž na 2. stranu.

2. Posadit se na míček kostrčí a malými kroužky uvolňovat napětí kolem kostrče.

Uvolnění napětí v oblasti zad a podél páteře:

Leh na zádech, pokrčené nohy se opírají chodidly o podložku.
Míček pod křížovou kost na 1 straně a postupně masírujeme svaly podél páteře posouváním se vpřed, zatížíme míček vahou vlastního těla a tím uvolníme napětí. Plynule dýcháme.
Totéž provedeme na 2. straně podél páteře.
Vynecháme působení na obratle! To přenechme odborníkům. Masírujeme pouze měkké tkáně.

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 dopoledne ve vaší společnosti, za inspiraci, otázky, náměty, 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