

Děti a jóga k sobě patří

O józe, jejích benefitech a možnostech a také o tom, jak je možné toto cvičení zapojit do práce s dětmi v mateřské škole a školní družině, jsem si povídala s Vladimírou Ottomanskou.

Kdybyste se, jógou úplně nedotčená, rozhodla zajít do nějakého studia na začátečnickou lekci, co byste mohla očekávat?

Pokud byste si vybrala klasickou lekci hatha jógy, tak byste mohla zažít okamžik zastavení těla, naladění se na svůj dech, protažení a posílení některých svalových skupin, zklidnění mysli a celkové uvolnění. Snad i jemnou péči při dopomoci do pozic ze strany lektora a po lekci pocit svěžesti a čistoty.

Co jóga člověku dává?

Dobře vedená lekce by člověku měla ovlivnit jak tělo, tak duši. Tělu by měla dodat sílu, zvýšení kloubní pohyblivosti, protažení, prohloubení dechu. Duši zklidnění mysli, schopnost ponořit se do sebe, odpoutat se od všech vnějších vlivů a ruchů a být jen sám se sebou. Myslím, že při dlouhodobém a pravidelném praktikování jógy by se měl dostavit pocit vnitřního štěstí, který není ovlivněn vnějším světem. Člověk by měl umět přijmout realitu bez velkých emočních výkyvů nahoru nebo dolů a v případě, že se tak přece jen stane, by měl návrat do vnitřního klidu a spokojenosti přijít podstatně rychleji.

I když se říká, že jóga je pro všechny, někteří z nás s některými pozicemi zápasí. Já třeba nikdy nedosednu na paty. Jak se s takovou nevýhodou vyrovnat?

Každé tělo je jiné a má jiné možnosti. Vždycky platí pravidlo nechodit za hranice svého těla, nedostávat se do pozic silou za každou cenu. Pokud mi něco nejde, je možné vybrat alternativní pozici nebo si pomoci pomůckami, jógovými bločky či polštářky, a různé části těla si vypočítat. V pozici se člověk musí cítit dobře, uvolněně, bez úsilí a bolesti. Nezápasit, přijmout, že v tomto okamžiku to nejde, a pravidelnou aktivitou směřovat k cíli.

I děti, které na první pohled všechny působí absolutně ohebně, mohou mít s některými pozicemi obtíže. Jak se s tím dá nakládat?

Ano, máte pravdu, už i malé děti jsou neohebné, zkrácené, ochablé. Pokud se rozhodneme pro pravidelné jógové chvilky, měli bychom nejdříve zjistit, jak na tom děti v daném okamžiku jsou. Na základě této zkušenosti si pak vytvořit plán, kde chceme být třeba za měsíc nebo na konci prvního pololetí, na co je potřeba se zaměřit. A pak postupovat krok za krokem a jógovou chvíli do programu začlenit třeba jednou za týden. Hravou formou a nápaditě jednotlivé pozice opakovat, starší děti v pozicích i jemně opravit. Největší ovoce jako v každé jiné činnosti přináší pravidelnost a důslednost. Všichni budeme překvapeni, jak velkých pokroků jsou děti schopné již za krátký časový úsek!

Předchozí otázkou jsem trochu předběhla. Je jóga i pro děti?

Určitě ano! Ale samozřejmě přizpůsobená konkrétnímu věku a jejich možnostem. Pokud se například ve školce pustíme do praktikování pravidelných jógových chviliek jednou týdně, začínáme s nácvikem jednoduchých pozic. Nejprve se s nimi děti seznámí spontánně prostřednictvím jógových karet, které jsou opatřené obrázky pozic, a samozřejmě pak vzorem dospělé osoby. Postupně se pro děti jednotlivé pozice stávají samozřejmější, děti samy pozorují svoje posuny. Určitě platí i to, že děti jsou nejlepšími jogíny. Jsou spontánní a žijí přítomností!

Jak můžeme děti k jógovému cvičení motivovat?

Třeba právě osobní zkušeností s vlastním tělem, které má velké rezervy, je neohebné, zkrácené, bez síly. A podporou chuti s tím „něco“ udělat. Nebo zajímavou jógovou hrou, kterou podpoříme rozvoj sociálních vztahů, protože ukážeme jedinečnost každého z nás. Pokud bychom to s jógou ve školce mysleli vážně, mohli bychom využít i knížku *Jógové pohádky*, kterou jsem vydala v roce 2022 v nakladatelství Portál. Obsahuje celkem deset kompletních lekcí jógy

včetně pohádek vycházejících z morálního kodexu jógy a motivační příběh o holčičce Violce, která hledá pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

Mnohým dospělým vyhovuje cvičení s hudebním podkresem, což jsem však u dětí nikdy nepozorovala. Jaký doprovod vyhovuje dětem?

Osobně pro navození atmosféry relaxační hudbu využívám i při práci s dětmi. Výběr je opravdu pestrý a záleží jen na tom, jak a kam se bude konkrétní jógová chvíle vyvíjet. Ale nejde jen o využití hudby. Jógování s dětmi je celkově úplně jiné než s dospělými. Je daleko živější, rozmanitější a během lekce se kromě hudby využívá i řada dalších pomůcek. Výborným pomocníkem jsou jógové karty, prostřednictvím kterých se děti s pozicemi seznamují. Ráda pro vytvoření atmosféry využívám i nástroje, relaxační hudbu a aroma olejčky. V okamžiku, kdy si s dětmi vytvoříme zásobník pozic, můžeme začít se cvičením pohádek a příběhů. Jógové pohádky děti baví, příběh mohou někdy tvořit úplně samy, nebo se mohou podílet alespoň na jeho dokončení. Při józe nesmí chybět ani legrace, cvičení ve dvojicích nebo v kroužku!

Co děti na jógu potřebují?

Vlastně jen svoje tělo, ideálně pohodlné oblečení, bosé nožky a čistý volný prostor. Ve školce nepoužíváme podložky, protože při jógové chvilce i hodně běháme, skáčeme, lezeme.

Samozřejměstí by mělo být i vhodné oblečení, že? Třeba včera jsem měla podložku vedle paní, jejíž oblečení právě nevonovalo, ostatně ani ona sama ne.

Ano, měli bychom mít vhodné oblečení – pohodlné a čisté. Ostatně čistota patří mezi základní jógová pravidla (nijamy) a je tím myšlena čistota prostředí, duše i těla. Na tuto situaci se ale dá podívat i z jiného úhlu pohledu. To, jak se s takovou situací vypořádáme, nám dává zpětnou



Mgr. Vladimíra Ottomanská
vystudovala předškolní a speciální pedagogiku a také FTSV. Řadu let působila jako učitelka MŠ a v současné době je ředitelkou MŠ Ottománek. Také je lektorkou hatha jógy pro dospělé.

vazbu o tom, jak daleko na své jógové cestě právě jsme. Pro pokročilejšího jogína už tato skutečnost nebude představovat takový problém, umí pracovat s myslí, koncentrovat se sám na sebe, takže neprané triko ani nezaregistruje. Pro člověka, který s jógou teprve začíná a ještě nemá tolik zkušeností, ale může něco podobného představovat velmi nepříjemnou situaci, kterou by se neměl nechat odradit. Naopak!

Tělocvik, pohyb, to jsou klíčová slova pro vaši pedagogickou práci, kterou teď rozšiřujete o další projekty. Můžete popsat ten, který se věnuje dětem z mateřských škol?

Moc ráda. Fascinuje mě, jak život pořád běží dál a dál a přináší mi nové zkušenosti, nápady a výzvy. Posledních patnáct let jsem věnovala všechny svůj pracovní čas provozování mateřské školy, ale v tomto okamžiku vím, že

projekt školky se naplnil a vyčerpal. Nasbírala jsem obrovské množství zkušeností a chci je předávat na kurzech, workshopech a webinářích dál. Velkou výzvou v současnosti pro mě je právě projekt Jóga do školky, prostřednictvím kterého bych chtěla nadchnout a získat pedagogů mateřských škol pro pravidelné jógování s dětmi. Myslím si, že doba je složitá nejen pro dospělé, ale i pro děti. Stále častěji se objevují informace o psychických problémech dětí a na-prosto nedostatečných kapacitách psychologů a psychiatrů. Vytvářet síť odborníků, kteří budou pro děti představovat jakousi záchranou síť, je určitě moc potřeba. Ale zároveň mi při návrzích řešení tohoto problému chybí zmínka o aktivním přístupu ze strany dětí a rodičů. Myslím, že je potřeba, aby zaznělo, že děti by měly být odolnější a že by na své odolnosti měly samy hodně zapracovat. Pokud budou v lepší fyzické

a psychické kondici, budou samozřejmě i lépe zvládat nejrůznější zátěžové situace (přijímačky na střední školy, první lásky, neúspěch při sportování...). A myslím, že by k poznání svého těla i duše, emocí, řešení konfliktních situací měly být vedené od nejútlejšího věku. Školka v tom může hodně pomoci. Tato myšlenka vlastně tvoří základ mého připravovaného projektu Jóga do školky. Na dvou víkendových kurzech v rozsahu třiceti hodin bych chtěla zájemcům zprostředkovat takový první vhled do jógy, předat informace, o čem dětská jóga je a proč je pro děti takovým přínosem. Účastníci se seznámí se základními pozicemi, dýchacími technikami, principem sestavení jógové pohádky, která je nedílnou součástí jógových chviliek, a také pomůckami, které lze využívat. Myslím, že pro zájemce budou přínosem i informace o aktuálním stavu jejich těla, duše a mysli. Toto poznání může být pro někoho i velkou výzvou ke změně!

Jógu mohou cvičit i školáci. Máte něco i pro školní družiny?

Ano, připravuji obdobný projekt Jóga do družiny. S dětmi mladšího školního věku už se dá pracovat i do větší hloubky. Trénink jednotlivých pozic zůstává, může být obohacený o informace o benefitech jednotlivých pozic, práci s emocemi nebo sociálních vztazích ve skupině. Pro pedagogy bude připraven obdobný formát kurzu (dva víkendy, třicet hodin) se zaměřením na práci s dětmi mladšího školního věku.

Mohou se k dětem přidat pedagogičti pracovníci?

Myslím, že musejí! Pokud chtějí s dětmi praktikovat jógové chvíle, ať už ve školce, nebo v družině, musí zvládat jednotlivé pozice, dýchání, ale hlavně je jógování musí bavit a těšit. Jinak nemohou děti pro jógu nadchnout, získat ani správně vést!

Co vás samu na józe tak těší?

Jóga mě strašně baví! Čím více se jí věnuji, tím jsou pocity radosti intenzivnější. Je pro mě přínosem ve dvou rovinách: osobní, protože každý den ráno kromě neděle se věnuji vlastní jógové praxi. Těší mě, že si udržuji dobrou fyzickou kondici, radost ze života, učím se zklidnit a čistit svoji mysl. Druhou rovinou je vedení lekcí hatha jógy, kdy mi velkou radost, pocit spokojenosti a smyslu mojí práce přináší každý posun mého klienta, ať už je to posun na těle, nebo na duši. Báječné je také zažívat přívaly pozitivní energie vytvořené na společných lekcích.

Jóga mě tolik těší, protože mi přináší vnitřní sílu, radost, bosé nohy a svobodu! ■

Mgr. Marie Těthalová
Foto Petr Čížek