



Thomas Bannenber

Jóga pro děti

- Přináší dětem klid a uvolnění
- Podporuje koncentraci a kreativitu
- Zlepšuje sebevědomí a vyrovnanost



Jóga pro děti

THOMAS BANNENBERG

© Computer Press, a. s.
Brno, 2011

JÓGA PRO DĚTI

Thomas Bannenberg

© Computer Press, a. s., 2011. Vydání první.

Všechna práva vyhrazena.

Překlad: Jolana Surýnková

Jazyková korektura: Martina Mojzesová

Odborná korektura: PhDr. Renata Třešňáková Radha

Sazba: JoshuaCreative, s. r. o.

Technický redaktor: Karel Hána

Obálka: JoshuaCreative, s. r. o.

Odpovědná redaktorka: Hana Hozová

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a. s.,

Holandská 3, 639 00 Brno

<http://knihy.cpress.cz>

ISBN 978-80-251-3406-1

Prodejní kód: KZ0169

Vydalo nakladatelství Computer Press, a. s., jako svou 3949. publikaci.

Published originally under the title Yoga für Kinder (c) 2005

by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Czech translation copyright: (c) 2011 by Computer Press

Otázky k vydavatelské činnosti: knihy@cpress.cz

Otázky ke zdravotně literatuře: ivana.auingerova@cpress.cz

PODĚKOVÁNÍ

Velké díky všem „modelům“, kteří velmi aktivně cvičili. Dík patří také mým synům, kteří mi ukázali, že „umějí“ cvičit dětskou jógu, a mé dceři za dobrou inspiraci.

Firmě Bausinger děkujeme za to, že nám na focení bezplatně zapůjčila veškeré doplňky potřebné pro cvičení jógy.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Všechny rady a cviky v této knize byly autorem pečlivě přezkoumány a v praxi ověřeny. Jsou vhodné pro děti s běžnou konstitucí. Přesto je na vás, abyste na vlastní zodpovědnost rozhodli, zda a do jaké míry se těmito návrhy budete u svého dítěte řídit. V případě pochybností požádejte o radu lékaře nebo terapeuta. Ani autor, ani nakladatelství nemohou nést zodpovědnost za případné újmy nebo škody, které by byly výsledkem praktických rad obsažených v knize.

POZNÁMKA REDAKCE

Názvy pozic v této knize autor přizpůsobuje dětskému světu. Jsou to termíny, které on sám používá ve svých kurzech. V některých případech se mohou lišit od obecně užívaných jógových termínů.



Slovo úvodem

› ÚVOD

Jóga pro silné děti

Co je jóga?

Stát se mistrem vlastního života

Filozofie hathajógy

Hathajóga na Západě

Jóga pro děti – jinak než pro dospělé

Děti necvičí jógu, ony jsou jóga

Jak působí jóga na děti

Viditelné a citelné změny

Cvičení podle typů pomcí ájurvedy

Test:

Jakého typu dóši je vaše dítě?

Rozhovor:

Jóga působí komplexně

7 › PRAXE

Praktické tipy pro cvičení

35

9 Co byste měli dopředu vědět 36

10 Příprava 36

11 Rituály v józe 38

13 Rytmus cvičení 39

18 Návod 41

Existuje „dobře“ nebo „špatně“? 44

20 Tipy pro děti 49

Sedm osvědčených sestav cviků

51

20 Pro začátek se nejprve rozehrát 52

25 Cvičení 52

29 Základ pro nováčky: jóga na každý den 54

31 Cvičení 55

33 Cesta do fantazie: Na louce 65

Rozšíření základu:

více jógy na každý den 66



Cvičení	67	Afrika: probud' v sobě lva...	111
Cesta do fantazie:		Cvičení	112
Příběh o motýlovi	77	Cesta do fantazie:	
Uvolnit hlavu! Aby se		Doslova lví uvolnění	119
malým jogínům lépe učilo	78	Další cvičební sestavy	
Cvičení	88	pro zvláštní potřeby	120
„Trochu jiná“ cesta		Pro pořádné uvolnění	120
do fantazie	88	Aby učení šlo lépe	
Pozdrav slunci:		a radostněji	120
V dobré formě a pěkně		Na lepší soustředění	121
svěže do nového dne	89	Překonání strachu	122
Cvičení	90	Na odvahu a sebevědomí	122
Legenda o pozdravu slunci	94	Lepší usínání	122
Květiny. Minipozdrav slunci:		► PRO RYCHLOU	
trocha jógy čas od času	95	ORIENTACI	
Cvičení	96	To nejdůležitější jedním	
Cesta do fantazie:		pohledem	124
Příběh o květině	99	Rejstřík	126
Pro deštivé dny aneb když		Cvičení od A do Z	128
nám není zrovna veselo	100	Cesta do fantazie	128
Cvičení	100	Užitečné internetové	
Cesta do fantazie: Let balonem	110	adresy	128



Thomas Bannenberg je diplomovaný sociální pedagog. Od roku 1987 působí jako učitel jógy s hlavním zaměřením na dětskou jógu. Od roku 1989 pořádá pedagogická školení v Německu, ve Švýcarsku a na Srí Lance – pro učitele, vychovatele, fyzioterapeuty, psychoterapeuty, učitele jógy a všechny, kteří chtějí cvičit s dětmi. Sám cvičil jógu již s více než dvěma tisíci dětmi a vytvořil webové stránky www.kinderyoga.de, které jsou jedněmi z předních stránek s tímto tématem. Jeho hlavním povoláním je marketingový a sociální specialista. Thomas Bannenberg je otcem čtyř dětí a žije v Heidelbergu.

Slovo úvodem

Jóga, která se k nám původně dostala před mnoha lety z Indie, se zde etablovala jako ucelená cvičební metoda. Doposud však stálo v centru pozornosti cvičení dospělých. Teprve v posledních letech se přišlo na to, že i u dětí lze díky cvičení jógy dosáhnout skvělých výsledků. Postupem času se nabídka kurzů jógy rozšířila do školek a škol, do mnoha kurzů na večerních univerzitách nebo přímo do škol jógy. Rozmanité účinky jógy jsou právě pro dnešní děti velkou pomocí v jejich vývoji. Cvičení je baví, protože vyhovuje jejich přirozené potřebě pohybu. A každý cvik s sebou nese novou zkušenost díky protažení a uvolnění, ale také je výzvou, která je s cvičením někdy spojena. Jóga působí přímo na tělo, které je časem pohyblivější, ohebnější a napomáhá k zdravému tělesnému vývoji. Současně mají cviky také pozitivní účinky na koncentraci, výdrž a schopnost podávat výkony. Děti se učí soustředit svou pozornost a zaměřit se na to podstatné. Úplně stejně „působí“ jóga u dospělých. Proto můžete i vy jako rodiče cvičit všechny sestavy z této knihy.

A když potom půjdete společně s vaším dítětem cvičit, bude to pro všechny o to větší zábava.

Vaše otázky, které pravděpodobně k józe máte, budou zodpovězeny v prvních dvou kapitolách: jsou to zajímavosti o historii a původu jógy spolu s vesměs praktickými tipy pro cvičení. Na to navazují různé sestavy cviků pro děti a k nim vhodná povídání pro relaxaci. Všechna cvičení jsou popsána tak, aby si je mohl každý lehce osvojit. I když sami doposud nemáte s jógou žádnou zkušenost, zcela jistě můžete začít cvičit jógu společně s dětmi asi od pěti let.

Jsem velmi rád, že s vámi mohu sdílet své mnohaleté zkušenosti z cvičení jógy s dětmi a přeji vám napínavé čtení a hodně legrace při cvičení!

Thomas Bannenberg



Jóga pro silné děti

V Indii, kde jóga vznikla, má velmi dlouhou tradici jako praktická cesta k duševnímu a tělesnému zdraví. V následující kapitole se dočtete, jak jóga vznikla a jak se vyvíjela, na jakém konceptu je založena, jak působí a proč dělá tak dobře i dětem. Dozvíte se také, jaký je rozdíl mezi jógou pro dospělé a pro děti.



Co je jóga?

U nás v Evropě si spojujeme „jógu“ většinou s tělovýchovně orientovanou formou takzvané „hathajógy“, především s jejími protahovacími a dechovými cviky. Výběr těchto cviků vám představíme formou vhodnou pro děti v praktické části této knihy.

Jóga jako taková je ovšem mnohem starší než tato její varianta. Jak přesně je stará, však není známo. Nicméně se vychází z toho, že se filozofie jógy praktikuje již několik tisíc let, protože nejstarší spisy, které se k józe vztahují, jsou datovány až o 4 500 let zpět.

Za zemi původu jógy je pokládána Indie. Někteří badatelé se však domnívají, že jóga se praktikovala již dříve mimo oblast Indie a teprve v době indogermánského stěhování národů se sem dostala. Nesporné je, že se jóga na indickém subkontinentu dále rozvíjela a přitom ovlivňovala filozofický, náboženský a kulturní vývoj. Pojem „jóga“

měl v sanskrtu, tj. v staroindickém kultivovaném spisovném jazyce, nejdříve význam „jho“ či „jařmo“ – neboli tedy dvojité jho, do kterého se zaprahovali volí, aby mohli táhnout vůz. V průběhu let dostalo toto slovo přenesený význam „spojení“.

Stát se mistrem vlastního života

Cílem jogínské filozofie bylo (a je) zdokonalovat svou duši. Nenechat se rozptylovat povrchnostmi všedního života, nýbrž toužit po tom, abychom ovládli vlastní myšlení a tím se mohli stát „mistrem svého vlastního života“. Jogínská filozofie vychází – podobně jako většina asijských filozofií a náboženství – z trvalého procesu zrození a znovuzrození, z „koloběhu karmy“. Podle tohoto pohledu na svět je celý život spojen s bolestí a utrpením. Člověk ale tím, jak žije, může ovlivnit, zda a do jakých životních podmínek se znovu narodí. Ovládání svých myšlenek a zaměření se na vnitřní, tedy duševní hodnoty slouží k tomu, že se člověk může osvobodit z karmy a dosáhnout blaženosti, tedy stavu podobnému životu v ráji, který se nachází na druhé straně pozemské bolesti (viz též samádhi, str. 17).

Různé tradice jógy

V průběhu staletí se tak dostávalo lidské tělo se svými potřebami stále více do pozadí. Spisy předních zástupců jogínské filozofie byly čím dál „přetíženější“ a více vzdáleny od všedního života. To mělo za důsledek – do jisté míry jako protitah – vznik nového směru jógy, takzvané **tantrajógy**. Základní myšlenka tohoto směru spočívá v tom, že člověku nebylo dáno tělo, aby je zanedbával nebo dokonce považoval za obtěžující, jak tomu až doposud bylo. Právě naopak – tělo je „darem života“, prostředkem, který člověka životem přepravuje. A proto by se měl člověk o tento jedinečný prostředek pečlivě starat a dobře ho zaopatřovat. K tomu patřila stejně jako předtím duševní cvičení – rozjímání a meditace. Ale vedle usilování o duševní dokonalost se nyní zaměřovala pozornost i na tělesné cvičení. Vedle tantrajógy se v průběhu času vyvinuly další formy jógy, každá

s vlastními praktickými cviky a svou filozofií. Kromě jiných se sem řadí **rádžajóga**, nazývaná též „královská cesta“, protože kromě tělesné stránky obsahuje i rozmanitá mentální a spirituální cvičení. Díky této celistvosti mohou být tělo i duše osvobozeny od koloběhu karmy (str. 11). **Džňánajóga** je „jóga poznání“. Kvůli poznání se čtou klasické spisy a ve vztahu k poznání je interpretován vlastní život a vlastní čas. Tato forma je asi nejbližší původní podobě jógy. **Bhaktijóga** je „cestou lásky k bližnímu“ a jde v ní o charitativní, pomocnou, terapeutickou práci. Typickou představitelkou by mohla být Matka Tereza, která svými nejrůznějšími sociálními službami pomáhala těm nejchudobnějším v indických slumech. Další, dodnes praktikovanou formou jógy, je **karmajóga**. Tady jde o vykonání práce, která se prostě udělat má, například pro sousedy nebo nějaké jiné sociální skupiny, a to bez očekávání díky nebo jakékoli odměny. Nejvíce se asi dá tato forma jógy přirovnat k nějaké čestné, dobrovolnické službě či angažovanosti tak, jak to známe i u nás.

Hathajóga – cvičení pro tělo i duši

Z tantrajógy se vyvinula nám známá forma hathajógy. Filozofie hathajógy (str. 13) a cviky podle ní se neustále předávaly od učitelů k žákům, a to ústní a praktickou formou. Až do novověku existovalo jen velmi málo dochovaných písemných záznamů.

Žák měl ke svému učiteli velmi blízký vztah. Učitel (guru) často vyučoval celé roky mlčky, nestrpěl od žáků žádné otázky ani žádné námítky. Nepředávaly se však jen způsoby tělesných pozic a techniky dýchání, ale také díky speciálnímu učení životní moudrosti a poznatky. Vedle vnější tělesné formy šlo taktéž i o vnitřní duševní stránku.

Žák byl tedy svázán se speciálními formami cvičení, které si osvojil od svého učitele. Takto se v průběhu let vytvářely na indickém subkontinentu různé tradice hathajógy. Toto vytváření různých tradic zůstalo až do dnešní doby stále živé. Proto můžeme najít pod nadřazeným pojmem hathajóga hodně rozdílných forem: téměř „prvotní“ **Aštanga jógu**, jejíž pozice a průběh cvičení probíhají s obrovskou dynamikou; **lyengar jógu**, pojmenovanou po indickém



▶ Děti cvičí v Indii hathajógu spolu se svým učitelem, tzv. guru. Čepice nemají nasazené kvůli případnému stoji na hlavě, ale chrání je před zimou, protože se cvičí venku.

učiteli jógy B. K. S. Iyengarovi, která se cvičí s různými pomůckami a částečně obsahuje i cviky působící takřka akrobaticky; nebo jóga podle **Šivanandy** s jemnými přechody mezi jednotlivými tělesnými pozicemi a se spoustou mentálních cviků. Nicméně ať se díváme na kterýkoli směr hathajógy, filozofie, která je jejím základem, je (téměř) vždy stejná.

Filozofie hathajógy

Pojem „jóga“, jak už bylo řečeno, označuje původně „jho“ a později také „spojení“. Přidáním „hathajóga“ se k tomu dostávají další dva aspekty, které již poukazují na praktická cvičení a vytyčení cíle. V sanskrtu totiž „ha“ znamená „slunce“ a „tha“ má význam „měsíc“.



Jóga se v nás snaží harmonizovat „slunce“ a „měsíc“.

Spojení slunce a měsíce

V hathajóze jde tedy o to, spojit dohromady slunce a měsíc, což samozřejmě nemůžeme brát doslova. Mnohem více se jedná o to, spojit v člověku symbolickou energii slunce s energií měsíce. V józe se totiž vychází z toho, že my lidé, nezávisle na pohlaví, v sobě nosíme obě energie. Bude to srozumitelnější, když se podíváme na asociace, které jsou s těmito oběma energiemi spojovány:

- **Slunce** (ha) se odráží v člověku rozumem, dynamikou a konáním skutků, plánováním a koncepcí, přímočarostí, vnějškem, vším vědomým a mužským.
- **Měsíc** (tha) se oproti tomu nachází v člověku prostřednictvím fantazie a snů, kreativity a hudebnosti, v emocích, (kreativním) chaosu, ve všem vnitřním, nevědomém a ženském.

Jóga se snaží tyto protichůdné tendence v člověku harmonizovat a dovést ho tak k vnitřní a vnější rovnováze.

Znáte z vlastních prožitků, když se dosažení této rovnováhy nedaří. Tak například sedíte a chcete napsat nějaký důležitý dopis nebo třeba uklidit byt. A současně si přejete jen tak sedět a vůbec nic nedělat. Většinou to končí tak, že dopis nenapíšete nebo byt uklidíte jen tak „narychlo“ po povrchu. Ale přitom jste si ve skutečnosti stejně vůbec neodpočinuli. V hathajóze jde o to, abychom udělali to, co se udělat má, aniž bychom se vzdali ostatního. Nebo krátce řečeno: srdcem a činem, správně a zcela.

Žít okamžikem

Hathajóga chce vytvořit stabilitu mezi vnitřním chtěním a vnějšími požadavky, mezi vnitřním cítěním a vnějšími skutečnostmi. Cílem je stát se tělesně a duševně flexibilní a nacházet se v příjemném pnutí. Tedy ani ne napjatý, ani ne zcela uvolněný. Jde o to oprostít se od „chtění, které se vztahuje k já“ a žít okamžikem: žít bohatým, naplněným životem. Jednotlivé směry jógy v Indii se toho snaží dosáhnout také pomocí askeze, která může mít tak extrémní formy, jako je týdny trvajících půst, odpírání spánku nebo zřeknutí se jakéhokoli majetku včetně oblečení, ale také zvláštními formami zacházení s tělem, jak známe například fakirismus nebo různé jiné způsoby.

Praktikovat hathajógu znamená cvičit srdcem a činem, správně a zcela.

Filozofie, ne náboženství

Hathajóga je ve všech svých variantách „otevřeným systémem“, který se může praktikovat nezávisle na náboženské víře, světovém názoru nebo smýšlení. Hathajóga má sice v Indii silnou vazbu na hinduismus, z hlediska její historie jde však spíš o ateistickou filozofii. Přesto je otevřená všem lidem, kteří by se chtěli o sobě a o světě více dozvědět. Přitom je lhostejná, jakého jsou náboženství nebo k jakému společenství věřících se hlásí.

Patáňdžalioho osmidílná stezka

Pro filozofii hathajógy byla obzvláště důležitá jedna osoba: Patáňdžali. Datum jeho narození je neznámé stejně jako jeho povolání. Většina spisů a vědců novější doby vychází z toho, že Patáňdžali žil někdy mezi rokem 800 a 300 před Kristem. Existují však také teorie indických vědců, které předpokládají, že žil snad už tisíce let před naším letopočtem. Někdy se o něm hovoří jako o lékaři, jindy jako o učiteli nebo učenci. Jakkoli je pro nás jeho život velmi zastřený a „mlhavý“, o to zřetelnější je jeho význam pro hathajógu. Byl totiž prvním, kdo učení jógy, jež se doposud po staletí předávalo jen ústně, zaznamenal ve svých slavných 196 „Jógasútrách“ (poučkách). Díky tomu je považován za zakladatele hathajógy, ke které se vážou skoro všechny tradice. Nejdříve popsal osmidílnou stezku hathajógy, která se pak cyklicky v kruhu stále opakuje.

OSMIDÍLNÁ STEZKA HATHAJÓGY

jama	služba druhým
nijama	sebepoznání
ásana	tělesná cvičení
pránájáma	energetická dechová cvičení
pratyáhára	odtažení smyslů od vnějšku
dhárana	koncentrace směrem dovnitř
dhjána	meditace
samádhi	v podstatě nepopsatelný stav, ve kterém duše prožívá „nic“, jde o prožitek bytí bez jakýchkoli přívlastků

V praktické části knihy se budeme věnovat podrobněji třem oblastem – ásana (tělesná cvičení), pránájáma (dechová cvičení) a dhárana (koncentrace směrem dovnitř). Proto zde uvádíme ještě něco navíc ke všem osmi stupňům.

● **Jama** a **nijama** je něco jako eticko-morální regulátor, který by měl každý, kdo cvičí jógu, respektovat a kterému by se měl stále učit. Je to něco jako vnitřní příprava na cvičení. Praxi v tomto směru tedy nelze získat na zíněnce, ale ve všedním dni. Když se na tyto stupně podíváme ještě podrobněji, můžeme v nich nalézt také dnes stále platné předpoklady pro lepší soužití lidí ve společnosti – lhostejno, zda v přímém okolí mezi přáteli a rodinou nebo ve větší souvislosti mezi zeměmi a státy.

Jama se zabývá sociálním prostředím člověka a usměrňuje pokojné vztahy mezi lidmi navzájem prostřednictvím těchto zásad: ahimsa (nezraňovat myšlenkami, slovy a skutky), satja (pravdomluvnost a upřímnost), astéja (nekrást), brahmačárja (celibát nebo také: žádný bujarý život) a aparigraha (nebýt chamtivý, závistivý).

Nijama se obrací na jednotlivce, vybízí k dodržování těchto pravidel:

sauča (vnitřní a vnější čistota), santóša (vlídnost k sobě i ostatním), tapas (disciplinovanost), svádhája (samostudium) a Išvára pranidhána (souznění s vyšší silou).

- Nyní následuje tělesná stránka: **Ásana** praxe se zabývá prospěšnými tělesnými pozicemi ve smyslu komplexní zdravotní prevence.

Pránájáma nám dává kontrolu nad vitálními vzdušnými proudy. Prána znamená pro jógu to, čím je pro Číňany „čchi“: tedy životní sílu, která vším hýbe, nachází se ve všem přítomném a člověk ji přijímá svým dechem.

- Dále následují techniky, díky nimž se procvičují smysly a duše.

Začíná se **pratjáhárou** neboli „zkrocením smyslů“, odkloněním dovnitř – pryč od všudypřítomného vnímání vnějších podnětů.

Dhárana vede k „uklidnění mysli“ díky uvolňovacím cvikům, koncentraci a kontemplaci. **Dhjána**, tedy různé formy meditace, vede nakonec k vnitřnímu pohroužení a duševní orientaci směrem dovnitř.

Dlouholetou praxí se tak jogín dočká dosažení stavu **samádhi** – tedy „kosmického vědomí“, kdy zmizí myšlení, zruší se hranice mezi subjektem a objektem a všechno je vnímáno jako jednotný celek.

Duše se potom pozdvihne do stavu naprostého uvolnění a je skutečně osvobozena od pozemských věcí.

Cílem je svobodná duše ve zdravém těle

Ačkoli těchto osm stupňů vyznívá jako „příkázání“, je přesto systém hathajógy volný a otevřený, takže člověk nemusí hned všechno respektovat a vším se řídit. Proto se také hovoří o cyklickém průběhu osmi stupňů. Některé stupně není těžké pochopit, u jiných je nutné vyvinout větší úsilí – zcela stejně, jako je tomu ve „skutečném životě“.

Jednomu člověku připadne lehké flexibilně se pohybovat a protahovat, večer však třeba nemůže vypnout. Někdo jiný se umí o sebe dobře postarat a bez problémů dokáže ignorovat vnější podněty, nezajímá se však o lidi ve svém bezprostředním okolí. Tak by tyto stupně měly znamenat více než jen požadavek, abychom se podle nich orientovali a srovnávali se s nimi. Neměly by však vést k nějakému novému lpění na něčem, tedy by neměly být uskutečňovány dogmaticky. Neboť cílem hathajógy je svobodný duch v svobodném, tedy zdravém těle člověka, který žije ve společnosti jako vnímavý a soucitný jedinec.

Hathajóga na Západě

Hathajóga byla v Evropě známá již začátkem 20. století. Jógou se zabývala celá řada vědců a lékařů. Jedním z nejznámějších představitelů je jistě neurolog prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz, který ve dvacátých letech 20. století vyvinul známý „autogenní trénink“ – relaxační techniku, ve které se inspiroval, jak ostatně sám mnohokrát napsal, především praxí hathajógy. Části své relaxační metody přitom převzal přímo z dechových cvičení hathajógy.

Jóga pro každého

V padesátých a šedesátých letech 20. století se spirituální aspekt jógy dostal definitivně do pozadí a díky vystoupení Karen Zebroffové v sedmdesátých letech s jejím programem „Jóga pro každého“ v německé televizi byla hathajóga jasně definována jako sice exotická, ale účinná technika, která pomáhá udržet tělo ohebné, prohlubuje dýchání a vede k uvolnění. Jejím základem je dodnes snaha o dosažení zdravého a pohyblivého těla a vnímavého, flexibilního ducha. To, jak se dotýká smyslů, souvisí s prohlubováním vnímavosti a meditacemi, nikoli však s náboženským působením. Přitom se pohybujeme v nejlepší společnosti, a to nejen v západním světě. Protože dokonce ani v samotné dnešní Indii necvičí zdaleka všichni jógu. I tam je hathajóga mezi vrstvami vzdělaného obyvatelstva žádána především jako technika k dosažení tělesné a duševní kondice. Ovšem existují jisté rozdíly ve způsobu, jakým se cvičí. To záleží na kultuře, tradici, náboženství, případně na náboženské praxi a klimatu.

Cílem hathajógy je svobodná duše ve zdravém těle.

Nejsme Indové

Známým indickým učitelem jógy je Selvarajan Jesudian, který emigroval do Evropy po druhé světové válce a díky svým školám ve Švýcarsku přispěl velkou měrou k rozšíření hathajógy v Evropě. Jeho první knihy „Sport a jóga“ se doposud prodaly čtyři miliony kusů

a byla přeložena do dvaceti jazyků. Často bývá citována jeho následující věta: „Nepřišel jsem k vám do Evropy jako Ind proto, abych z vás udělal malé Indy. Přišel jsem, abych ukázal, jak vám může jóga pomoci.“

Tak například ve staré tradiční indické praxi ásana se vytrvává v jedné jediné pozici velmi dlouho, střídání jednotlivých pozic je jiné a způsoby působení jsou částečně rozdílné.

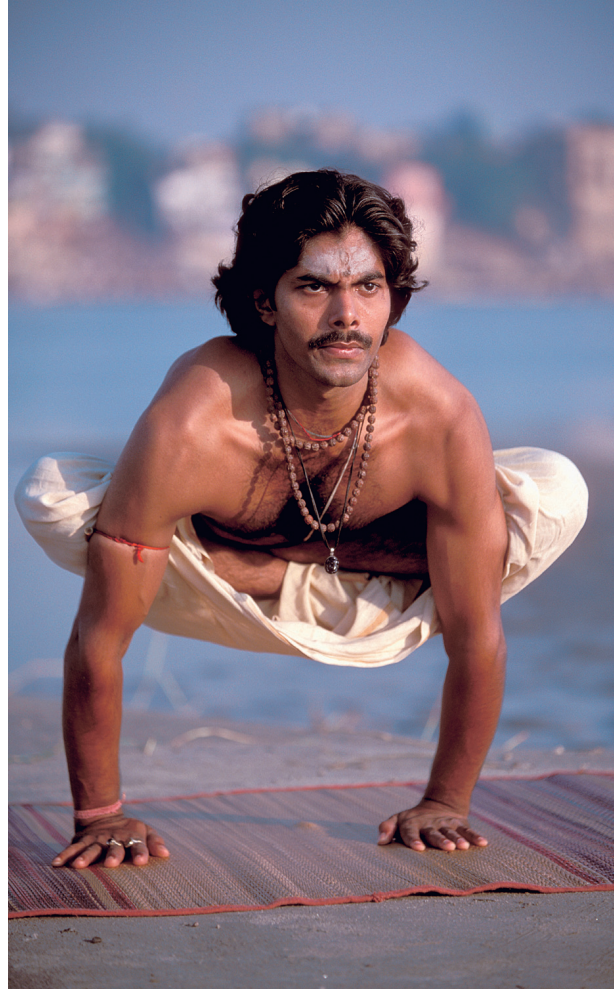
Bylo mi rázem jasné, proč tomu tak je, když jsem měl před pár lety tu čest přijmout pozvání různých škol a učit na Srí Lance dětskou jógu. Při relativní vlhkosti vzduchu okolo 90 procent a běžné denní teplotě 35 stupňů (ve stínu) se člověk automaticky pohybuje pomaleji. Zdá se, jako by krev byla hustější, a proto se musí v tomto klimatu setrvávat v pozicích delší dobu, aby se dosáhlo žádaného cvičebního efektu.

Mnohé z těchto účinků jsou pro nás zbytečné, nebo dokonce nežádoucí.

U nás by nejspíš nikoho ani nenapadlo praktikovat cvičení u dětí proto, aby byly trochu bdělejší a živější. U nás stojí v popředí spíše jejich zklidnění.

Tomu odpovídá i celá cvičební praxe hathajógy, která je rozdílná

v zemi jejího původu Indii a u nás. A přesto je i to, co praktikujeme u nás, hathajógou v jejím původním smyslu: spojení našich emocí a naší kreativity s naším chtěním prostřednictvím tělesných postojů a prohlubováním vnímavosti. Šrí Aurobindo, známý indický učenec a jogín, to shrnul do jedné věty: „Každé vědomé konání je jóga.“



V Indii se cvičí jóga jinak než u nás – tak akrobatická být nemusí.



➤ Jóga pro děti – jinak než pro dospělé

Navenek by se mohlo zdát, že mezi praktickou jógou pro dospělé a pro děti nejsou žádné rozdíly. Koneckonců jsou to tytéž pozice, které se cvičí. Podstatný rozdíl tkví ale mnohem více ve způsobu zprostředkování jógy.

Děti necvičí jógu, ony jsou jóga

Pro nás dospělé je důležité vědět, co děláme. Proto se v kurzech jógy a v knihách o józe objevují vždy vysvětlivky o účincích jednotlivých pozic a sestav cvičení. Kromě toho je cesta k dosažení cvičební pozice (a zase zpět) vždy celkem přesně vysvětlena.

To by však bylo pro děti únavné a nudné. Děti chtějí něco dělat – bez

dlouhého vysvětlování předem. Jsou od přírody zvědavé a připravené se učit. V tomto smyslu děti jógu **necvičí** – ony **jsou** jóga. Prožívají pozice v jejich „původním“ smyslu. Protože všechno, co děti dělají, dělají tak, aby nasbíraly zkušenosti a naplno si to prožily.

Můžeme si to ukázat na jednoduchém příkladu: Pozice „kočka“ (foto na str. 20) je dobrým cvikem pro začátečníky, ať už pro děti nebo dospělé. V kurzu pro dospělé se tato pozice musí přesně vysvětlit, aby všichni věděli, co mají dělat: poloha na všech čtyřech končetinách, pohled směřuje dolů, ruce a nohy jsou v paralelní poloze, hluboce dýchat, potom udělat kočičí hřbet a tak dále.

V kurzu pro děti jen oznámíme, že bude následovat pozice „kočky“... a během pár sekund jsou všechny děti úplně samozřejmě v poloze na čtyřech a místnost je naplněna kočičím předením a mňoukáním. Tím chci vysvětlit, proč říkám, že děti jógu „necvičí“, ale že „jsou“ těmi pozicemi, které znázorňují.

Děti přistupují k jogínským cvikům přímou cestou.

Pozorování a napodobování okolního světa

Děti mají k původní hathajóze velice blízko, protože pozorování a napodobování okolního světa představuje jednu část jejich bytí. Pozorování děti provokuje, posiluje je a aktivuje. Také první jogíni pozorovali zvířata ve svém okolí, přírodní jevy jako počasí, všeobecně přírodu, zkrátka svět, který je obklopoval. Prostřednictvím kontemplace se ponořili hluboko do objektu svého pozorování, aby pochopili jeho bytí. Potom se pokoušeli znázornit vlastním tělem typické pohyby nebo pozice. Takto si vnitřně osvojili pozorování a vycházeli z toho, že se zvláštní síla pozorovaného objektu přenesla také na ně samotné.

Jeden dobrý příklad: pozice „strom“

Jogíni pozorovali strom a zjistili: Strom má hluboko sahající kořeny, díky nimž může pevně stát. Směrem nahoru se strom zužuje do větví, je zcela flexibilní a reaguje svými listy na sebemenší pohyb vzduchu. Přitom strom stojí pevně a jistě, klidný a vzdorující silným vichřicím – a to díky tomu, že se flexibilně pohybuje s větrem.

Při cvičení se toto napodobuje: nejdříve pevný postoj na obou nohou, potom – s pozvednutím rukou nahoru – znázornění větvi (jednu variantu si můžete prohlédnout na fotografii na str. 23). Nechat dech volně plynout, protože všechno by mělo probíhat pokud možno bez jakékoli námahy.

Díky této pozici budou cvičící stát jistě a udržet rovnováhu.

Opakovaným cvičením se netrénuje jenom smysl pro rovnováhu, ale také duševně-emocionální vyrovnanost, takže člověk může pomocí této pozice získat vnitřní klid a nabýt sebejistoty. Do cvičení je rovněž zahrnut vnější obraz jako asociativní obrázek, který vzniká, když pozorujeme vznešený, silný strom. Díky tomuto propojení mezi tělesným cvičením a duševní představou vzniká při pokročilém cvičení celistvé působení hathajógy.

A stejně, jako existuje hodně stromů, existuje i celá řada variant této pozice. Některé z nich samozřejmě najdete v následující části knihy, která je věnována cvikům.

SVOBODNÉ CVIČENÍ JE ZÁBAVNÉ A MÁ SMYSL

Hathajóga je pro děti už díky názvům jednotlivých pozic velice podnětná. Umožňujte proto vždy svému dítěti, aby si vyzkoušelo pozici nejdřív samo bez návodu jak cvičit a bez obrázku. To povzbuzuje fantazii, koordinaci a vzbuzuje zájem o okolní svět. Protože pokud mám cvičit doma a napodobovat stojící strom, potom chci samozřejmě také pozorovat „pravé stromy“ venku.

Děti mají v podstatě snadnější cestu do své fantazie. Nechejte je proto realizovat jejich vlastní nápady, vyzkoušet vlastní variace a „vynalézat“ další pozice. Podle mých zkušeností z výuky mnoha rozdílných děvčat a chlapců jsou ve většině případů tyto pozice vytvořené dětmi docela hodně blízké klasickým ásanám hathajógy. Další podněty ke cvičení pro děti a s dětmi najdete od strany 35 v kapitole „Praktické tipy pro cvičení“.

Rytmus cvičení vhodný pro děti

Dalším podstatným rozdílem mezi cvičením dospělých a dětí je délka trvání jednotlivých pozic. Systém krevního oběhu dětí je mnohem menší než u dospělých. Proto u dětí účinek ásan nastupuje mnohem rychleji. Děti ještě nemají dostatečnou sílu na některé cviky a nevydrží je dělat dlouho, což je naprosto v pořádku. Proto děti opakují jednotlivé pozice vícekrát. To znamená, že opakovaně cvičí daný cvik – oproti dospělým, kteří obvykle cvičí pozici jen jednou, ale zato v ní setrvávají déle, a potom už pokračují nějakou jinou. Přitom je ovšem více kratších impulzů skutečně mnohem účinnějších než jeden dlouhý. Také při fázi uvolnění se znovu ukazuje efekt „menšího systému“. Děti potřebují podstatně méně času na to, aby díky uvolňovacímu cviku dosáhly klidu. Srdce a krevní oběh se rychleji stabilizují a záplava myšlenek, která nám dospělým při uvolnění dává zabrat, je u dětí díky jejich mozkovému vývoji podstatně menší. Doba na uvolnění a klid při józe je u dětí do deseti let mezi 2 a 3 minutami zcela dostačující a odpovídá asi stejnému relaxačnímu efektu, kterého dosáhnou dospělí po zhruba 8 až 10 minutách. Nedejte se proto, když bude vaše dítě brzy po relaxačním cviku nebo příběhu plného fantazie opět velmi čilé. To je naprosto normální. Doba trvání nevypovídá nic o kvalitě dosaženého uvolnění. Více o impulzech cvičení a délce trvání cviků najdete na straně 39.



➤ Jóga je pozorováním a napodobováním přírody – jako je tomu v pozici „strom“.



Jak působí jóga na děti

Hathajóga působí na různých úrovních. V souladu s Patáňdžalioho osmidílnou stezkou (strana 15) je každé cvičení ve smyslu jógy založeno na tom, že se vnitřní rozpoložení, myšlenkový proud člověka stejně jako pohyby a postoje těla stále vzájemně ovlivňují. Znáte to z běžného dne: pohyb, který jde lehce od ruky, udělá více radosti než přílišná snaha. Pokud jsme ale dobře naladěni, můžeme tuto svou snahu nebo nešikovnost brát spíše s humorem. Účinky jógy se tedy nerozvíjejí jen bezprostředně prostřednictvím různých pozic, ale také působením tělesných postojů na myšlení, stejně jako opačným působením myšlení na postoje.

Účinky, které jsou dále popsány, neplatí samozřejmě jen pro děti, ale v zásadě pro všechny lidi, kteří se prakticky zabývají hathajógou, a to nezávisle na věku a pohlaví.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.