

Joga i jej wpływ na dziecięce ciało i umysł.

Dzieci mają w sobie zadziwiające, niekończące się zasoby energii i chcą być w nieustannym ruchu. Zadaniem rodziców jest pomóc maluchom spożytkować ten zapas. Każda dyscyplina, która wzmacnia ciało i poprawia ogólną kondycję fizyczną ma dobre działanie, czemu więc nie joga?

Ta oryginalna dyscyplina cieszy się dużym powodzeniem u najmłodszych. Dzieci bowiem są zainteresowane czymś co jest nowe, z czym nie zetknęły się w szkole ani na podwórku. Bardzo zachęcające dla dzieci jest też przystępne nazewnictwo. Bo przecież o wiele przyjemniej jest robić „powitanie słońca”, „pozycję lwa” czy „motyla” niż przewroty, skłony czy przysiady. Joga to jeden z sześciu podstawowych systemów ideologicznych w Indiach. Jest wiele terminów tłumaczących jogę min: „łączyć”, „splatać”, „jednoczyć umysł i ciało”. Dzieci podejmują duży wysiłek i pracują nad swoim ciałem w atmosferze dobrej zabawy, która przyjemnie im się kojarzy.

Dzieci w świat jogi wprowadza się poprzez zabawy, bajki oraz wizualizacje wpływające na ich ciała, emocje oraz umysł. Podczas zajęć zwraca się ich uwagę na kilka zasad wpływających na lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie oraz na życie w zgodzie z samym sobą.

Poprzez bajki oraz wizualizacje dzieci uczą się, jak korzystnie kontrolować emocje, w jaki sposób można pozwolić im się uwolnić tak, aby nie zranić innych osób. Młodzi ludzie uczą się wytrwałości w swoich staraniach, zadowolenia z siebie i doceniania pracy innych. Dowiadują się jak ważna jest akceptacja oraz zrozumienie, co wpływa znacząco na ich relacje z rówieśnikami, rodzeństwem czy dorosłymi.

Poprzez praktykę asan, czyli przybieranie różnych pozycji ciała oraz prawidłowy oddech, wzmacnia się elastyczność ciała, umiejętność jego kontroli, siłę mięśni, a także korektę sylwetki. Aktywność fizyczna oraz kontrolowany, umiejętny oddech daje dziecku możliwość odreagowania stresów oraz napięcia emocjonalnego skumulowanego w tym małym ciele. Praktyka asan dzieci różni się od praktyki dorosłych. Statyczna joga szybko znudziłaby żywiołowe maluchy, dlatego dzieci wykonują asany w sposób bardzo dynamiczny, zgodnie z ich temperamentem. Dzieciaki przede wszystkim zapoznają się z pozycjami jogi i rozwijają świadomość własnego ciała. Pozycje z czasem wykonywane są coraz lepiej a ich ruchy nabierają precyzji.

W chwilach złości czy frustracji dzieci będą mogły przypominać sobie ćwiczenia oddechowe umożliwiające im wyciszenie. Czasem wystarczy na chwilę np. „zamknąć oczy, użyć wyobraźni wsiąść na magiczny dywan i unieść się wysoko, wysoko w niebie, lecieć wśród białych chmur i kąpać się w promieniach słońca. Razem z ptakami spoglądać w dół na piękną mozaikę jezior, pól, lasów i łąk...” Widok ten napełnia ciało radością, sprawia, że jest odprężone.

Praktyka jogi, oprócz umiejętności relaksacji oraz kontroli ciała, wpływa na samodyscyplinę oraz kształtuje umiejętności społeczne. Ponadto, poprzez pokonywanie trudności, wsłuchiwanie się w samego siebie, rośnie wiara we własne możliwości. Oprócz wzmocnienia i rozciągania całego ciała, joga ma bardzo dobry wpływ na rozwój koncentracji uwagi oraz motywacji, które często są u dzieci problemem. Regularne ćwiczenia pomagają pozbyć się stresu i napięć, a dzieci uczą się nie tylko wysiłku fizycznego, ale także sztuki efektywnego relaksu.

Wyżej wymienione czynniki mają znaczenie w codziennym funkcjonowaniu dziecka w domu, w szkole, w kontaktach z rówieśnikami czy dorosłymi. Dzieciom łatwiej będzie zrozumieć co się z nimi dzieje, odkryją swoją osobowość. Joga bowiem, to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale aktywność angażująca wszystkie sfery osobowości dziecka. Gdy pracujemy z ciałem docieramy również do psychiki, wpływamy na emocje. Oznacza to, że zmiana na poziomie ciała związana jest również ze zmianą uczuć i emocji.

Należy pamiętać, że joga dla dzieci powinna być przede wszystkim ciekawa i przyjemna. Dziecko regularnie ćwicząc jogę zachowa naturalną dla siebie elastyczność ciała, wzmocni swoje mięśnie, będzie kształtowało koncentrację uwagi i dobrze wykorzystywało zasoby swojej energii.

Pedagog Iga Jelińska