

JOGA NA LEKCJI WFU

*Joga nie jest religią. Joga jest nauką.
Nauką dobrego samopoczucia, młodości,
łączenia umysłu, ciała i duszy. (Amit Ray)*

Dzieci żyją obecnie w bardzo szybkim świecie zapracowanych rodziców, presji osiągania wysokich wyników w nauce, lekcji i kursów od rana do wieczora, gier komputerowych, centrów handlowych, rywalizacji w sporcie. Joga może pomóc złagodzić odbiór tego świata, może nauczyć ich słuchania swojego ciała, technik uwolnienia napięcia i polepszenia swojego samopoczucia. Regularna praktyka jogi może pomóc dzieciom w spokojnym przejściu przez życiowe zawirowania. Wprowadzenie dzieci w zajęcia ruchowe, które promują świadomość i szacunek dla ciała, jest wyzwaniem dla nauczycieli/lek, ale znakomicie wpływa na rozwój fizyczny i emocjonalny uczniów/ennic.

Regularna praktyka jogi przynosi wiele korzyści:

- uczy świadomości ciała i oddechu;
- wzmacnia ciało, zwiększa zakres ruchu, ulepsza koordynację i równowagę;
- ulepsza zdolność koncentracji poprzez uspokajający wpływ na system nerwowy;
- pobudza krążenie, metabolizm, przemianę materii i wzmacnia układ odpornościowy;
- uczy technik odpoczynku i samokontroli;
- daje poczucie pewności siebie, możliwości dokonania tego, co wydawało się nieosiągalne;
- pobudza kreatywność;
- generuje uczucia dobrego samopoczucia i szacunku dla siebie i innych.

Praktykowanie jogi jest **bezpieczne i łatwe**, ponieważ jedyną formą oporu jest własny ciężar ciała praktykującego. Poza matą do jogi, niepotrzebny jest żaden wyspecjalizowany sprzęt. Najlepiej jest ćwiczyć na specjalnych, antypoślizgowych matach do jogi, jednak z powodzeniem można również ćwiczyć po prostu na podłodze. Ćwiczymy w luźnym, wygodnym stroju, boso (bez skarpetek).

Dzieci 6–9 letnie mają elastyczne, nieskoordynowane ciała, dlatego pozycje jogi dla tej grupy wiekowej powinny koncentrować się na **budowaniu równowagi i wzmacnianiu koordynacji**. Im dziecko jest starsze, tym bardziej zwięzłe i lepiej skoordynowane jego ciało. Po 10 roku życia, zalecane pozycje jogi będą koncentrować się na budowaniu siły i elastyczności.

Przedstawiamy pełny scenariusz lekcji dla dzieci w wieku 6–9 lat, ale może on być z powodzeniem wykorzystany także w starszych klasach. Ćwiczenia zajmą Wam od 30 do 40 minut. **Nie musicie wcześniej robić żadnej rozgrzewki**: zarówno rozgrzanie mięśni, jak i odpoczynek po ćwiczeniach są już wpisane w scenariusz. Sekwencja ta jest zamierzona jako płynne przechodzenie z jednej pozycji do kolejnej; w pozycjach można zostać przez kilka oddechów, np. 5, w zależności od potrzeb danej grupy dzieci. Jeśli chcecie przeprowadzić na próbę tylko wybrane elementy scenariusza, idźcie szlakiem asan oznaczonych **zielonym kolorem**. Asany oznaczone **kolorem niebieskim** przeznaczone są dla dzieci na wyższym stopniu zaawansowania.

Nawet jeśli nie jesteście instruktorami jogi, a Wasi uczniowie nie mieli wcześniej z jogą żadnego kontaktu, zachęcam Was, żebyście spróbowali. Wybrałam dla Was i dla Waszych uczniów asany, które są w pełni bezpieczne do wykonania, wpisane w naturalne formy ruchu dzieci.

Żeby poczuć się pewnie, możecie wcześniej przećwiczyć cały scenariusz, np. wspólnie z innymi nauczycielami, niekoniecznie wychowania fizycznego. Będzie to zarazem relaks, dobra zabawa i okazja do integracji grona pedagogicznego.

Lekcja jogi dla dzieci 6–9-letnich

Wprowadzenie:

Joga to starożytny indyjski system ćwiczeń wykonywanych jako seria pozycji, do których nie potrzebujecie żadnego dodatkowego sprzętu, używacie tylko własnego ciała. Ćwiczenia te uczynią was silniejszymi i bardziej elastycznymi, będziecie się po nich czuli pełni energii i szczęśliwsi.

Pozycja siedząca – Zaczniemy w pozycji siedzącej. Usiądźcie ze skrzyżowanymi nogami, tak żeby stopy znajdowały się mniej więcej pod kolanami. Ręce połóżcie przy biodrach i odepchnijcie się od ziemi, tak żeby wydłużyć kręgosłup i czubkiem głowy sięgnąć do nieba. Oddychajcie przez nos. Na wdechu zatoczcicie szerokie koło ramionami i połączcie dłonie nad głową, na wydechu zniźcie połączone dłonie przesuwając je przed twarzą i kończąc na wysokości mostka.

Powtarzamy to 10 razy. Nauczyciel 10 razy powtarza szczegółowe instrukcje, przypominając o łączeniu ruchu z oddechem. Pozycja ta nazywa się **oddech pokoju** i ma uspakajający wpływ na system nerwowy.

Unoszenie barków – Połóżcie dłonie na udach, unieście barki tak, jakby ramiona chciały dotknąć uszu i zatoczcicie koła barkami – barki opadają na tył pleców, ściągacie łopatki, przenosicie barki na przód ciała i unosicie je z powrotem do uszu.

Powtarzamy to przez ok. 15 sekund i zmieniamy kierunek zataczania kół – barki uniesione do uszu opadają w stronę klatki piersiowej i wędrują na tył pleców, ściągając łopatki i unoszą się w stronę uszu. Powtarzamy przez ok. 15 sekund. Nauczyciel przypomina dzieciom o swobodnym oddychaniu przez nos.

Zataczanie kół głową – Siedząc z wyprostowanym kręgosłupem, zataczamy koła głową – najpierw lewe ucho zniża się do lewego barku, podbródek opada w stronę klatki piersiowej, prawe ucho zbliża się do prawego barku, tył głowy opada w stronę pleców, unosząc podbródek.

Po kilku powtórzeniach zmieniamy kierunek zataczania kół.

Zataczanie kół oczami – Teraz trzymajcie głowy nieruchomo i zatoczcicie koła samymi oczami – spójrzcie do góry w stronę nieba, w prawy górny róg, w prawo, w prawy dolny róg, w dół, w lewy dolny róg, w lewo, w lewy górny róg i z powrotem do góry.

Masaż stóp – Czas na masaż stóp – weźcie jedną stopę w obie dłonie i kciukami pomasujcie całą podeszwę stopy, złapcie za każdy palec z osobna i wyciągnijcie palce, możecie usłyszeć dźwięk uwalnianego przepływu energii. Powtórzcie z drugą stopą.

Pozycja siedząca – (<https://www.youtube.com/watch?v=J11VChbAboA>) Wróćcie do pozycji siedzącej z wyprostowanym kręgosłupem, ściągnijcie łopatki, ręce złączcie na wysokości klatki piersiowej, wypuście całe powietrze przez nos, weźcie ogromny wdech przez nos i na całym jednym wydechu zaśpiewajcie OM. Wibracje tego dźwięku mają mnóstwo korzyści.

Pozycja kota i krowy – Przejdźcie na kolana i dłonie, na wydechu wygnijcie grzbiet do nieba – pozycja kota – głowę opuście w dół, pociągnijcie brzuch do sufitu i wypuście całe powietrze z płuc. Na wdechu, wygnijcie się w drugą stronę – pozycja krowy – brzuch opada w stronę podłogi, czubek głowy i kość ogonowa unoszą się do góry, jakby chciały się spotkać. Na wydechu powtarzamy pozycję kota, zaokrąglając grzbiet, na wdechu – pozycję krowy, ściągając łopatki, unosząc głowę i wypinając kość ogonową w stronę nieba.

Powtarzamy kilka razy, nauczyciel cały czas daje szczegółowe instrukcje i przypomina o swobodnym podążaniu z ruchem za oddechem. Pozycje te wzmacniają mięśnie brzucha, zwiększają objętość płuc i wpływają oczyszczająco na jasność umysłu. Ważne jest, by zarówno wdech i wydech wypełniał lub uwalniał maksymalną objętość płuc.

Pies z głową w dół – Przejdziemy do pozycji psa z głową w dół – odepchnijcie ziemię rękoma i unieście biodra, ciągnąc kością ogonową w stronę nieba, opuszczając głowę swobodnie w dół, stoimy na stopach i rękach, prostujemy plecy. Pomachajcie głową, uwalniając mięśnie szyi. Pokręćcie pupą, jak zadowolony piesek. Oddychajcie przez nos.

Zostajemy w pozycji przez kilka oddechów, np. 5.

Kopiący osiołek – Czas na zamianę psa w kopiącego osiołka, opierając się mocno na dłoniach, wykopnijcie nogi do góry. Powtórzcie kilka razy.

Pozycja ta zwiększy przepływ krwi w organizmie, dobrze wpływając na eliminację toksyn, zwiększenie odporności i poprawę trawienia.

Pozycja żaby – Przejdźmy do pozycji żaby – postawcie stopy z przodu maty, na szerokość bioder i opuśćcie pupę w dół, tuż nad ziemię, pomiędzy stopy. Przysiadamy na stopach, ramiona zakładamy przed kolana, rozszerzamy kolana ramionami na boki i łączymy dłonie na wysokości mostka.

Kilka oddechów w tej pozycji pozwoli nam odpocząć po energii kopiającego osiołka.

Pozycja góry – Staniemy teraz w pozycji góry – stańcie na stopach na szerokość bioder, unieście się do góry, stoicie wyprostowani, ciągnąc czubkiem głowy do nieba, czujecie jak stopy, nogi, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona są silne, obudzone, aktywne, nieruchome – jak góra. Kilka oddechów. Równocześnie unieście ramiona na boki i do góry oraz pięty do góry, stańcie na palcach. Na wdechu unosicie pięty i ramiona do góry, na wydechu opuszczacie na dół. Wróćcie do pozycji góry – stopy na szerokość bioder, aktywne, silne ciało.

Powtarzamy kilka razy. Pozycje te ćwiczą równowagę.

Pozycja półksiężyca – Wdech, unieście prawe ramię do góry ponad głowę, nadając mu kształt półksiężyca, kilka oddechów. Na wydechu opuszczamy ramię w dół. Na wdechu podnosimy lewe ramię do góry ponad głowę, nadając mu kształt półksiężyca, trzymamy przez kilka oddechów. Na wydechu opuszczamy ramię w dół.

Pozycja księżyca – Na wdechu unosimy oba ramiona ponad głowę, łączymy opuszki palców nad głową. Przez kilka oddechów "świecimy naszym księżycowym światłem", wypinamy pierś do przodu, ściągamy łopatki, oddychamy przez nos. Wracamy do pozycji góry.

Pozycja drzewa – Poczujcie jak z waszych stóp wyrastają korzenie i rosną w głąb ziemi. Przenosimy ciężar ciała na lewą stopę, unosimy prawą do góry. Możemy oprzeć prawą stopę o wnętrze lewej kostki, łydki lub uda (możemy pomóc sobie podnieść stopę wyżej rękoma). Ręce przenosimy na biodra lub łączymy dłonie na wysokości mostka lub – najbardziej zaawansowana pozycja – unosimy ramiona do góry i łączymy dłonie nad głową. Każdy wybiera poziom odpowiedni dla siebie tego dnia, każdego dnia nasze ciało jest inne i zawsze słuchamy swojego ciała, jaką pozycję najchętniej przyjmie dzisiaj. Zachowujemy równowagę, wyobrażając sobie korzenie rosnące z lewej stopy w głąb ziemi oraz równocześnie naciskając prawą stopą na lewe udo oraz lewym udem na prawą stopę. Całe ciało aktywnie unosi się do góry, gałęzie drzewa rosną w stronę słońca.

Po kilku oddechach wracamy do pozycji góry i powtarzamy na drugą stronę

Pozycja rozgwiadzy – Z pozycji góry na wdechu skaczemy stopami na długość maty (zmieniamy pozycję ze stania na górze maty twarzą do jej krótkiego końca do stania na środku maty, twarzą do jej boku) i unosimy ramiona na boki – pozycja rozgwiadzy. Na wydechu skaczemy z powrotem do pozycji góry – łączymy stopy, łączymy dłonie na wysokości mostka.

Powtarzamy kilka razy

Dzielny wojownik 1 – Pozycja dzielnego wojownika 1 – stajemy w dużym rozkroku wzdłuż maty, prawą stopę stawiamy z przodu maty, palcami do przodu, lewą z tyłu – pod pewnym kątem, tak by biodra były skierowane równolegle do przodu maty, trzymając stopy na szerokość bioder, zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ręce do góry.

Kilka oddechów przez nos. Powtarzamy na drugą stronę – lewa stopa do przodu maty, prawa do tyłu.

Dzielny wojownik 2 – Pozycja dzielnego wojownika 2 – stajemy w dużym rozkroku wzdłuż maty, stopy na jednej linii przebiegającej wzdłuż środka maty, prawa stopa z przodu maty, palcami do przodu, lewa z tyłu (krawędź tylnej stopy równoległa do krótkiego boku maty), biodra mniej więcej równoległe do długiego boku maty, zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ramiona na boki na wysokość barków i aktywnie rozciągamy ramiona – prawe do przodu, lewe do tyłu.

Zostajemy w pozycji przez kilka oddechów. Powtarzamy na drugą stronę – lewa stopa do przodu, prawa do tyłu.

Samolot – stajemy z przodu maty, przenosimy ciężar ciała na prawą stopę, lewą unosimy do góry i przenosząc lewą nogę do tyłu, pochylamy górę ciała do przodu, rozciągając ramiona na boki jak skrzydła samolotu. Dążymy do ustawienia całego ciała w jednej linii, równoległe do podłogi.

Dzieci ćwiczące obok siebie mogą złapać się za ręce dla ułatwienia równowagi. Po kilku oddechach w pozycji, powtarzamy na drugą stronę – stajemy na lewej nodze.

Leżenie na brzuchu – Połóżcie się na brzuchu na ziemi, oprzyjcie prawy policzek na macie, rozluźnijcie całe ciało, poczujcie oparcie jakie daje nam ziemia. Zmieńcie pozycję głowy na drugą stronę – oprzyjcie lewy policzek na macie. Oddychajcie.

Superman – Wyciągnijcie ramiona do przodu i na wdechu unieście ramiona i nogi do góry, na wydechu opuśćcie je na ziemię.

Powtarzamy 10 razy, ostatni raz zostajemy z uniesionymi ramionami i nogami i latamy – pozycja Supermana.

Łuk – Leżąc na brzuchu, zegnijcie kolana i unieście stopy do góry, złapcie się rękoma za stopy i unieście całe nogi do góry, poczujcie jak siła nóg unosi waszą klatkę piersiową, kilka oddechów w tej pozycji. Przejdźmy do psa z głową w dół, wyciągnijmy całe ciało, przejdźmy stopami do przodu maty, usiądźmy w pozycji żaby – pośladki uniesione tuż nad ziemią pomiędzy stopami, ramiona rozszerzając kolana, dłonie złożone na wysokości mostka. Kilka oddechów dla odpoczynku.

Skłon do przodu – Dobierzcie się w pary i usiądźcie na przeciwko sobie, nogi szeroko w rozkroku, oprzyjcie podeszwy stóp o podeszwy stóp partnera. Złapcie się za dłonie i przechylajcie się tak jakbyście wiosłowali w jednej łodzi – na zmianę jedna osoba pochyla się do przodu, druga do tyłu.

Motyl – Wróćcie na swoje maty, usiądźcie i połączcie podeszwy stóp razem, rozszerzając kolana na boki. Złapcie się za stopy i wyciągnijcie kręgosłup do góry, czubek głowy do nieba. Połóżcie dłonie na kolanach i pomachajcie kolanami jak skrzydłami motyla – pozycja motyla.

Chętni mogą rozprzestrzeć skrzydła motyla: złap prawą stopę prawą dłonią i wyprostuj nogę na bok do góry. To samo powtórz z lewą nogą. Można również powtórzyć to z obiema nogami równocześnie – rozwijając oba skrzydła.

Mostek – Połóżcie się na plecach, pozycja mostka. Postawcie stopy tuż przy pośladkach, na szerokość bioder, złóżcie łopatki na plecach, na wdechu unieście biodra do góry, splećcie dłonie pod plecami, leżąc na barkach, starajcie się unosić klatkę piersiową do góry. Kilka oddechów.

Chętni mogą po mostku przejść do pozycji koła: trzymając stopy przy pośladkach na szerokość bioder, postawcie dłonie po obu stronach głowy i na wdechu unieście biodra do góry, przechodząc na czubek głowy, odepchnijcie się rękoma od ziemi i unieście tułów do góry.

Pozycja trupa – Czas na relaks – pozycja trupa. Leżąc na plecach, wyciągnijcie nogi i ramiona na wznak, poczujcie jak ziemia jest dla was oparciem. Zróbcie wydech, ogromny wdech i napnijcie mocno całe ciało – stopy, nogi, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, twarz i na wydechu rozluźnijcie całe ciało, pozwólcie by stopy rozłożyły się na boki, ramiona swobodnie spoczywają po bokach, wnętrza dłoni skierowane do góry. Zamknijcie oczy. Pozwólcie by oddech płynął swobodnie. Po 30 sekundach, minucie lub kilku, w zależności od potrzeb grupy, wyciągnijcie ramiona do tyłu za głowę, przeciągnijcie całe ciało, obróćcie się na prawy bok, powoli otwórzcie oczy i usiądźcie ze skrzyżowanymi nogami z przodu maty.

Pozycja siedząca – Dłonie połączcie na wysokości mostka. Poczujcie wasze rozluźnione ciało. Namaste.

Namaste oznacza – ze światła we mnie chylę się ku światłu w tobie, rozpoznajemy w ten sposób duszę w każdym z nas, naszą boską istotę.

Pamiętajcie, żeby zacząć zajęcia tylko z chętnymi dziećmi i nikogo nie zmuszać do ćwiczeń. Sceptycznym uczniom pozwólcie obserwować i włączyć się do ćwiczeń, gdy będą mieli ochotę.

Proponuję zacząć od **jednych zajęć jogi tygodniowo**, ewentualnie **stopniowo zwiększając ich częstotliwość**. Tradycyjnie jogę ćwiczy się codziennie, wybór częstotliwości zawsze należy do ćwiczącego. Przede wszystkim zawsze słuchamy sygnałów, jakie daje nam ciało.

Opracowała Katarzyna Szcześniak, propagatorka jogi.

Materiał powstał w ramach programu WF z Klasą prowadzonego w latach 2013–2016 we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej. W roku 2025 został zaktualizowany przez Fundację Szkoła z Klasą.