

100

jóagyakorlat  
gyerekeknek

3-12  
ÉVESEKNEK

Shobana R. Vinay

# Tartalom

## Meditáció és relaxáció

### Relaxáció

1. A fej
2. A nyaktól a csípőig
3. A csípőtől a lábujjakig
4. A hát és a gerinc
5. Az egész test – Savászana

### Meditáció

6. Lábemelés – Viparíta-karani
7. Tavacska – Tádágászana
8. Gyémánt – Vadzsrászana
9. Törökülés – Szukhászana
10. Lótuszülés és fél lótuszülés – Padmászana és Ardha-padmászana
11. Szerzetes – Sziddhászana

### Légzés

12. Hegy
13. Elefánt
14. Páva
15. Kígyó
16. Pillangó és nektár

### Nyújtás

17. Karok – Haszta szancsalan
18. Lábak – Páda szancsalan
19. Térdek – Dzsánu szancsalan
20. Vállak – Szkandha szancsalan
21. Nyak – Kantha szancsalan

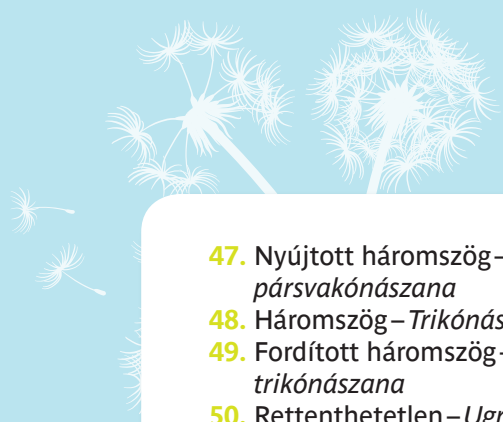
### Mudrák (kéztartások)

22. Üdvözlés és köszönet mudra – Andzsáli mudrá
23. Meditációs mudra – Dhjáni mudrá
24. Bölcsesség mudra – Dzsnyána mudrá
25. Ég mudra – Súnja mudrá
26. Föld mudra – Prithivi mudrá
27. Víz mudra – Varuna mudrá
28. Eredet mudra – Adi mudrá
29. Energia mudra – Prána mudrá
30. Nap mudra – Szúrjá mudrá
31. Összpontosítás mudra – Hakini mudrá
32. Bátorság mudra – Ahamkára mudrá

### Ászanák (jóga pózok)

#### Álló ászanák

33. Hegy tartás – Tádászana
34. Táncos – Natarádzsászana
35. Fa – Vriksászana
36. Harcos III. – Vírabhadrászana III.
37. Papírsárkány – Patangászana
38. Hold – Piraiászana
39. Ingaóra – Dólászana
40. Előrehajlás – Uttánászana
41. Oldalra hajlás – Konászana
42. Szék – Utkatászana
43. Daru – Bakászana
44. Csillag – Dópadautkátászana
45. Harcos I. – Vírabhadrászana I.
46. Harcos II. – Vírabhadrászana II.

- 
- 47. Nyújtott háromszög – *Utthita-pársvakónászana*
  - 48. Háromszög – *Trikónászana*
  - 49. Fordított háromszög – *Parivritta-trikónászana*
  - 50. Rettenthetetlen – *Ugrászana*

### Ülő ásanák

- 51. Bottartás – *Dandászana*
- 52. Csúszda – *Púrvóttánászana*
- 53. Fej a térdhez – *Dzsánu-sírsászana*
- 54. Előredöntés – *Pascsimóttánászana*
- 55. Előredöntés terpeszben – *Upavistakónászana*
- 56. Teknős – *Kúrmászana*
- 57. Íjász – *Ákarna-dhanurászana*
- 58. Kócsag – *Krouncsászana*
- 59. Csónak – *Návászana*
- 60. Pillangó – *Baddha-kónászana*
- 61. Gerinccsavarás – *Ardha-matszjéन्द्रászana*
- 62. Tehénfej – *Gómukhászana*
- 63. Teve – *Ustrászana*
- 64. Csecsemőpóz – *Balászana*
- 65. Béka – *Núnálászana*
- 66. Galamb – *Ékapáda-rádzsa-kapótászana*

### Fekvő ásanák

- 67. Gyík – *Uttána-pristászana*
- 68. Deszka – *Kumbhakászana*
- 69. Fél sáska – *Ardha-salabhászana*
- 70. Sáska – *Salabhászana*
- 71. Fordított csónak – *Viparita-návászana*
- 72. Kobra – *Bhudzsangászana*

- 73. Íj – *Dhanurászana*
- 74. Krokodil – *Makarászana*
- 75. Lábemelés oldalra – *Anantászana*
- 76. Fekvő csavarás – *Szupta-matszjéन्द्रászana*
- 77. Hal – *Matszjászana*
- 78. Híd – *Szétu-bandha-szárvangászana*
- 79. Fekvő hős – *Szupta-vírászana*
- 80. Fekvő pillangó – *Szupta-baddhakónászana*
- 81. Eke – *Halászana*
- 82. Szél – *Apanászana*
- 83. Boldog baba – *Ananda-bálászana*

### Egyéb ásanák

- 84. Virágfüzér – *Málászana*
- 85. Kapu – *Parighászana*
- 86. Cicahát-kutyahát – *Márdzsáriászana*
- 87. Tigris – *Vjágrászana*
- 88. Kutya – *Adhó-mukha-svanászana*
- 89. Zsugorállás – *Ardha-sírsászana*
- 90. Fejenállás – *Sírsászana*
- 91. Asztal – *Ardha-purvóttánászana*
- 92. Kerék – *Csakrászana*
- 93. Szemjóga – *Netra jóga*
- 94. Arcjóga – *Mukha jóga*
- 95. Elmejóga – *Toppukaránám*

### Jógajátékok

- 96. Játék a kiáltással – *Szimhászana*
- 97. Játék a lélegzettel
- 98. Játék a hanggal
- 99. Egyensúlyjáték
- 100. Koncentrációs és reflexjáték



**A**jóga ősi tevékenység. Segít megőrizni testünk rugalmasságát, hozzájárul ahhoz, hogy el tudjuk engedni mentális és fizikai feszültségeinket, és új energiát tudjunk gyűjteni – mindezt a helyes légzés és az egyszerűtől az összetettig tartó jógapózok hatása által. A jógapózokat, vagyis az ászanákat több ezer évvel ezelőtt kidolgozó régi jógik együtt éltek a természettel, így az állatoktól és a növényektől merítettek ihletet (a gólya kecsességéből, a fa tartásából stb.). A legtöbb gyerek imád utánozni, és ha azt látják, hogy rendszeresen jógázunk, minden bizonnyal ők is szeretnének majd csatlakozni hozzánk.

A jóga gyakorlása jó kiindulópont az élethez, és minél hamarabb kezd el valaki, annál több előnyt biztosít a számára. Fizikai téren javítja a rugalmasságot, az erőnlétet, a test és a lélek összhangját, nagyobb testtudatot ad.

Emellett fejleszti a koncentráció-, a lecsendesedésre és az ellazulásra való képességet. A gyerekek hajlékonyságuknak és egyensúly-érzéküknek köszönhetően sokkal könnyebben sajátítják el a jógapózokat, mint a felnőttek. A legtöbben szeretik az új kalandokat, csak egy kis biztatásra van szükségük! A gyerekek a mindennapjaikat sokszor a természettől távol töltik, és feladatokban, követelményekben bővelkedő életünk miatt sokféle stressz éri őket: egy olyan modern világban nőnek fel, ahol a gyorsaság, a verseny, a média és az új technológiák uralkodnak. Agyukat számtalan inger éri, és a szükséges pihenőidő nélkül kényszerülnek rengeteg információt feldolgozni.



A meditáció során a helyes légzés, valamint az összpontosítás elsajátításával már a legfiatalabbak is az egyik legkiválóbb módon csendesíthetik le elméjüket, és mindemellett mentális képességeik is fejlődnek.

A gyerekeknek nehéz hosszasan egy dologra koncentrálni, a mudrákkal kísért meditáció viszont segíti őket a figyelem összpontosításában.

A mudrák egyszerű, mókás kézmozdulatok, a kezekre kitalált mini jógapózok. E kéztartások lényege a kéz és az ujjak bizonyos pontokon való összeérintése, amivel a test öt elemét (föld, víz, tűz, fém, fa) szabályozhatjuk. A mudrák segítenek a gyerekeknek a gyors megnyugvásban, a magabiztosság visszanyerésében. Mindegyik mudrának egyedi hatása és gyógyító képessége van. A meditációt is tanító iskolákban a pedagógusok egyértelmű javulást figyeltek meg a diákok tanulása és társas kapcsolatai terén.

## *Hogyan gyakoroljunk?*

Kezdjük például nyújtással a test bemelegítését, aztán folytassuk légzőgyakorlattal (esetleg meditációval és mudrával kiegészítve), ezt követően pedig végezzünk el néhány jógapózból álló sorozatot!

Ha gyermekünk kéri, egészítsük ki valamilyen jógajátékkal, majd a gyakorlást az egész test ellazításával fejezzük be (5.).

Habár mindegyik póznak számos kedvező hatása van, alapvetően mégis két típusba soroljuk őket: ászanák, amelyek a mentális és lelki-érzelmi állapotot javítják, illetve azok, amelyek fizikai és motorikus síkon fejtenek ki kedvező hatást. A menetrendet alakítsuk a pózok hatásai, valamint gyermekünk aktuális igényei és kedve szerint a következő módon:



## *A lélekre gyakorolt kedvező hatások*

### **Stressz esetén a nyugalom helyreállításához:**

bármelyik meditációs gyakorlat, krokodil, csecsemőpóz, fekvő hős vagy fekvő pillangó.

### **A koncentráció és az egyensúly támogatására:**

fa, hegytartás, harcos III., papírsárkány, fordított háromszög, fejenállás különböző testhelyzetekben.

### **A memória fejlesztésére és a félelem vagy a szédülés elűzésére:**

minden olyan gyakorlat, amelynél a fej lefelé lóg: fejenállás és zsugorállás, kutya, rettenthetetlen, elmejóga.

## *A testre gyakorolt kedvező hatások*

A könnyű pózokat már a legkisebbek is képesek kivitelezni. A közepesen nehéz és haladó pózokat ötéves kortól lehet gyakorolni. A haladó gyakorlatoknál (fejenállás, kerék, teve stb.) elengedhetetlen a szülő jelenléte.

A gyakorlatokból sorozatokat is összeállíthatunk. Bátorítsuk gyermekünket arra, hogy több pózt is végezzen el sorban egymás után! Az előrehajlás, hátra és oldalra hajlás után következhet az ingaóra; előrehajlás után a háromszög, az íj, a kobra, a teknős, a hold, az eke stb.



Törzscsavaró gyakorlatsort is összeállíthatunk a gerinccsavarás, fekvő csavarás és a fordított háromszög egymás után fűzésével.



**A medence hajlékonyságának fokozására szolgáló pózok:**

galamb, nyújtott háromszög, virágfüzér, oldalra emelt láb, harcos I., II. és III. stb.

**A lábak, bokák és lábfejek erősítésére szolgáló pózok:**

szék, csillag, harcos I., II. és III., fa, papírsárkány, háromszög, rettenthetetlen stb.

**A karok, vállak, csuklók és kezek erősítésére szolgáló pózok:**

csúszda, deszka, asztal, bottartás, kerék, kutya stb.

**Az emésztőfunkciók és a hasi szervek támogatására szolgáló pózok:**

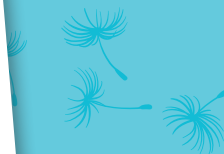
gyémánt, íj, csecsemőpóz, sáska, fordított csónak stb.

**Humoros, játékos gyakorlatok**

A teljesség igénye nélkül: cicahát-kutyahát (cica- és kutyahangok utánzásával), oroszlán (oroszlánüvöltéssel), kobra (sziszegéssel), íjász (a lábfej a fülnél, mint a telefonkagyló), béka (ugrásokkal), csúszda és deszka (ha végiggurítunk egy labdát a gyermek testén), papírsárkány (utánozva, ahogy repül), szék (kengurut utánozva), tigris, kutya, asztal stb.

A könyv hátlapján látható, betűrendbe szedett, oldalszámozott gyakorlatlista segítségével gyorsan megtaláljuk a keresett pózt.







# Meditáció és relaxáció

A nyugodt lelkiállapot eléréséhez (meditáció) és a pihenéshez (relaxáció) fontos a figyelem összpontosítása és a helyes légzés. E könyv első gyakorlatai a tapintáson keresztül közelítenek a meditációhoz. A gyerekeknek a meditáció fogalma elvont, ezért a tapintás mint módszer érthetőbbé teszi azt a számukra, és egyben el is lazítja őket. A gyerekek a meditációval a helyes légzést is elsajátítják. A szükséges figyelem megtartásához játékosan mutatjuk be a gyakorlatokat, és az állatokkal vagy a természeti jelenségekkel vonunk párhuzamot, ami a kicsik számára megkönnyíti a megértést. A nyújtások, hajlítások felkészítik a testet a jóga-pózokra, az egyszerű gyakorlatok bemelegítik a nyak, a karok, a lábak és a térdek izmait és ízületeit.

A mudrák (a szó szanszkrit jelentése „pecsét”) összekötik a koncentrációt a légzéssel, és a kezek jógájának tekinthetők. Egyensúlyt teremtenek a testben, amely a világegyetemhez hasonlóan öt elemből tevődik össze. Mindegyik ujjhoz egy elem tartozik: a hüvelykujjhoz a tűz, a mutatóujjhoz a levegő, a középső ujjhoz az ég, a gyűrűsujjhoz a föld és a kisujjhoz a víz. A tenyér és az ujjak minden része hasonlóképpen valamelyik testi szervvel áll összeköttetésben, és a reflexzónák stimulálásával ezek működését segítjük.

## Tartalom

Légzés: 12–16. gyakorlat

Relaxáció: 1–5. gyakorlat

Nyújtás: 17–21. gyakorlat

Meditáció: 6–11. gyakorlat

Mudrák: 22–32. gyakorlat



1

## A FEJ



**Ez az arcon tett utazás a lazítás és a megnyugvás érzését biztosítja a gyerekeknek, miközben oldódik a testükben felgyűlt feszültség. A gyakorlat a tapintás érzékelését is fejleszti: gyermekünk az ujjaink által érintett minden testrészét maga elé képzelem.**

1. Kérd meg a gyermekedet, hogy képzelje el: a feje egy hegy, amelynek csúcsán kezdődik az utazás, és a völgyben végződik.
2. Ujjainkat a feje tetejére, a „hegycsúcsra” helyezzük.
3. Az ujjakkal lefelé sétálunk a homlokra, annak egész felületét bejárva, miközben elmeséljük, hogy egy hegyi tónál járunk.
4. Haladunk tovább a két szemöldökön, két „fenyőerdőn” keresztül.
5. Körberajzoljuk a szemeket: ezeket két buckaként írjuk le, amelyek reggel óta sokat dolgoztak.
6. Ne feledkezzünk el a fülekről, a két sziklafalról, amelyek sokat hallgattak, és pihenniük kell.
7. Rátérünk az orcákra, a táj lankáira, amelyeknek el kell lazulniuk, hogy fogadni tudják az újabb puszkákat.
8. Következzen az orr mint hegyfok, amely egész életünkben dolgozik, és megérdemli a lazítást!
9. Továbbhaladunk lefelé az ajkakra és a szájra, erre a beszélő sziklahasadékra, amelynek szintén pihennie kell. Fejezzük be az utazást az állal, amely az utolsó domb az éles lejtő előtt. Most már az egész hegy, vagyis az arc, kellőképpen ellazult.

*Az 1–5. gyakorlatok lényege, hogy újra kapcsolatot teremtsünk a testünkkel az itt leírt egyszerű gesztusok révén, amelyek igen hasznosak lehetnek. Ezt a lazítást a nap folyamán bármikor el lehet végezni egy csendes sarokban. A gyermek hanyatt fekszik egy szőnyegre vagy az ágyába, szeme csukva, karja a teste mellett. A szülő mellette van. Nyugodtan beszél, ujjával lassan végigsimít minden testrészt, egyiket a másik után, és az elképzelt tájként lefesti őket. A gyermeknek ezekre kell koncentrálnia úgy, ahogy az elbeszélésben következnek.*



**E gyakorlat során a felsőtestet érintjük az ujjakkal. A gyerekek növésben lévő szervezete erősen igénybe veszi a karokat, a légző- és emésztőszerveket, és nyugalmi állapotukhoz fontos a lazítás.**

1. Kérd meg a gyermekedet, hogy képzelje el: a nyaka egy híd, amely a hegyet egy síksággal köti össze. Ujjainkat az állára helyezzük, a meredek lejtő csúcsára, és lassan leereszkedünk a széles híd felé. Ennek nagyon fontos szerepe van azért, hogy összeköti a hegyet (a fejet) és a síkságot (a testet), és így kapcsolatot teremt a fej és a test többi része között.

2. Elfordulunk a vállak felé, amelyek egész nap szorgalmasan mozgatták a karokat, és ellátogatunk ezekre a tájakra, a hosszú sziklafalakra, amelyek az ismeretlen tenger fölé emelkednek. A két kar is hosszú sziklafal, kinyúlik a földből, és hosszan húzódik mellette.

3. Miután elértünk az ujjak végéig, lassan visszatérünk a karokon át a vállakig, majd folytatjuk utunkat a mellkason, a nagy síkságon keresztül. Mozgó, élő, lüktető síkság ez, mert a Föld (a test) szíve ver alatta.

4. Figyeljük meg a légzést és a szívdobbanásokat, amelyek éltetik a testet, miközben lassan végigfuttatjuk ujjainkat a mellkason. Az utazás végigjárja a síkságot, amely a Föld felszínéhez hasonlóan szintén földrengéseket él át, a légzés ütemére emelkedik és süllyed. E síkság alatt található a testet éltető üzem.

5. Továbbhaladunk a gyermekünk hasán, elmagyarázva, hogy a táplálék megemésztésével éltetjük a testünket.

6. Forduljunk el jobbra vagy balra a csípő felé, amely a test súlyának több mint felét hordozza a lábak felett. Ugye, ő is kiérdemelte a pihenést?

