

09 - o v 2008

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE z / j / / příl.  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ŠKOLNÍ A SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

# JÓGOVÁ CVIČENÍ PRO DĚTI VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Hana Lukešová  
Obor studia: vychovatelství  
Typ studia: kombinované studium  
Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl  
Praha 2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu. Při výzkumu byly dodrženy etické principy.

Slaný, 1. dubna 2008

**k.**

**f**

Chtěla bych poděkovat PaedDr. Ivanu Příbylovi za odborné vedení mé bakalářské práce, dále chci poděkovat dětem z 3. oddělení školní družiny ve Slaném za jejich nadšení při cvičení.

### **Anotace**

Bakalářská práce se zamýšlí nad zvláštnostmi jógového cvičení u dětí mladšího školního věku, hledá jeho pozitiva a ukazuje na některá úskalí.

Cílem práce je sestavit a ověřit v praxi soubor jógových cvičení pro děti ve školní družině, zjistit vliv tohoto cvičení na sledovanou skupinu.

Součástí bakalářské práce je sborník těchto cvičení a výsledky pozorování.

### **Klíčová slova**

Jóga, zvláštnosti jógy pro děti, tělesná cvičení - hathajóga, dechová cvičení - pranajáma, relaxace, imaginace, ohebnost, mladší školní věk, školní družina.

## **Obsah**

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>1. Formulace problému a cíl práce</b>	<b>8</b>
<b>2. Teoretická východiska práce</b>	<b>9</b>
2.1 Historie - kořeny jógy	9
2.2 Význam jógy	10
2.3 Jóga pro děti	12
2.3.1 Původ - Kahan jógy dětem	13
2.3.2 Zvláštnosti jógy pro děti mladšího školního věku	13
2.3.3 Jóga a sporty	15
2.3.4 Kde jóga pomáhá	15
2.4 Základní zásady při cvičení	17
2.4.1 Podmínky cvičení	17
2.4.2 Základní pravidla	18
2.4.3 Struktura cvičební sestavy	19
2.5 Obecná charakteristika mladšího školního věku	25
2.5.1 Tělesný vývoj	25
2.5.2 Psychický vývoj (rozumový, citový, volní)	26
2.5.3 Sociální vývoj	29
2.5.4 Charakteristika osobnosti dítěte	29
2.6 Školní družina - cíle a činnosti	31
2.7 Test pružnosti - dosah, hluboký předklon v sedu	33
<b>3. Empirická část</b>	<b>34</b>
3.1 Stanovení cíle a hypotézy	34
3.1.1 Cíl práce	34
3.1.2 Formulace hypotéz	34
3.2 Metody výzkumu (pozorování, rozhovor, test)	35
3.3 Charakteristiky	37
3.3.1 Prostředí školní družiny na 3.ZŠ ve Slaném	37
3.3.2 Skupina dětí 3. oddělení školní družiny	37
3.3.3 Cvičební sestavy a relaxace - organizace, časový rozvrh	38

3.4	Výsledky	39
3.4.1	Výsledky pozorování-hodnocení půlročního cvičení	39
3.4.2	Výsledky rozhovoru	42
3.4.3	Výsledky testu dosahu (graf: září - únor)	44
<b>4.</b>	<b>Diskuse</b>	<b>46</b>
	<b>Závěr</b>	<b>48</b>
	<b>Seznam použitých informačních zdrojů</b>	<b>49</b>
	<b>Přílohy</b>	<b>50</b>
	Příloha č.1 - Plán sestav na měsíc září	50
	Příloha č.2 - Plán sestav na měsíc říjen	60
	Příloha č.3 - Plán sestav na měsíc listopad	70
	Příloha č.4 - ' Plán sestav na měsíc prosinec	76
	Příloha č.5 - Plán sestav na měsíc leden	81
	Příloha č.6 - Plán sestav na měsíc únor	89
	Příloha č.7 - Relaxační cviky - uvolnění	92
	Příloha č.8 - Fotodokumentace	96

## Úvod

Je to již více než 10 let, kdy jsem se přihlásila na celoroční kurs jógy pod vedením Jany Švarcové ve Slaném. V té době jsem ze zdravotních důvodů skončila s aktivním společenským tancem. Hledala jsem alternativu, která by mi mohla nahradit milovaný koníček.

Hledala jsem zdravý pohyb a životní filozofii, obojí jsem našla v józe. S obdivem a pomalu jsem pronikala do jógových technik, sama na sobě pozorovala vynikající psychosomatické účinky a přitom nesměle zvažovala využití jógy ve své profesi vychovatelky školní družiny.

Po pěti letech pravidelného cvičení jsem se v roce 2000 přihlásila na kurs „Jógy pro děti“ pod vedením paní Mazáčové. Tam jsem se dozvěděla, jak cvičení přizpůsobit dětské mentalitě, jak děti motivovat, jak seřadit jednotlivé cviky, kterým cvikům se vyhnout, jak naučit děti správně dýchat a relaxovat. Všechny probrané cviky jsem si sama vyzkoušela a mohla s lektorkou opravit nepřesnosti. Už v průběhu čtyřměsíčního kurzu jsem začala cvičit s dětmi v družině krátká jógová cvičení, abych mohla případné problémy konzultovat s odborníkem. Od té doby je praktikuji dodnes. Proto jsem si ráda vybrala jako téma bakalářské práce „Jógová cvičení pro děti ve školní družině“.

## 1. Formulace problému a cíl práce

Během posledních let se u nás velmi rozšířilo pěstování jógy, některých cvičení a technik, které s ní souvisí. Vychází řada titulů k problematice jógy a autoři se v nich zabývají otázkou, do jaké míry je vhodná i pro děti. Cvičením s využitím prvků jógy se věnují pedagogové, lékaři, rehabilitační sestry, cvičitelé.

Modifikace jógy, nebo tzv. speciální pohybová výchova s prvky jógy, má podle Prim. MUDr. Karla Nešpora tyto **obecné cíle**:

- naučit děti relaxovat a správně dýchat,
- koordinovat pohyby,
- posilovat a podporovat správné držení těla,
- ovlivnit psychickou a emoční rovnováhu.

Zásadní význam má uvědomělý pohyb - tj. prožívání všeho, co cítíme, vlastně pěstování sebekontroly a sebekázně. Z tohoto důvodu má mimořádně významný vliv nejen na proces učení (pozornost, aktivitu a paměť), ale i na projevy emočních poruch nebo symptomy ADHD a projevy specifických poruch učení a chování.

Cílem mé bakalářské práce je sestavit soubor jógového cvičení pro děti ve školní družině na základě studia kořenů jógy a mé praxe. Dále chci posoudit vliv pravidelného jógového cvičení a relaxace na děti. Své pozorování zaměřím na pružnost zádových svalů, které ověřím testem.



## 2. Teoretická východiska práce

### 2.1 Historie jógy

Indie je dnes druhou nejlidnatější zemí světa s počtem obyvatel převyšujícím počet všech Evropanů. Kdysi dávno, v době okolo 4 000 let před Kristem začalo dlouhotrvající osídlování Indie, o němž však mnoho nevíme. Sami Indové se nikdy historiografií nezabývali, protože neměli potřebu nahlížet na skutečnost tímto úhlem pohledu.

Předkové dnešních Indů si sebou do nového domova přinesli víru v přírodní božstva. Představy o existenci světa, mytologická vyprávění a modlitby si předávali nejprve ústně, teprve později v rozmezí let 1500 - 1200 před Kristem je kodifikovali písemně v podobě **véd**. Slovo véda by mohlo dnes odpovídat pojmu věda, vědění, tedy znalosti správného uctívání bohů. Za základní princip byla prohlášena **oběť**, ale její správné chápání bylo později upřesňováno v textech zvaných **bráhmany**. Někteří se však s tímto pohledem nespokojili a hledali skutečný filozofický výklad, který by jim objasnil smysl lidského života, posmrtný úděl člověka. Tak vznikly **upanišady** (doslova přisednutí čili diskuze nad texty), nejstarší z nich v období let 800 - 600 před Kristem bývají označovány jako **védánta**, tedy konec nebo vyvrcholení véd. Základem tohoto pojetí je učení o **átmanu** (nejvnitřnější podstatě člověka), o jeho jednotě z brahman a o karmanovém zákonu.

Posvátné texty, které v těchto dobách vznikaly, se dělí na **šruti a smrti**. První skupina nazývaná šruti označuje texty, které byly dávným mudrcům zjeveny ve stavech hluboké meditace a které pocházejí přímo od bohů. Tato díla (védy, upanišady) jsou považována za neomylná, věčně platná. Druhá skupina textů se označuje pojmem smrti, tedy to, co je třeba podržet v paměti. Patří k nim různé sútry, šástry a také eposy a epická vyprávění jako Mahábhárata a Rámájana, která byla koncipována jako soubory rad a ponaučení, jak správně jednat a žít.

V těchto dobách dávno minulých již v Indii existovala jóga. Před 4 000 lety byla při vykopávkách v povodí řeky Indu nalezena pečetidla s vyobrazením člověka v lotosovém sedu. Tato pozice jógy, zvaná padmāsana se stala později jedním ze

symbolů indického náboženství hinduismu. Jóga však není náboženstvím, nýbrž souborem návodů a pravidel, jak dospět k osvobození z koloběhů životů. Její původ lze jednoznačně odvodit jen z védských textů. Rozvívěla se stranou hlavní védsko-bráhmanaké tradice a šířila se ústním předáváním poznatků z učitele na žáka. Později došlo k jejímu vřazení mezi 6 hlavních ortodoxních systémů zvaných **daršany**.

S pojetím jógy jako systémem různých cest, které vedou ke stejnému cíli, se setkáváme v období 3. - 4. století př. Kr. v díle nazvaném Bhagavadgíta, jež je součástí rozsáhlého eposu Mahábhárata. Jóga je v něm charakterizována jako věčná a za její nejdůležitější směry jsou považovány cesta karmajógy, bhaktijógy, džňánajógy a rádžjógy. O něco později, 200 - 300 let př. Kr., dosavadní poznatky o józe shrnul a utřídil autor, o němž moc bližšího nevíme, ale jeho jméno **Pataňdžali** a jeho dílo **Jógasútra** jsou dodnes živými pojmy v literatuře o józe. Jóga v jeho pojetí představuje metodu, jak ovládnout tělo a zastavit pohyb mysli (I. a J. Knaislovi, 2002).

V dalším období hledali různí autoři účinnější postupy, jak pomocí jógy dojít k vysvobození z koloběhů životů, důsledkem čehož bylo ustanovení mnoha různých směrů, cest a škol jógy.

## 2.2 Význam jógy

Je to **systém tělesných a duševních cvičení** pocházejících z Indie. Slovo "jóga" pochází ze sanskrtu a znamená ve svém původním významu "sepětí, pevné spojení, nerozborný vztah".

Podle jógy každou lidskou bytost tvoří tři složky: **tělo, mysl a duše**. Abychom žili spokojeně, musí se k těmto složkám přidat tři potřeby: tělesnou potřebou je **zdraví**, psychickou **poznání** a duchovní **vnitřní mír**. Teprve při splnění všech tří potřeb můžeme mluvit o harmonii. Sem patří i souznění s okolní přírodou a vesmírem. (S., M., S. Mehta, 1992)

V moderní společnosti existují problémy, které působí na všechny zmíněné aspekty. Výhody dnešního životního stylu jsou protikladné. Pohodlí a rychlost pohybu získáváme na úkor tělesného zdraví. Technika nám umožňuje omezit tělesnou námahu

na minimum, což však způsobuje ztuhlost svalů a jejich oslabení. Sedavý způsob života vyvolává bolesti zad, šije, ztuhlost končetin a obtíže při chůzi. Nadměrné sledování vizuálních médií vede k bolestem hlavy a přetěžuje zrak.

Mentální napětí ve společnosti, založené na konkurenci a výkonu, odčerpává vnitřní rezervy organismu a vytváří problémy způsobené stresem, jako například nespavost, poruchy trávicích orgánů a nervového systému. Jestliže toto napětí pravidelně nevyvažujeme chvilkami relaxace, kvalita našeho života se naruší.

Moderní myšlenkové trendy jsou spojením a přetavením starých a nových myšlenek. Umělé hodnoty, které vyrůstají ze ziskuchtivosti a sobeckého zájmu, vedou k odcizení od duchovního cíle života. Ztráta víry může vést až ke ztrátě vlastní identity.

Při všech těchto problémech nám pomáhá jóga. Po stránce tělesné zmírňuje nespočetné množství onemocnění. Cvičení ásan posiluje tělo a navozuje pocit zdraví.

Pojem **ásana** označuje polohu těla, kterou člověk zaujímá při praxi jógy. Tato pozice má být stálá a pohodlná, aby se z těla, mysli a vědomí člověka vytvořil harmonický celek. Správné provedení ásany vyžaduje zapojení celé osobnosti, s vědomím fyzického stavu, řízeného pohybu, koordinace s dechem a relaxace svalů. Výsledkem by měla být pevná a vyvážená pozice, v níž člověk setrvá delší dobu pohodlně a s koncentrovanou myslí. Také zaujímání polohy se děje vědomě, řízeným pohybem v souladu s dechem, bez zbytečného napětí. Je-li ásana správně provedena a člověk v ní vytrvá určitou dobu, přestane postupně vnímat dualitu principů (horko a zima apod.) a po nějaké době zmizí i vědomí těla. Tyto polohy působí do hloubky, a to na úrovni tělesné i duševní. Výsledkem pravidelného cvičení ásan je pružné a odolné tělo, klidná mysl, prohloubená schopnost soustředění. (I. a J. Knaislovi, 2002)

Podle B. K. S. Iyengara z psychologického hlediska jóga bystří intelekt a zlepšuje schopnosti koncentrace. Potlačuje emoce a vzbuzuje živý zájem o jiné. Dechová cvičení uklidňují mysl. Filozofie jógy klade život člověka do širších souvislostí. V oblasti ducha zvyšuje sebevědomí a schopnost zklidnění. Při meditaci lze dosáhnout vnitřního míru.

Jóga je tedy **praktická filozofie**, která zahrnuje každý aspekt lidského bytí. Rozvíjením sebedisciplíny a sebevědomění učí jednotlivce evoluci. Je velmi důležité, že jógu může provádět **každý** bez ohledu na věk, zdravotní stav, společenské postavení či vyznání víry.

Jóga má podle Pataňdžaliho osm stupňů:

1. Všeobecné etické principy (jama).
2. Pravidla osobního chování (nijama).
3. Cvičení jógových poloh (asána).
4. Cvičení jógových dechových poloh (pránájáma).
5. Ovládnutí smyslů (pratjáhára).
6. Koncentrace mysli (dhárana).
7. Meditace (dhjána).
8. Splynutí s nekonečnem (samádhi).

„Před mnoha tisíciletími zkoumali indičtí rišiové (mudrci a světci) ve svých meditacích přírodu a vesmír. Probádali zákony hmotných i duchovních oblastí a získali vhled do základních souvislostí ve vesmíru. V zevním světě i na duchovních úrovních prozkoumali vesmírné i přírodní zákony a prvky, život na Zemi, i síly a energie působící v kosmu. Už ve védách je popsána a objasněna jednota hmoty a energie, vznik vesmíru a působení elementárních sil. Mnohé z těchto poznatků dnes znovu objevuje a potvrzuje moderní věda.“ (Mahešvaránanda, 1990).

### 2.3 Jóga pro děti

Jóga dává dětem stejně jako dospělým nejen větší pružnost, pohyblivost, pevné svaly, lepší držení těla, zlepšuje koordinaci a smysl pro rovnováhu, ale snímá i pocit napětí, stresu, učí koncentraci a vnitřní disciplíně a otevírá cesty k duchovnímu vnímání. Jóga pro děti se osvědčila i ve speciální dětské terapii např. u Downova syndromu, při potížích s učením, při rozštěpu páteře atd. (K. Nešpor, 1996)

### 2.3.1 Původ - Kahan jógy dětem

Zatím jediný známý rukopis nese název Balajógapradípika, což znamená Kahan (osvětlující základy) jógy (způsob, jenž je přístupný) dětem, čili Jóga pro děti.

Rukopis byl náhodně objeven na jaře roku 1980 v jeskynní knihovně džinistických mnichů v Džódhpuru, v indickém státě Rádžasthán. Tvoří ho osmnáct úzkých palmových listů popsaných po obou stranách úhledným dévanágarským písmem. Jazyk textu je sanskrt, stará indiština. O autorovi Kahanu nevíme nic víc, než že se jmenoval Jógalinga, ale i to je spíše jen přízvisko. Také časové určení spisu je nejisté. Jeho název Bálajógapradípika připomíná známé dílo Hathajógapradípika, jež sepsal Svátmáráma Jógíndna někdy koncem 1. tisíciletí n. l. V úvodních verších je vedle boha Šivy zmíněn svatý muž Górakša, tj. Górakhnáth, který žil a učil také v době na přelomu 1. a 2. tisíciletí. Vznik Khanu tedy musíme klást do doby pozdější, a to někde před rok 1713 éry Ananda, tj. 1748 našeho letopočtu, neboť tímto rokem je datován nalezený rukopis. Známe ještě jméno písaře - byl to jakýsi Čandú-bábá. A to je vše.

„Pojďte děti, zvu vás ke hře - hrát si budem na zvířata," praví v úvodu Jógalinga. Příručka obsahuje cyklus šestnácti cviků nazvaných podle různých živočichů. Kromě celého cyklu lze střídavě cvičit i dva redukované cykly.

Většinu těchto cviků lze identifikovat s jógovými cviky pro dospělé, avšak například tygřík, opice nebo motýl jako by byli koncipováni právě s ohledem na dětské proporce. Pro zdárný vývoj dětského těla je tu velmi důležité, že dávný guru Jógálinga důvtipně střídá cviky statické se cviky dynamickými, motorickými. Jógalingova jógová cvičení pro děti lze vhodně doplnit cvičebním cyklem známým jako Súrjanamaskára, Pozdrav Slunci (Miltner, 1990).

### 2.3.2 Zvláštnosti jógy pro děti mladšího školního věku

Ten, kdo jógu zná, ví, že se jednotlivé cviky označují tradičními indickými názvy. Tak např. pozice zajíce se jmenuje v sanskrtu "šašankásana". Indické názvy cviků mají půvab a dýchá z nich tradice. U dětí tyto indické názvy ale většinou

nepoužíváme. Cvičení pro ně pojmenováváme česky a i popisy cvičení přizpůsobujeme dětskému světu. S dětmi také cvičíme bez výdrží nebo výdrže zkracujeme. Rozhodně u dětí nepřepínáme schopnost soustředění. Cvičíme proto spíše kratší dobu, např. 15 minut (Nešpor, 1996). Délku cvičení můžeme samozřejmě přizpůsobovat zájmu dítěte. Pokud je lekce dostatečně pestrá a vyvážená, vydrží děti cvičit i podstatně déle.

Děti mívají živou představivost a té je možné při cvičení s výhodou využívat. Cvičení lépe pochopí, jestliže jim ho nejen vysvětlíme ale i ukážeme na obrázku a předvedeme. Pamatujeme, na to, že děti ve věku 5-10 let nebývají příliš schopné abstraktně uvažovat. Proto se vyhýbáme komplikovaným filozofickým konstrukcím a hovoříme pokud možno konkrétně - např. o zvířátkách (Miltner, 1990).

Děti vyžadují trpělivost. Někdy provázejí cvičení i relaxaci poznámkami nebo si při cvičení ve skupině povídají. To je u dětí tohoto věku přirozené (u dospělých cvičenců bychom to mohli těžko tolerovat). Samozřejmě pokud cvičení děti zaujme natolik, že se na něj plně soustředí a povídat nebudou, je to ještě lepší.

Děti mají větší potřebu pohybu než dospělí. Je tedy přirozené, že v józe pro děti je více dynamických cvičení a pokud zařazujeme výdrže, jsou kratší. Cviky s obrácenou polohou hlavy se podle Bihárské školy jógy v Indii dětem před pubertou nedoporučují (Nešpor, 1996).

Co se stravy týče, neklademe při cvičení jógy s dětmi žádné speciální požadavky. Jídlo by mělo odpovídat potřebám dětského organismu, není vhodný nadbytek sladkostí ani živočišných tuků. Doporučuje se naopak dostatek vlákniny (nestravitelných zbytků obsažených např. v celozrnných výrobcích, ovesných vločkách, luštěninách), ovoce a zeleniny. Jídlo by se mělo pořádně rozžvýkat a při jídle nespěchat. To ale platí i pro děti, které jógu necvičí a konec konců i pro dospělé. Oproti dospělým je tu však jeden velký rozdíl. Děti reagují velmi silně na různé látky ovlivňující psychiku. Tak sklenka "koly", káva nebo čaj mohou způsobit, že dítě nebude moci dlouhou usnout. Proto se těmito látkám, a samozřejmě i alkoholu, u dětí vyhýbáme (Nešpor, 1996).

### 2.3.3 Jóga a sporty

Na první pohled se může zdát, že sestavy tvoří prvky, které děti znají z běžného tělocviku, a také je tak začnou provádět. Jóga se však cvičí jinak: **pomalů s plným zaměřením na všechny složky pohybu i dechu, s prohlubujícím se vnímáním těla a všech pochodů v něm.** Jógu nedělá jógou jen asána či postup, ale právě to, jak ji provádíme.

Pokud už děti pěstují nějaký sport, pak jóga a sportování jdou velmi dobře dohromady, jóga v mnoha směrech sporty doplňuje. Přesto jsou mezi jógou a sportovními disciplínami odlišnosti. O jaké odlišnosti se jedná?

Asi nejnápadnějším rysem je, že cvičení jógy se většinou provádějí **zvolna a plynule bez švihů** a že pohyb je pod **vědomou kontrolou**. Během cvičení je dobré se učit vnímat tělo "zevnitř", tedy uvědomovat si pocity, které cvičení vyvolává. Hodně cviků v józe je sladěno s dýcháním. Pokud není výslovně uvedeno jinak, dýcháme zásadně nosem.

Jóga je **nesoutěživá** a cílem rozhodně není naučit se co nejvíce nejobtížnějších cvičení co nejdřív. Cílem je cvičit tak, aby to člověku prospívalo po stránce tělesné i duševní.

### 2.3.4 Kde jóga také pomáhá (Nešpor, 1996)

- **Astma**

Astma se řadí k tzv. psychosomatickým onemocněním, tedy nemocem, na něž má psychika značný vliv. Zkušenosti s jógou jsou v tomto směru dlouhodobé a příznivé. Z cviků lze k dlouhodobému praktikování doporučit např. kočku, tygříka, pozdrav slunci, útočící kobru a utíkajícího zajíce, kravičku a další. Pomáhá relaxace, nácvik břišního dýchání a plného dechu i další dechová cvičení. Vhodná je relaxace a mentální cvičení.

- **Kožní nemoci**

I kožní nemoci se dají ovlivňovat psychologickými prostředky a jógou. V odborném tisku byla např. uveřejněna práce o příznivém vlivu relaxace (uvolnění) u lupénky. Kromě relaxačních a dalších mentálních cvičení se doporučují tzv. očistné procedury a pozdrav slunci.

- **Onemocnění pohybového systému**

Stav pohybového systému mnoha dětí a dospívajících není právě příznivý. Jógová cvičení se používají i na pracovištích rehabilitačního lékařství. Vhodné volená cvičení mohou posílit zádové i břišní svaly a být i jinak užitečná v prevenci i v léčbě. Podle povahy problému lze doporučit např. pozdrav slunci, hadí protažení, poloviční kobylku, koukneme se na koleno i další cviky.

- **Bolesti bez prokázané tělesné příčiny**

Děti často reagují na nezvládnutou duševní zátěž např. bolestmi hlavy nebo bříška. Pokud se nezjistí tělesná příčina, je dobré uvažovat o možných vlivech okolí, a snažit se je odstranit, pokud je to možné. Jsou dobré zkušenosti s relaxací, která dokáže mírnit bolestivé stavy nejrůznějšího původu. O tom, jak velký má na dítě vliv okolí, svědčí kuriózní odborná práce. Podle ní se stav dětí s cukrovkou dařilo lépe stabilizovat, když se rodiče těchto dětí naučili relaxační techniku. Větší klid rodičů se příznivě projevil i u dětí.

- **Porucha pozornosti s hyperaktivitou**

Tyto děti, jak už název říká, bývají nadměrně živé, neposedné a roztěkané. Někdy působí dojem nešikovnosti, nálada často kolísá z jedné krajnosti do druhé. Někdy takové děti reagují impulzivně a bez rozmyslu. Obtížněji se soustředí a mívají problémy ve škole, i když mohou být chytré. Nároky na rodiče těchto dětí jsou velké. Vyčítat nebo trestat dítě za jeho problém nemá smysl. Děti s tímto problémem velmi potřebují pohyb a jóga jim může být neobyčejně prospěšná.

Zkušenosti v tomto směru má u nás např. dětská neuroložka paní MUDr. M. Zemánková z Ostravy. Podobně jako při učení i při józe je vhodné s těmito dětmi



pracovat kratší dobu a častěji, aby se nepřepínala jejich menší schopnost soustředění. Děti potřebují pravidelnost ve spánku, v jídle, při učení a také při cvičení jógy. Škola by měla být o problému dítěte informována, a dítě chápat a pomáhat mu. Péče o takové dítě je náročná a vyžaduje spolupráci pokud možno obou rodičů. Při výchově se mohou střídat, aby si odpočinuli.

- **Sklony k násilnému chování**

Jedná se o vážný problém. Dítě by se mělo naučit, jak řešit rozpory a konflikty nenásilně, např. kompromisem. Nebezpečné je násilí ve sdělovacích prostředcích a násilné počítačové hry. Rodiče by měli dítě před nimi chránit. Jóga může těmto dětem pomoci lépe vnímat samy sebe, lépe se ovládat a uvolnit se. Důležitá jsou tělesná cvičení (pozdrav slunci), dechová cvičení (čmelák) i relaxace.

- **Prevence problémů způsobených návykovými látkami**

Jóga může být prospěšná i zde. Pomocí jógových a relaxačních technik se dají mírnit různé bolestivé stavy i duševní problémy a nahrazovat tak návykové léky. Pravidelné cvičení jógy ovlivňuje příznivě životní styl a cvičení ve skupině může vést k tomu, že si dítě najde kvalitnější přátele. Jógové a relaxační techniky mají své místo i v léčbě závislostí, v tom případě se ale většinou kombinují s dalšími postupy.

## 2.4 Základní zásady při cvičení

### 2.4.1 Podmínky cvičení

#### **a) Prostor**

Prostor pro cvičení by měl být bezpečný, bezprašný a měl by dětem poskytovat dostatek místa pro vlastní cvičení (v blízkém okolí by neměly být předměty s ostrými hranami jako např. roh stolu). Teplota by měla být příjemná, protože chlad ztěžuje nácvik relaxace. Místnost by měla být vyvětraná, klidná, bez hmyzu. Za příznivého

počasí, je velmi vhodné cvičit venku (nesmí být ale silně znečištěné ovzduší, zima nebo silný vítr).

#### **b) Oblečení**

Cvičební úbor má být pohodlný, spíše volný, aby dětem nebránil v pohybu. Nejlépe je cvičit na bosu nebo ve slabých ponožkách, aby chodidla mohla pevně přilnout k zemi. Při cvičení je vhodné, aby si dítě sundalo brýle, hodinky atd.

#### **c) Podložka**

Jako podložka se hodí např. silný froté ručník, nebo přeložená deka. Vhodnou podložkou může být i koberec. Nevhodné jsou nafukovací matrace nebo silná pěnová guma.

#### **d) Pomůcky**

Vhodné pomůcky jsou např. obrázky, deník (do něj si děti mohou pozice kreslit, případně si tam zapisovat, kdy cvičily), plyšová zvířátka. Je-li k dispozici tabule, můžeme na ni kreslit panáčky jako ilustraci k jednotlivým cvikům. Tvořivosti při využívání jógy se meze nekladou. Ti, co cvičí jógu s dětmi, mají dobré zkušenosti s využíváním hudebních nástrojů (např. triangl). Při relaxaci můžeme využít klidnou relaxační hudbu. Tvořivost se může uplatnit i při cvičení ve skupině dětí nebo při cvičení ve dvojicích.

### 2.4.2 Základní pravidla

#### **a) Příprava na cvičení**

Cvičíme nalačno, podle Nešpora (1996) nejméně 2 hodiny po jídle nebo hodinu po svačině. Vegetariánství není pro cvičení jógy ani u dospělých ani u dětí nutné. Před cvičením je dobré říci dětem, aby se vyprázdnily.

#### **b) Tempo a dýchání**

Cvičíme v pomalém tempu, plynule, se zaměřením na dýchání, na pocity v těle. Proto je lépe zavřít oči (mimo rovnovážných cviků), abychom omezily vnější rušivé vlivy. Nespěcháme, řídíme se momentální náladou dětí. Vedeme děti k tomu, aby vždy dýchaly nosem, pokud nebude výslovně uvedeno jinak.

### **c) Poloha**

V poloze setrváváme do pocitu **příjemnosti**, výdrže děláme velmi **krátké** nebo je neděláme vůbec. Po každé poloze dopřejeme krátké uvolnění. Kjóze nepatří nepříjemné pocity, bolest nebo nepřiměřené napínání svalových skupin. Všechny pozice provádíme tak, aby byly pohodlné a přinášely příjemné prožitky a radost. Předklony střídají záklony, rovnovážné polohy na jedné noze střídáme tak, aby se obě nohy procvičily rovnoměrně. Pokud se nějaké cvičení zdá nesnadné, není třeba jej hned zavrhnout. Všechno chce svůj čas a snažení: děti dělají v krátké době pozoruhodné pokroky.

### **d) Pravidelnost**

Pravidelnost pronikavě zvyšuje příznivé účinky cvičení. Nejlépe je cvičit každý den v určitou denní dobu (např. ráno nebo odpoledne před svačinou) a na obvyklém místě. Mějme s nimi trpělivost a postupujme zvolna - každý den o malý krůček dál.

### **e) Motivace**

Cvičení vedeme hravou formou, aby děti byly uvolněné. Je velmi důležité pozitivní naladění učitele, vřidnost a trpělivost při vedení jógové lekce. Nejlepší motivací je pochvala. Nešetříme povzbuzujícími slovy ani v případě, že pozice není zacvičena dokonale. Při nácviku pozice pro děti směšné (lev, opice...), necháme děti vysmát se, neokřikujeme je. Dětem velmi živým a neschopným relaxace pomáháme dotykem, pohlazením. Při cvičení nevyžadujeme otrockou kázeň, děti se samy zklidní. Nepodporujeme soutěživost, pro tu v józe není místo. Každý cvičí v rámci svých možností a každý si zaslouží pochvalu a ocenění. To dětem zdůrazňujeme.

## **2.4.3 Struktura cvičební sestavy**

Podle Nešpora (1996) jsou stručná pravidla tato: „Cvičení obvykle řadíme od tělesných přes dechová k mentálním (např. relaxace). Relaxaci je ovšem možné vkládat, kdykoliv by bylo dítě unavené. Během sestavy cviků by se měla procvičit páteř do předklonu, do záklonu i do stran. Jestliže kombinujeme jógu nebo relaxaci s jinými

pohybovými aktivitami, bývá vhodnější, když pohybové aktivity (např. běh nebo plavání) předcházejí józe, ne naopak."

Každé cvičení je tvůrčí prací. Neprobíhá úplně přesně podle přípravy, protože vycházíme vždy z aktuální situace, nálady, chování a potřeb dětí. Přesto jistou strukturu zachováváme. Struktura cvičební sestavy pro děti má zachovávat určitý řád:

#### **a) Protahovací a posilující cviky - hra na zvířátka**

Hrou na zvířátka, kdy napodobujeme jejich pohyb a zvukové projevy spojené i s rytmizovanými říkadly, motivujeme děti mladšího školního věku. Ovlivňují smysl pro rytmus a prostorovou orientaci.

Následují průpravná cvičení k fyziologické přípravě na náročnější pozice, které se ve své konečné podobě přibližují k jógovým ásánám. Napětí jednotlivých svalových skupin střídá uvolnění, předklony střídají záklony. Cviky jsou prokládány relaxací v různých polohách a také ve vazbě na cvičení - ve stoji, v leže na břiše, na zádech, v sedu, v kleku. Cviky předvádíme v jednotlivých fázích, doprovázíme slovním sugestivním popisem, přirovnáváme k pohybu zvířat, někdy evokujeme představy dětí i pomocí barev, obrázků, popisem emoce, situace, vizualizací i vhodně volenou hudbou. Dbáme na to, aby děti kontrolovaly a prožívaly jakýkoliv pohyb, aby cvičily zvolna, plynule, nepřepínaly své možnosti do extrému.

#### **b) Dechová cvičení**

Pokračujeme klidnější fází, kdy pozorujeme dech a snažíme se v různých polohách pohmatem nebo dotykem cítit nádechovou a výdechovou fázi, postupně si všimnout zapojení jednotlivých svalů, prodlužovat nebo zkracovat fáze, prohlubovat dýchání a procíťovat břišní, hrudní i podklíčkové dýchání. Dýchání se v józe připisuje velká důležitost. Proto si jej podrobně popíšeme.

Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i psychiku. Dechový proces lze zhruba rozdělit na **dýchání brániční - dolní** (břišní), **dýchání hrudní - střední** (žeberní) a **dýchání klíčkové - horní**. Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píšť dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

- **Nácvik bráničního dolního dýchání:**

Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřené chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve děti uvědomují přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnesou do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechají pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenují o něco víc než obvykle, s výdechem nechají břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Břišní dýchání spíše zklidňuje. Opakujeme 8-12x i vícekrát.

- **Nácvik hrudního středního dýchání:**

Pohyby žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku se s nádechem rozšiřuje hrudník do stran a rozpíná se i ve směru předozadním. Výdech je spíš pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí více aktivačně.

- **Nácvik kličkového horního dýchání:**

Hornímu dechu se říká kličkový proto, že pracuje s horními hroty plic pod klíčními kostmi. Začínáme-li nadechovat, pak tento dech řídíme pomalým zvedáním ramen. Je to však pohyb velmi mírný a nenásilný. Hroty plic se začínají plnit nejdříve zepředu, pak přecházíme do boků a nakonec do zad plic. U této části plic je to nejméně znatelné, a tak jen soustředěnou pozorností můžeme vše dobře sledovat a provádět. Po úplném nadechnutí začínáme výdech pomalým pohybem ramen dolů. Výdech jde nejdříve ze zad, boků a nakonec zepředu. Po dokonalém výdechu může následovat další nádech. Lidé trpící astmatickými potížemi neumí používat tento dech. Je to proto, že mají tuto část plic v trvalém nádechu. Vzduch v hrotech necirkuluje, a to je nejčastější původ jejich potíží. Zdá se jim, že nemohou nadechnout, ale oni zatím neumí vydechnout. Horní dech je proto protiastrmatický. Zásobuje také hlavu, všechny její orgány a zejména mozek.

- **Nácvik plného jógového dechu:**

Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny děti úplně vydechnou. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Nádech působí aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu. Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému **zklidnění**, to má i účinky na duševno. Břišní dech můžeme cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností.

### **c) Relaxace (uvolnění)**

V případě relaxace je definice poměrně jednoduchá, protože relaxace, ať už je navozená různými relaxačními technikami, se vyznačuje specifickými, psychickými i tělesnými změnami. K těm patří pokles svalového napětí a prokrvení svalů, dechové a tepové frekvence, krevního tlaku, metabolismu, nižší sekrece některých hormonů nadledvin a štítné žlázy, vyšší kožní galvanický odpor a změny elektrické aktivity mozku (Nešpor, 1996).

Úkolem je naučit děti, jak se mohou dokonale uvolnit a to jak tělo, tak i mysl. Protože některé děti, hlavně ty hyperaktivní, se velice těžko zklidňují, a proto hůře zvládají relaxaci **statickou**, je vhodné pro ně před ní zařadit tzv. relaxaci **dynamickou** (opičí, rybí, psí). Přehled relaxačních technik viz. příloha.

Relaxace střídá každý kratší soubor cviků a v závěru cvičební sestavy má být zařazena delší relaxace - úplná, dotyková, tíhová apod., s uvolněním všech svalových

skupin se zaměřením na dech, s imaginací (vizualizací). **Imaginace** jsou představy, které nám pomáhají prohloubit duševní, vnitřní klid (Žáčková, Jucovičová 2005). Jde v podstatě o cílené snění. Podporují i schopnost soustředění, schopnost zaměřit se na určitou představu.

Co lze od vhodně volených, správně použitých a soustavně praktikovaných jógových a relaxačních cvičení podle Prim. MUDr. Karla Nešpora **očekávat?** (Seminář „Jóga a děti“, Praha 2.11.2000).

- Relaxace a jóga mírní u dětí a dospívajících **příznaky stresu** (Stanton, 1985; Angus, 1989) a jsou tedy vhodné v prevenci a léčbě poruch vyvolaných nebo komplikovaných nadměrným stresem.
- Relaxační ale i tělesná cvičení snižují **úzkosti a deprese** (Kahn a spol., 1990). Jóga kombinuje výhody cvičení a relaxace a bývá ještě užitečnější, než samotné cvičení (Gupta a Narain, 1992). V zajímavé práci shrnují využívání Chang a Hiebert (1989) výsledky 72 studií zaměřených na využívání relaxačních technik u dětí. Většina studií prokazuje nižší úzkostnost (Platania-Solazo, A. a spol., 1992), pokles hyperaktivity a zlepšení prospěchu.
- Jógová a meditační cvičení lze používat v prevenci i léčbě problémů působených **návykovými látkami** (např. Benson a Wallace, 1984; Clements a spol. 1988; Sharma a Shukla, 1988; Gelderloos a spol. 1991; Aron a Aron, 1980 a další). Relaxace, jóga a cvičení jsou tedy pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by se k nim někdo uchýloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům.
- Za pomoci relaxace a jógy se dají léčit **psychosomatické** potíže. U nás i v zahraničí jsou dobré zkušenosti s využíváním jógy a relaxace u dětí s bronchiálním astmatem (Vazquez a Buceta, 1993; Jain a spol., 1991)
- Jógu lze využívat i u dětí se subnormním intelektem a dětí problémových. Skupinový nácvik relaxace u žáků zvláštních škol zlepšil chování, snížil impulzivnost, zlepšil pozornost, prospěch i sebevědomí (Mohane, 1987).
- Existuje i práce o tom, že relaxace může pomoci při výuce psaní (Zenker a spol., 1986). Zlepšuje se také motorika (Telles a spol., 1993).

- Relaxační techniky jsou poměrně jednoduché, k jejich využívání není třeba mimořádně vysoká kvalifikace. V zahraničí využívají relaxační techniky při práci s dětmi nejen lékaři a psychologové, ale také učitelé a zdravotní sestry (např. Hobbie, 1989; Larsson a Carlsson, 1996).
- Při využívání relaxačních technik a jógy je z psychologického hlediska důležité, že na příznivé změně stavu se dítě aktivně podílí. To posiluje jeho **sebevědomí a sebedůvěru**.
- Relaxační techniky mohou někdy částečně nahradit léky, z nichž některé by mohly mít nežádoucí účinky, včetně rizika vzniku závislosti.
- Pravidelné praktikování jógy a relaxace také zlepšuje sebeuvědomění dítěte a pomáhá utvářet **zdravější životní styl**.
- Vhodně volená a šetrně prováděná jógová cvičení lze na rozdíl od většiny sportů používat i u dětí s výraznými zdravotními i psychologickými problémy včetně mentální retardace, Downova syndromu nebo autismu (Sumar, 1998).

### c) Reflexe - rozhovor s dětmi

Krátkým rozhovorem v kruhu, popovídáním o prožitcích, ať už pozitivních nebo negativních, končíme cvičební sestavu. Je to důležitá zpětná vazba pro pedagoga. Děti mají možnost sdělit si, co se jim líbilo, co ne, co splnilo - nesplnilo jejich očekávání. Pedagog má možnost adresně pochválit děti za snahu, cvičení a uvolnění. Tyto pochvaly působí motivačně.



## 2.5 Obecná charakteristika mladšího školního věku

Jako mladší školní věk označujeme období dítěte od šesti do jedenácti let. Tedy většinou období 1. až 5. třídy základní školy.

Ve stádiu školního dětství postupně dochází k důležitým pokrokům v rozvoji osobnosti dítěte, zejména v rozvoji poznávacích procesů, v rozvoji citu a vůle. Vlivem systematického vyučování se rozšiřuje okruh vědomostí a představ dítěte a následkem toho se formují předpoklady abstrakce a zobecňování, které podmiňují změny v procesu myšlení (Helus, 2003).

### 2.5.1 Tělesný vývoj

Šestileté až jedenáctileté dítě se fyzicky vyvíjí poměrně klidně a stejnoměrně. Nápadnější je růst do výšky, hlavně prodlužování dolních končetin v druhé polovině období. Pokračuje formování páteře, srůstání kostí pletence lopatkového a pánevního, dochází ke změnám ve tvaru lebky a k dalším změnám. Pokračuje osifikace kostí, ale proces osifikace ruky a prstů není ukončen. Proto přesné pohyby ruky a prstů jsou zpočátku ještě obtížné. V kosterní soustavě je mnoho chrupavčité tkáně. Z tohoto důvodu je nutné dbát na to, aby nesprávné a nepřiměřené zatížení nevedlo k vadnému držení těla. Svalstvo není dostatečně vyvinuté, chybí síla a vytrvalost. Činnost srdce je pravidelnější, dýchání pomalejší. Významným znakem tohoto období je také vývoj trvalého chrupu. Dítě je v porovnání s předcházejícím obdobím štíhlé a vytáhlé.

Dítě mladšího školního věku má velkou potřebu pohybu, jeho pohybová aktivita je velmi výrazná. V souvislosti se zdokonalováním činnosti smyslových orgánů a svalstva a s vývojem kostry se zlepšuje pohybová koordinace. Pohyby dětí jsou rychlejší, přesnější, vytrvalejší, rozmanitější, vytvářejí se předpoklady pro organizovanou tělovýchovu. Do osmého roku se však dítě ještě příliš nezaměřuje na výkon, spíše má potřebu spontánního pohybu (Pávková, 2003). Vyvíjí se centrální nervový systém, který umožňuje koordinovat pohyby rukou, což se týká zvláště jemných pohybů, které jsou potřebné k psaní a kreslení.

## 2.5.2 Psychický vývoj (rozumový, citový a volní)

**Rozumový vývoj** dítěte silně ovlivňuje prostředí, vyučování, příprava na vyučování i činnosti, jímž se dítě věnuje ve volném čase (Pávková, 2003).

**Vnímání** se zdokonaluje, dítě lépe a přesněji vnímá to, co je názorné, živé, co v něm vzbuzuje bezprostřední emocionální reakci. Vnímání času a prostoru je stále nedokonalé. Ke konci tohoto věkového období se vnímání stává cílevědomější, systematictější a přechází v pozorování.

**Pozornost** dětí se zlepšuje, přestože je v prvním a druhém ročníku ještě dost labilní a dítě se snadno rozptýluje vedlejšími podněty. Vyvíjí se záměrná pozornost. Vzhledem k dosud nestálé pozornosti je vhodné častější střídání různých druhů a forem činností, neboť tak se dítě méně unaví. U činností, které děti zaujmou, však jejich opakování nevadí a děti si často jejich opakování i vynucují.

**Představy** dětí jsou názorné, konkrétní, velmi živé v obrazech, kde má dítě dostatek zkušeností na základě vnímání. Postupně dochází k zobecňování představ, což je cesta k vytváření pojmů. Dostatek představ je podmínkou rozvoje myšlení, protože poznání dětí mladšího školního věku je konkrétní a pracuje především s představami.

**Paměť** dětí v tomto věku je také konkrétní, názorná, to znamená, že si snadno zapamatovávají konkrétní údaje. Děti mají sklon k mechanickému zapamatování jistě i pro nedostatečnou slovní zásobu k volné reprodukci. Mechanická paměť bývá na dobré úrovni. S rozvojem myšlení a řeči se však stále více uplatňuje i logická paměť. Vývoj záměrné pozornosti se projevuje i v záměrném zapamatování. V souvislosti s výukou čtení a psaní se značně rozvíjí zraková paměť.

**Fantazie** již nemá tak výsadní postavení jako u předškolního dítěte, kdy často nahrazovala nedostatek zkušeností. V mladším školním věku není fantazie chudší, je však více kontrolována myšlením, takže dítě dokáže odlišovat fantazijní představy od skutečnosti. Při vyučování i v činnostech ve volném čase se rozvíjí a uplatňuje především fantazie reprodukční (dítě si představuje to, o čem učitel nebo vychovatel vypráví).

**Myšlení** dětí v tomto věku je konkrétní. Zaměřuje se zpočátku především na řešení běžných každodenních problémů, teprve později i na minulé události a na

budoucnost. Zdokonaluje se schopnost analýzy a následně syntézy i srovnávání na základě shodných, podobných či odlišných znaků. Vyčlenění podstatného znaku a zobecnění jeho platnosti pro celou skupinu předmětů či jevů je proces velmi náročný a dítě si tuto schopnost osvojuje postupně. Je podmínkou pro vytváření obecnějších pojmů. Potíže činí také chápání složitějších vztahů a porozumění symbolům. Abstraktní pojmy, zejména z oblasti společenskovední, dítě mladšího školního věku ještě není schopno v plné míře pochopit.

**Rozvoj řeči** probíhá v souvislosti s rozvojem ostatních psychických procesů. Rozšiřuje se aktivní i pasivní slovník dětí, roste schopnost souvislého vyjadřování, dítě používá delší věty i souvětí. Vlivem školního vyučování si dítě osvojuje i spisovný jazyk, gramatickou správnost písemného i ústního vyjadřování, kultivuje svůj řečový projev. Úroveň vyjadřování velmi silně ovlivňuje prostředí, vychovatelé, hromadné sdělovací prostředky, zejména televize. Důležité je, aby se děti naučily srozumitelně formulovat své myšlenky.

**Citový vývoj** je v tomto období charakteristický kladnými city. Případné afekty dítě odreaguje, proto u dětí, které vyrůstají v harmonickém prostředí, většinou nedochází k závažnějším psychickým konfliktům. Ze záporných citů je nejčastější strach, jehož příčinou mohou být reálné obavy (např. ze špatné známky ve škole, trestu, zesměšnění) i situace, které si dítě vytváří ve své fantazii. City dětí jsou dost povrchní a nestálé, i když zejména v druhé polovině období dochází k jejich rychlému rozvoji, zlepšuje se ovládání citových projevů. Střídání nálad již není tak rychlé, gestikulace a mimika jsou přiměřenější. Děti mají v tomto věku ještě malou schopnost vžít se do pocitů druhých, proto se mohou jevit jako bezcitné (posmívají se, žalují). Nově vznikajícím pocitem je stud z nahoty a z rozvíjejícího se sebecitu pramenící ctižádostivost, pocit křivdy, tréma z vystoupení na veřejnosti, závist a škodolibost. Zvláště ve druhé polovině období, tedy po osmém roce, se rychle rozvíjejí vyšší city intelektuální, estetické a morální.

**Intelektuální city**, jako je zvědavost, radost z poznávání a z dobře splněného úkolu, do značné míry uspokojuje škola; významnou úlohu hraje též obsahově bohatá a zajímavá činnost, jíž se dítě věnuje v době mimo vyučování. Dítě poznává skutečnost i spontánně, při hře. Rádo experimentuje a objevuje. Ochotně až nekriticky přejímá

informace od dospělých, zejména má-li k nim dobrý vztah. Pravdivost informací často není schopno posoudit.

Vývoj *estetického citění* postupuje od fantastiky k realismu, věcnosti a střízlivosti. Umělecké dílo chápe dítě komplexně; po osmém roce roste schopnost analýzy a tím i předpoklady pro jeho pochopení. Při dobrém vedení je dítě schopno porozumět přiměřenému uměleckému dílu a prožívat je. Vyvíjí se u něho i vkus. V současné době mají v tomto směru velký vliv (kromě prostředí formujícího dítě) i hromadné sdělovací prostředky, z nichž zejména televize působí na děti velmi silně (Pávková, 2003).

I v oblasti *mravních citů* se zřetelně projevuje realismus, typický pro děti mladšího školního věku. Z hlediska morálky dítě posuzuje konkrétní osoby a činy v konkrétních situacích, zobecnění morálních zásad je však pro ně ještě obtížné. Mravní zásady děti ochotně přejímají od osob, které jsou pro ně autoritou. Tímto způsobem se učí rozlišovat dobré a špatné, správné a nesprávné. Cit svědomí nevychází z vnitřního přesvědčení, ale z požadavků, které jsou na dítě kladeny, z kladného či záporného hodnocení činů autoritami a ze snahy neodlišovat se svým chováním od ostatních. Významnou součástí mravních citů jsou city sociální, prožívání vztahů k rodičům, dalším příbuzným, učitelům, sourozencům, spolužákům apod.

**Volní vývoj.** Přestože jednání dítěte mladšího školního věku je ještě hodně impulzivní, postupně se rozvíjí schopnost uvědomělé regulace vlastního chování. Dítě nedokáže jednat samostatně na základě vyšších motivů, jako je např. uvědomění si významu učení, ale při dobrém vztahu k dospělým se ochotně podřizuje jejich požadavkům. Z toho vyplývají velké nároky na vychovatele, pokud jde o stanovení přiměřených požadavků na dítě spolu s jejich adekvátní motivací.

### 2.5.3 Sociální vývoj

Mladší školní věk je dobou navazování nových, četnějších a kvalitativně vyšších společenských vztahů. Dítě si vytváří nové vztahy k dospělým, např. k vychovatelům, učitelům a vrstevníkům ve škole.

Učitel i vychovatel jsou pro dítě v tomto věku silnou autoritou, jejich názory dítě přijímá často bez výhrad. Po osmém roce věku dítěte, někdy i dříve, přibývá ve vztahu k vychovateli a učiteli na kritičnosti.

V souvislosti se vstupem do školy a zapojením do nového sociálního prostředí se v tomto věku uvolňuje dosud úzká vazba mezi dítětem a rodiči a mezi dítětem a dospělým vůbec. Dítě zaujímá k rodičům a k ostatním dospělým realističtější a méně intimní vztah, začíná si výrazněji uvědomovat odlišnosti v roli otce a matky. Přes určité uvolnění vztahů a převzetí některých funkcí rodiny školou je vliv harmonické rodiny jako primární sociální skupiny nenahraditelný, zejména při vytváření citových vazeb a v oblasti výchovy k partnerství, manželství a rodičovství.

Mění se i vztah k vrstevníkům. Děti snadno navazují kontakt, vytvářejí herní skupiny, vznikají první kamarádství. Tyto vztahy jsou však ještě labilní, dítě si vybírá kamarády často podle náhodných znaků či nepodstatných vlastností. Chlapci a dívky si většinou již nehrají společně, ale vytvářejí samostatné herní skupiny, jejich hry mají odlišný charakter. Často mezi nimi vznikají spory.

Vztahy mezi dětmi se vyvíjejí zejména uvnitř školní třídy. Po osmém roce věku se začíná utvářet cit solidarity, což je nezbytný základ pro rozvoj skupinového citění. Pro vytvoření skutečného kolektivu však ještě děti mladšího školního věku nemají předpoklady.

#### 2.5.4 Charakteristika osobnosti

Dítě mladšího školního věku je výrazně **extrovertně** zaměřeno. S touto skutečností souvisí značná šíře zájmů, které však jsou nestálé a dosti povrchní. Nejčastějšími motivy jednání dětí jsou zájmy a potřeby (např. potřeba pohybu, poznání, citové odezvy, sebeuplatnění). Pro další zdravý rozvoj dítěte jsou velmi významné kladně citové vztahy. Na jejich základě se utvářejí postoje k objektivní skutečnosti a charakterové vlastnosti. V průběhu činností se rozvíjejí schopnosti, v některých oblastech (hudba, výtvarné činnosti) se již může projevit nadání či talent dítěte. Obecná rozumová schopnost (inteligence) se vyvíjí dlouhodobě v souvislosti s postupným

rozvojem abstraktního myšlení a na její konečnou úroveň lze v mladším školním věku usuzovat jen obtížně.

Při posuzování osobnosti dítěte mladšího školního věku je nutno brát v úvahu, že vlastnosti se teprve vyvíjejí, jsou nehotové a nelze je ještě chápat jako trvalou, neměnnou charakteristiku dítěte.

Nejvýznamnější činností dětí mladšího školního věku je učení, které uspokojuje dětskou zvědavost, typickou pro toto období. Uskutečňuje se spontánně i záměrně při vyučování a přípravě na ně.

Hra má v tomto věku stále velký význam, mění se však její charakter. Je realističtější, méně fantastická, promyšlenější, plánovitější a složitější. Děti si více hrají ve skupinách, při hře spolupracují. Přibývá her s pravidly, zejména pohybových. Z tvořivých her jsou oblíbené hry konstruktivní, námětové hry mají mnohem bohatší reálnější náplň než v předškolním věku. Hry, zejména pohybové, mají v tomto věku velký význam jako kompenzace duševní práce a dlouhého sezení ve škole.

Práce v tomto věkovém období může mít podobu sebeobsluhy, pomoci kamarádovi, práce pro dětský kolektiv, pomoci při běžném provozu domácnosti nebo společensky prospěšné činnosti pro širší veřejnost. Všechny tyto činnosti přispívají k formování kladných morálních vlastností dítěte (při respektování věkových zvláštností dětí a při vhodném pedagogickém vedení).

Zvláštní formou činnosti dětí je spontánní kresba. Úzce souvisí s psychikou dítěte, projevuje se v ní stupeň intelektuálního vývoje i postoje dítěte k okolí, zejména jeho citové vztahy. Kresba dětí mladšího školního věku je realistická, má více podrobností až detailů. Děti zobrazují to, co znají, nejen co vidí. Kreslí plošně, nejsou schopny perspektivního vidění, a proto mají potíže při zobrazování prostoru. V kresbách se ještě může projevat rentgenové vidění (Pávková, 2003). Zobrazování člověka z profilu je pro dítě nesnadné. V používání barev je dítě realistické. Děti s oblibou znázorňují skupinové scény. Koncem období přibývá kritičnosti, dítě porovnává svůj výtvar se skutečností a často je s ním nespokojeno. Proto většina dětí v pozdějším věku přestává spontánně kreslit, pokud se jim nedostane výtvarného školení nebo pokud nejsou zvláště výtvarně nadané.

## 2.6 Školní družina, cíle a činnosti

Školní družina je školské výchovné zařízení pro zájmové vzdělávání, které je určeno především pro děti 1. stupně základní školy. Zabezpečuje žákům náplň volného času v době před a mezi školním vyučováním, odpoledne před odchodem domů.

Za **obecný cíl** výchovy ve školní družině můžeme považovat například tradiční ideál „všestranně harmonicky rozvinutého člověka“ (Hajek, Pávková, 2003).

Při strukturování činnosti školní družiny a stanovení **dílčích cílů** je vhodné vycházet z aktuálně formovaných typů učení, podle Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu - UNESCO:

- **Učit se znát** (získávat vědomosti o mnoha různých předmětech, učit se objevovat věci, analyzovat je, přizpůsobovat se novým situacím, vytvářet něco nového, řešit nový problém).
- **Učit se „jak na to“** (získávat širokou škálu osobních dovedností potřebných pro život, jako je schopnost komunikovat s druhými nebo pracovat jako část týmu, stejně jako praktické dovednosti).
- **Učit se žít společně** (rozvíjet porozumění s jinými lidmi, poznání, že všichni máme práva a povinnosti, chovat se k ostatním tak, jak chceme, aby se oni chovali k nám, pracovat společně a řešit problémy konstruktivními způsoby).
- **Učit se být** (rozvíjet vnitřní kvality, získávat schopnosti žít naše životy v souladu s tím, co opravdu považujeme za pravdivé a správné).

Školní družina tedy slouží výchově, vzdělání a rekreaci žáků. Uskutečňují se zde tyto činnosti (Hajek a Pávková, 2003):

- **Odpočinkové činnosti** mají odstranit únavu. Do denního režimu se zařazují nejčastěji po obědě, popř. do doby ráno před vyučováním pro žáky, kteří brzy vstávají, a dále podle potřeby kdykoli během dne. Jedná se o stolní či námětové hry nebo jiné klidné zájmové činnosti (poslech, předčítání, vyprávění apod.), nejlépe podle přání žáků.

- **Rekreační činnosti** slouží k regeneraci sil, převažuje v nich aktivní odpočinek s náročnějšími pohybovými, sportovními, turistickými nebo manuálními prvky. Podle podmínek by tyto činnosti měly být realizovány převážně venku ve skupinách - organizované nebo jako spontánní činnost. Mohou být rušnější, což lze považovat za možnou relaxaci po soustředění ve vyučování.
- **Zájmové činnosti** rozvíjejí osobnost dítěte. Umožňují dětem nejen seberealizaci (popř. také kompenzaci možných školních neúspěchů), ale i další poznávání a rozvoj pohybových dovedností. Mohou být zařazeny jako činnost skupinová nebo individuální, jako organizovaná nebo spontánní aktivita. Při zájmových činnostech je dominující vlastní aktivita dětí, která jim přináší radost a uspokojení. Vlastní aktivní činnost vychází ze zájmu dětí, zahání pocit nudy a nenaplněné doby. Nenaplněnost volného času děti často kompenzují náhražkovými činnostmi virtuální reality, gemblerstvím nebo agresivitou či destrukcí okolí.
- **Příprava na vyučování** zahrnuje okruh činností souvisejících s plněním školních povinností, není však legislativně stanovena jako povinná. Může mít podobu vypracování domácích úkolů, didaktických her i upevňování a rozšiřování poznatků při jiných činnostech, např. vycházky, práce s knihou, časopisy a počítači.

**Jógová cvičení a relaxace** by se dala zařadit podle mého názoru jak do zájmové činnosti, tak do rekreační činnosti. A to především při cvičení venku na zahradě.



## 2.7 Test pružnosti - dosah, hluboký předklon v sedu

**Název testu:** Hluboký předklon v sedu

**Zaměření:** Posouzení pružnosti svalstva zádového a zadní strany dolních končetin.

**Pomůcky:** Lavička, měřítko (karton s čarami po 1 cm) na lavičce, protokol, tužka.

**Provedení:** Testovaná osoba zaujme polohu sed snožmo u testovacího zařízení (lavičky), o jehož přední stěnu se opírá chodidly. Nohy jsou v kolenou napjaté. Předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty sune po délkovém měřítku na vrchní desce testovacího zařízení co nejdále. Nohy musí zůstat po celou dobu výkonu v kolenou napjaté, v krajní poloze je výdrž 2 sekundy. Testující drží testovaného za kolena (dlaň na česce kolena) a kontroluje natažení dolních končetin. Test se provádí dvakrát po sobě. Pokus s pokrčením v kolenou, resp. bez setrvání v krajní poloze, je neplatný. Testování předchází rozcvičení formou opakovaných předklonů ve stoji, či v sedě na zemi.

**Výsledek:** Vzdálenost je měřena s přesností na centimetry (hodnotí se dotyk prostředních prstů na měřítku - namalovaných čárách na podložce; v případě, že nejdou paže a ruce vpřed souběžně, započítáváme výkon horší paže; výkony před úrovní pat nohou se označí znaménkem „-“). Výsledkem je lepší ze dvou pokusů.

**Komentář:** Ve srovnání s podobným testem předklonu ve stoji je tento test bezpečnější (nehrozí pád) a pravděpodobněji také obtížnější izolovanějším pohybem.

**Upozornění:** Při nedostatečném propnutí kolen nebo jakémkoliv jiném nesprávném provedení **dostává testovaný opakovaný pokus.**



### 3. Empirická část

#### 3.1 Stanovení cíle a hypotézy

##### 3.1.1 Cíle práce

- Objasnit smysl jógových cvičení ve školní družině.
- Zaměřit se na zvláštnosti jógy pro děti.
- Sestavit jógová cvičení a prakticky je s dětmi provádět. Zaměřit pozorování na relaxaci.
- Zjistit vliv tohoto cvičení na pružnost dětí a ověřit ji testem, který provedu na začátku sledovaného období, tj. v září 2007 a na konci, tedy v únoru 2008.

##### 3.1.2 Formulace hypotéz

1. Pro děti je vhodnější upravená verze jógy (pozorování).
2. Minimálně polovina dětí bude preferovat dynamické cviky před statickou relaxací (rozhovor).
3. Jógová cvičení zvětší pružnost zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin aspoň u 75% dětí sledované skupiny (test hlubokého předklonu).

## 3.2 Metody výzkumu

Pro dosažení cíle a ověření hypotéz využíváme nástroje výzkumu. Patří k nim výzkumné metody a techniky. Pro zdar práce je zásadní volba vhodného (validního) nástroje poskytujícího přesná, spolehlivá (reliabilní) data. *Validitou* se rozumí schopnost metody zjistit to, co se zjistit podle cíle výzkumu má. *Reliabilitou* se označuje přesnost, spolehlivost nástroje použitého ve vybrané metodě. Postupy jejich hodnocení uvádí např. Gavora (2000).

**Metody** používané ve výzkumu dávají návod, jak postupovat. Je to označení pro proceduru sledovanou při výzkumu.

**Technikou** se rozumí přesně stanovený nástroj pro shromažďování, analýzu a vyhodnocování dat výzkumu. Některé výzkumné techniky existují a byly publikovány v hotové podobě, např. standardizované testy nebo systémy pozorování. Často se však tvoří pro konkrétní výzkum vhodné nástroje (např. dotazníky, ankety).

Skalková (Skalková a kol., 1983) rozděluje metody pedagogického výzkumu na metody empirické, teoretické a historicko-srovnávací.

- K *empirickým metodám* řadí: pozorování, experimentální metodu, dotazníkovou metodu, metodu rozhovoru (interview), obsahovou analýzu pedagogických dokumentů a vybrané techniky měření v pedagogických výzkumech, ke kterým řadí: ústní, písemné a praktické zkoušení, testy, škálování, měření v oblasti sociálních vztahů.
- K *teoretickým metodám* zařazuje analýzu, syntézu, indukci, dedukci, metody modelování a formalizace. V publikaci z roku 2000 (Gavora, 2000) jsou jako nejfrekventovanější metody kvantitativního pedagogického výzkumu uvedeny: pozorování, škálování, dotazník, interview, obsahová analýza textu a experiment. Škálování přitom může být součástí pozorování, dotazníku i interview. Kromě těchto metod lze v pedagogickém výzkumu používat metody Q-metodologie, didaktický test, obsahová analýza a sociometrie.

Ve své bakalářské práci jsem pro výzkum zvolila empirické metody pozorování, interview a test.

- **Pozorování** znamená sledování činností lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Předmětem pozorování jsou nejen osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje.
- **Strukturované pozorování** je takový způsob pozorování, kdy si pozorovatel předem stanoví úkoly pozorování, vytvoří si pozorovací systém, který obsahuje přesný popis vlastností pozorovaných jevů a pravidel, jak tyto jevy identifikovat, zaznamenat a vyhodnocovat.
- Do **nestrukturovaného pozorování** vstupuje pozorovatel bez předem připraveného systému. Tento způsob pozorování je velmi pružný a umožňuje přistupovat k realitě novým, nerutinním způsobem. Pomocí takového pozorování se obvykle odhalují nové, nepředpokládané nebo skryté jevy a souvislosti.

Předmětem mého pozorování bylo chování dětí během jednotlivých cvičení a relaxací. Využila jsem nestrukturované pozorování.

- **Interview (rozhovor)** je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Při interview je možné sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich pohotově usměrnit další průběh kladení otázek. Obsahem interview jsou otázky a odpovědi. Používají se nejčastěji otázky otevřené. U rozhovoru je velmi dobrá zpětná reakce, tj. pokud máme pocit, že respondent neodpověděl dostatečně, můžeme požádat o vysvětlení, můžeme přeformulovat znění otázky, klást dodatečné otázky apod.
- **Strukturované interview** znamená, že otázky a alternativy odpovědí jsou pevně dané.
- **Nestrukturované interview** umožňuje úplnou volnost odpovědí.
- **Polostrukturované interview** je kompromis mezi dvěma výše uvedenými druhy interview. Respondentovi se nabídnou alternativy odpovědí, ale potom se ještě od respondenta žádá objasnění nebo vysvětlení.

Pro ověření druhé hypotézy jsem použila nestrukturované interview s dětmi.

- **Test (zkouška)** je nástroj měření výkonu. Spočívá v zadání pečlivě vybraných a odzkoušených testových úloh. Provádí se za standardních podmínek (stejně úlohy, stejné pokyny, stejné časové limity apod.). Výkon se vyhodnotí podle přesných pravidel (Průcha, Walterová a Mareš, 1998).

Zvolila jsem test zaměřený na posouzení pružnosti zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin k ověření třetí hypotézy.

### 3.3 Charakteristiky

#### 3.3.1 Prostředí školní družiny na 3.ZŠ ve Slaném

Prostředí naší školní družiny je velmi pěkné. Pro svou činnost pravidelně využíváme místnosti **1.- 4.** oddělení, **hernu**, tělocvičnu, keramickou dílnu, zadní dvůr školy a hřiště. Místnost družiny (7 x 10m) je vybavená stoly a prostorem na hraní (koberec, police na hry a hračky). V blízkosti školy je nové dětské hřiště vybavené dřevěným programem (houpačky, prolézačky, domek, skluzavky a lavičky), rybník, ale hlavně louka a les, kam často chodíme na vycházky.

#### 3.3.2 Skupina dětí 3. oddělení školní družiny

V mém oddělení školní družiny je 25 dětí ze dvou druhých tříd ve věku 8 - 9 let. Je to 10 chlapců a 15 děvčat. Děti znám druhým rokem, v tomto složení skupiny jsou tedy od září 2006. Společně trávíme přibližně 4 hodiny denně (mimo víkendů a prázdnin). Ve skupině se v malé míře projevuje „třídní“ rivalita. Často se při hraní dělí na chlapce a děvčata, tvoří dvojice nebo trojice. Vůdčí osobnosti se prosazují podle příslušnosti ve třídách.

Jógu s dětmi cvičím od 1. třídy, ale ne v takové míře. Cvičili jsme 1x týdně asi 10-15 minut včetně relaxace. Intenzívně cvičíme od začátku 2. třídy.

### 3.3.3 Cvičební sestavy a relaxace

Na každý měsíc mám program, co chci procvičit - většinou tři sestavy. Přihlížím k věku dětí i k momentální náladě a rozpoložení. Sestavy podle potřeby zkracuji. Jsem si vědoma, že je nutno k dětem přistupovat klidně a jemně, cvičení má probíhat v naprosté pohodě.

Vycházím ze souboru cviků „Jóga pro děti ve věku 5 - 10 let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky“ (Karel Nešpor). Tuto základní řadu obměňuji škálou dalších cviků z různých souborů. Např. Hrajeme si na zvířátka (Vladimír Miltner), Jóga v denním životě, Jóga pro děti (Paramhans svámí Mahéšvaránanda), Děti a jóga (Eva Pohodková), Jóga nejen pro děti (Marcela Mikešová), Jóga, hry a pohádky (Věra Rojová Síta). Posledně jmenované publikaci využívám propojení s dalšími zájmovými činnostmi ve školní družině jako je výtvarná, dramatická, hudební a pracovní výchova.

Krátká cvičení provádíme v oddělení školní družiny, delší cvičení pak v herně, kde je po celé ploše koberec a více místa (8 x 12m ).

Krátká jógová cvičení (5-10 minut) jsem začala praktikovat 1 - 2x denně vždy před jídlem (obědem a svačinou). 3x týdně jsem zařadila delší cvičení, které se postupem času prodlužovalo. V září bylo krátké 10-15 minut, děti si na něj pomalu zvykaly. V únoru se prodloužilo na 30 minut. Po každém delším cvičení následovala relaxace, která zpočátku trvala 2 - 3 minuty, později jsem ji prodloužila na 4 - 6 minut. Krátkou relaxaci jsem zařazovala i po náročnějších pohybových hrách na zklidnění dětí.

Celkově se tedy průměrná časová dotace na den zvyšovala od 15 minut cvičení, 3 minut relaxace až po 30 minut cvičení, 8-10 minut relaxace.

Rozdělení a popis 16 sestav do měsíců je uvedeno v příloze. Taktéž jsou tam uvedené jednotlivé druhy relaxace.

## 3.4 Výsledky

### 3.4.1 Výsledky pozorování

S dětmi jsem začala cvičit od pondělí 4. 9. 2007. Pozorování cvičení jsem ukončila v pátek 29. 2. 2008 pro účely sepsání mé bakalářské práce. Samotné cvičení s dětmi praktikuji průběžně dále do konce školního roku.

**Motivace:** Velmi se mi osvědčilo skloubení vyprávěného příběhu a cvičení. Rozvíjím příběh, podněcuji fantazii. Myslím, že zásadním na celém cvičení je to, že cvičím spolu s dětmi, případné chybičky koriguji fyzickým kontaktem - pohladením a dotykem pomáhám evokovat pocity v určitých částech těla.

Další motivací je pro děti odměna ve formě rozinky nebo cereální křupinky po cvičení a samozřejmě pochvala.

Často začínám větou: „Pojďte, děti, budeme si hrát, jóga je náš kamarád“, kterou se naučily děti říkat se mnou.

**Cvičení:** 1., 2. a 3. sestavu děti zvládly během září. Bylo znát, že většinu cviků znaly děti z loňska. Zpočátku některé děti, hlavně chlapci, přistupovali ke cvičení s mírným nezájmem. Časem se mi podařilo je získat. Vyložene s nechutí necvičil nikdo. Z 1. sestavy si děti oblíbily Letadlo a Tygříka. V 2. sestavě při „Opičí chůzi“ děti hodně krčily kolena, při lepší motivaci koncem měsíce dokázaly zachovat nohy i paže natažené. Nejobtížnějším cvikem v září byl velbloud. 5 dětí (z toho 4 chlapci) ho nedokázalo zpočátku zacvičit vůbec. Při záklonu neměly stabilitu, bály se, že spadnou. Ještě koncem prvního měsíce 2 děti cvičily tento cvik s obtížemi.

V říjnu a listopadu jsem se zaměřila na dýchání. Aby děti mohly správně a klidně dýchat, musí mít čistý nos. Není chybou cvičení přerušit a vysmrkat se. Zjistila jsem, že většina dětí neumí správně smrkat. Učili jsme se čistit vždy jen jednu nosní dírku a pak teprve druhou. Velkou chybou je při výdechu uzavřít obě nosní dírky najednou. Pak se velice snadno stane, že je hlen zatlačen do Eustachovy trubice a dochází k zahlenění a zánětům dýchacích cest (Mikešová, 2005).

Výuka dechu nebyla pro děti příliš záživná, a proto jsem využila dětské fantazie a hravosti a cviky dětem přiblížila hrou. Protože je velmi důležitá i délka dechu a dětem se toto někdy špatně vysvětluje, pak jejich pozornost nejlépe udržuje naslouchání dechu jejich učitele. Proto jsem svůj dech malinko zvýraznila, děti se snažily udržet se mnou dechový rytmus. Počítání dětem při dechu vede k tomu, že děti se snaží počítat současně, a tím se přestanou dechu věnovat, pak cvičení pro ně nemá takový význam.

V říjnu si děti nejvíce oblíbily Veslování ve dvojici. Při nácviku obtížnější varianty Nebeského protažení (výpon vzhůru, pohled na propletené prsty) 6 dětí neudrželo rovnováhu a muselo ukročit. Nejobtížnější variantu (se zavřenýma očima) zvládlo na konci měsíce 13 dětí, což byla polovina. To považuji za velký úspěch.

Dále mě velmi potěšilo, když děvčata spontánně procvičovala různé pozice mimo samotné cvičení, například při individuálních hrách nebo při pobytu na zahradě.

V listopadu byl nejoblíbenější cvik Rozhněvaný lev, kde se střídá napětí a uvolnění v obličeji a celém těle. Důležité je zapojení očí. Uvolnění jsme zesílili prudkým vydechnutím přes zúžené hlasivky, takže vznikl zvuk, jakoby lev skutečně zařval. Některé děti, hlavně chlapci, se příliš soustředili na hlasité zařvání. Pravděpodobně měli potřebu zbavit se tak pocitu napětí nebo hněvu.

V prosinci jsme se učili obtížnější cvik Most, pod nímž pluje loď. Procvičuje záklonovou pozici podobně jako cvik Velbloud. Zde bylo vidět, že už se děti nebály zaklonit a Most jim nedělal takové potíže, jako když nacvičovaly Velblouda. Při nácviku Kravičky, kdy se děti snažily chytit prsty v zapažení za zády, bylo úspěšných zpočátku jen 11 dětí. Koncem února tuto pozici zvládlo 18 dětí. V prosinci jsem častěji zařadila rovnovážné cviky, které si děti velmi oblíbily. Musela jsem ale dávat pozor, aby mezi sebou nezačaly soutěžit, kdo vydrží v pozici déle. Znovu jsem jim vysvětlila, že v józe se nesoutěží.

Koncem prosince měly děti desetidenní vánoční prázdniny. Poprosila jsem je, aby si každý den samy zacvičily pár cviků, které mají rádi. Řekla jsem jim, že i já každý den ráno cvičím a budu na ně při relaxaci myslet. Po návratu do družiny mi hned hlásily, kdo a jak cvičil. Překvapilo mě, že aspoň jednou cvičilo 22 dětí, z toho každý den cvičilo 6 dětí (5 děvčat a 1 chlapec). Všechny, kdo cvičily, jsem pochválila a neskrývala opravdovou radost. 3 zbylé necvičící děti jsem povzbudila a vyjádřila přesvědčení, že další prázdniny to jistě také zkusí.



V lednu jsem s dětmi nacvičovala Pozdrav slunci. Toto cvičení patří mezi mé oblíbené, cvičím ho každý den. Své nadšení se mi podařilo přenést i na děti. Na tělesné úrovni toto cvičení přináší pružnost a sílu páteři, osvěžení a povzbuzení celému tělu. Na mentální úrovni aktivizuje levou stranu mozku, která je spojena s bdělostí, teplem, extroverzí, mužskou energií, logikou a objektivitou (Thapar, Singh 2006) .

V únoru jsem se zaměřila na relaxaci, tedy na dýchání a zklidnění myšlenek. Po půlročním intenzivním cvičení byly vidět znatelné pokroky. Shodou okolností k nám do oddělení byla převedena dívka z 1. oddělení družiny, kde jógu necvičí. Dívka mi řekla, že jógu zná od maminky, která ji doma praktikuje. Měla jsem možnost porovnat její chování při cvičení a relaxaci. Přesto, co dívka uvedla, její schopnost uvolnit se a soustředit byla daleko horší než u ostatních dětí. Tento velký rozdíl mi umožnil vidět, jaký velký kus cesty děti za půl roku cvičení a relaxace udělaly.

**Relaxace:** Uvolnění bylo pro více než třetinu dětí obtížné (9 dětí). A to i přesto, že jsme relaxaci loni praktikovali. Byla jsem překvapena, kolika dětem dělá problém chvíli ležet bez hnutí. Proto jsem zpočátku zařazovala dynamickou relaxaci. Povzbuzováním a pochvalami jsem děti motivovala ke zklidnění. Postupně a pomalu si zvykaly na mé pokyny, na to, že mají mít zavřené oči, že se mají soustředit na svůj dech, na sebe. Častým zařazováním krátkých relaxací během dne se i ty živější děti postupně zklidnily. Postupně si zvykaly na okolní zvuky tak, že je nerušily, přestaly si jich všímat.

Nejvíce se dětem líbily relaxace s **imaginací** (určitou představou, která je navozena např. slovy) z přírody - sluneční paseka, voňavý les, prohřátá louka, teplé moře, písčité pláž. Vysvětlila jsem dětem, že vytváření imaginací závisí jen na jejich fantazii - můžou v nich vnímat nejen uvolnění, tíhu a teplo, ale i zvuky, vůně i chutě, případně barvy (mimo barev květin, duhy, červánků nebo exotických ptáků můžou imaginovat i paletu malíře, který vytváří barevný svět). Vždy ale mají mít na paměti, že imaginace nesmí být nepříjemná nebo dokonce ohrožující. Protože příjemné a nepříjemné je ryze individuální (někoho uklidní imaginace zimní krajiny, jinému, kdo nemá zimu rád, může být vysloveně nepříjemná). Proto jsem dětem předem vysvětlila, že mají „moc“ pro ně nepříjemnou představu zrušit nebo změnit - mají k dispozici

kouzelnou hůlku, kterou vše změní, létající plášť či koberec, který je přenesse do bezpečí. Děti si posléze vytvářely vlastní imaginace.

V únoru jsem také učila děti doplnit relaxaci krátkou formulkou - **afirmací**, což je cíleně sestavená větička pozitivního charakteru (Mikešová, 2005). Například dítě, které nemá rádo matematiku a bojí se jí, si opakuje afirmaci tohoto typu: matematika je snadná, těším se na ni, je pro mě hračkou atd.

K docílení hlubšího uvolnění a k podpoření imaginačních představ jsem použila hudební doprovod - jemné, tiché, zvuky relaxační hudby. Ta splňovala několik základních požadavků: nebyla dynamická s výraznými vysokými tóny, naopak byla klidná a příjemná. Vybírala jsem zvuky podobné zurčení potůčku, zpěvu ptáků, zvuky lesa, šumění moře...

### 3.4.2 Výsledky rozhovoru - reflexe po cvičení

Ve velikém kruhu jsme si po cvičení povídali, co kdo cítil, co se mu líbilo - nelíbilo. Zajímavé bylo, že se zpočátku do diskuze více zapojovali chlapci, než děvčata. Reflexe se časem prodlužovala a zapojovalo se do ní více dětí. V prvním měsíci cvičení jsem dětem musela často zdůrazňovat, že cvičení je pomalé, že jejich pozornost má být upřená na pohyb a dýchání a ne na souseda, že nesoutěží a nemají přepínat své síly. Později jsem pozorovala jejich lepší soustředěnost, hlubší dýchání, prodloužený výdech, zklidnění. Děti se postupně více soustředily na samotný prožitek než na rozsah cvičení a to bylo dobře.

Dětem se líbily příběhy s poučením, které jsem jim četla při relaxaci. Společně jsme rozebírali poučení i to, jak je děti pochopily.

Děti rády sdělovaly své prožitky z imaginací. Toto vyprávění jsem musela na začátku korigovat, protože některé děti se předváděly a v průběhu rozhovoru si zjevně dále vymýšlely.

Na konci února jsem se s dětmi pokusila shrnout jejich postřehy a prožívání cvičení do odpovědí na 5 otázek:

1. Myslíš si, že toto cvičení je zdravé?

Ano odpovědělo 22 dětí, nevím odpověděli 3 chlapci. Nikdo neodpověděl ne. Z toho je patrné, že nikdo z dětí jógu nezavrhuje úplně a to je podle mého názoru úspěch.

2. Jaké cvičení tě nejvíce baví? (Vyber jen jedno.)

Jednoznačně nejvíce 7 dětí odpovědělo relaxace, 4 děti - Pozdrav slunci. Po dvou hlasech měl Čmelák, Veslování ve dvojici, Rozhněvaný lev a Raketa. Po jednom hlasu měl Velbloud, Kravička, Motýlek, Letadlo, Pavouček, Flétnista. Pomalé, statické cviky preferovalo celkem 12 dětí (relaxace, Čmelák, Rozhněvaný lev, Kravička). Ve cviku Rozhněvaný lev se sice střídá napětí s uvolněním, ale ve své podstatě je to statický cvik. Rovnovážné cviky - 3 děti (Pavouček, Flétnista, Velbloud). Dynamické cviky - 10 dětí (Pozdrav slunci, Veslování ve dvojici, Raketa, Motýlek, Letadlo).

Ze zde uvedeného vyplývá, že většina dětí preferuje statické cvičení, což bylo pro mě překvapením.

3. Máš raději rychlejší cvičení?

Na přímou otázku odpovědělo ano 8 dětí (z toho 4 chlapci), zatímco ne 17 dětí. Hypotéza, že minimálně polovina dětí bude preferovat dynamické cviky před statickou relaxací se tedy **nepotvrdila**.

4. Dělá ti problém soustředit se na svůj dech?

Všech 25 dětí odpovědělo, že nemají problém s břišním dechem, že si lehce představují balónek v břiše, který se jim zvětšuje a zmenšuje. Také dech střední - hrudní, kdy dochází k rozpínání hrudníku a žeber, cítily dobře všechny děti. Zato dech horní - kličkový cítilo jen 12 dětí, což je zhruba polovina. Vzhledem k tomu, že tento dech je velmi obtížně sledovatelný, je možné tento výsledek považovat za uspokojivý. 17 dětí cítí chladnější vdechovaný vzduch na nosních dírkách, oproti teplejšímu vydechovanému.

5. Dokážeš si při relaxaci vyvolat představy?

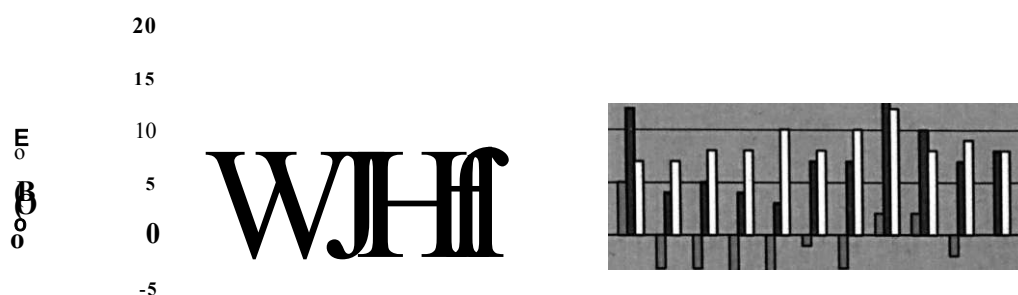
Všech 25 dětí odpovědělo, že jim to nedělá potíže. Že se právě na tuto část relaxace těší. 16 dětí uvedlo, že si zkusily relaxaci s uvolněním těla a s imaginací doma před usnutím, jak jsem je motivovala.

### 3.4.3 Výsledky testu dosahu

Počáteční test pružnosti, hlubokého předklonu v sedu, jsem provedla s dětmi hned 5. 9. 2007. Konečný test jsem měřila 28. a 29. února 2008.

Vysvětlila jsem dětem, proč test provádíme. Před testem jsem se s dětmi rozcvičila formou opakovaných předklonů ve stoji, či v sedě na zemi. Test jsem provedla a zapsala podle uvedených zásad v teoretické části práce.

#### Test dosahu



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
• září 2007	4	-1	-2	-2	0	3	-3	-4	6	-5	2	2	5	-3	-3	-4	-7	-1	-3	2	2	-2	0	5	3
• únor 2008	12	5	5	7	8	13	4	3	16	3	13	15	12	4	5	4	3	7	7	14	10	7	8	16	5
• rozdíl	8	6	7	9	8	10	7	7	10	8	11	13	7	7	8	8	10	8	10	12	8	9	8	11	2

Seznam dětí

Testovala jsem 25 dětí, z toho 10 chlapců a 15 dívek. Jak už jsem výše uvedla, jedna dívka (s číslem 25) se koncem ledna odhlásila z družiny a na její místo byla přerazena dívka z 1. oddělení, která s námi cvičila jen v únoru. Proto jsem u ní testy provedla na začátku a na konci února.

V září mělo 13 dětí (z toho 6 chlapců) záporné hodnoty, což znamenalo, že v sedu nedosáhlo k patám. Průměrná hodnota dosahu byla v září -0,24 cm. Zatímco v únoru zápornou hodnotu neměl nikdo. Za půl roku intenzivního cvičení se všichni zlepšili (v průměru na 8,24 cm). Chlapci v průměru o 8 cm, děvčata o 8,7 cm. Celkem se děti zlepšily průměrně o 8,48 cm. Nejvíce o 13 cm se zlepšila dívka, která hrdě přiznala, že cvičí i doma. Nejméně se zlepšila dívka, která přišla až v únoru: o 2cm, což nelze regulérně počítat za nejhorší zlepšení. Druhé nejmenší zlepšení měl chlapec, který v prosinci marodil a celý leden byl v ozdravovně, přesto se ale zlepšil o 6 cm.

Tento test pružnosti potvrzuje **100% zlepšení všech dětí**. Má hypotéza, že jógová cvičení zvětší pružnost zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin aspoň u 75% dětí sledované skupiny, **se tedy potvrdila a byla o 25% lepší**.

## 4. Diskuse

Dnešní moderní doba přináší ve zvýšené míře stres a s ním i zvýšenou úzkost, strach, potlačování emocí a spontaneity. To vše způsobuje vnitřní napětí, které může přejít až do chronického, stále trvajících stavu. Člověk pak ani není schopen si své vnitřní napětí uvědomit, natož je uvolnit.

Tento stav s sebou později přináší různé druhy psychosomatických obtíží, které se projeví např. zvýšenou nemocností, alergickými obtížemi, a může ústít až v různé druhy kardiovaskulárních onemocnění (Nešpor, 1998).

Klesá tak nejen výkonnost člověka, ale snižuje se i jeho odolnost vůči zátěžovým situacím a jejich zvládnutí. Snižuje se i schopnost radovat se ze života, čímž se život stává chudším. Jednou z cest, jak předejít těmto situacím, nebo alespoň zmírnit jejich dopad, je naučit se plnohodnotně odpočívat a uvolnit se, a to nejen během spánku v noci, ale hlavně během dne. Vzpomínám sama na sebe, jak dlouhou dobu mi trvalo, než jsem se dokázala soustředit jen na své tělo a dech při cvičení a uvolnit se při relaxaci.

Je to důležité nejen pro nás dospělé, ale i pro děti. Žít zdravě totiž neznamená se jen zdravě stravovat, dodržovat hygienické zásady nebo sportovat, ale i řídit svůj denní režim tak, aby v něm byl prostor i na odpočinek (nejen aktivní), vytvoření psychické pohody, uvolnění.

K tomu mohou v nemalé míře přispět relaxační techniky, protože fyzickým uvolněním, uvolněním svalového napětí dosáhneme uvolnění psychického. Navodíme tak pocit psychické vyrovnanosti, příjemného duševního rozpoložení.

Dítě v současné době stráví ve škole velké množství času, zvláště děti, které navštěvují i školní družinu. Dala jsem si tu práci a spočítala kolik času denně průměrně tráví ve škole (družině) dítě z mého oddělení ve všední den, došla jsem k 8 hodinám, což je třetina dne. Zhruba polovinu času, tedy 4 hodiny, děti tráví ve školní družině. To je podle mého názoru dostatečný časový prostor k ovlivňování zájmů dětí. Školní práce je pro děti svým způsobem náročná a často i stresující práce (zejména pro děti se specifickými vývojovými poruchami). Na druhé straně chybí dostatečný prostor pro odpočinek, relaxaci a rovněž i dostatek pohybu, pohybové uvolnění (ne všechny školy

mají, tak jako my, svá školní hřiště nebo prostory uzpůsobené pro pohyb a hry dětí). Nedostatek pohybu a uvolnění se pak projevuje ve zvýšené nesoustředěnosti, neklidu a únavě dětí.

Dokázat pozitivní účinky jógových cvičení a relaxace je obtížné. Pozorování, které jsem prováděla, je vždy ovlivněno mým subjektivním pohledem. Snížení subjektivity by se dalo docílit větším počtem pozorovatelů nebo možná dalším experimentem. Kde by se porovnávaly dvě skupiny dětí, z nichž jedna by denně cvičila a jedna by jógu necvičila.

## Závěr

Ze své praxe mohu konstatovat, že se často setkávám s dětmi, jejichž proces učení je neefektivní právě z důvodu krátkodobé pozornosti, instability, předrážděnosti, zvýšené únavy a emočního přepětí. Samozřejmě mě zajímá, jak mohu přispět ke změně chování u těchto dětí i ostatních. Jak jim mohu pomoci? Ovlivňování slovy a přesvědčováním - to není ono. Jógové cvičení a relaxace mi po zkušenostech připadají velmi efektivní pro činnosti ve školní družině. Samozřejmě **nevyhovují univerzálně všem dětem**, ale kdo z nás by si rád během činnosti neodpočinul s příjemnou představou nebo nepokusil se „rozdýchat“ zápornou emoci, naladit pozornost zajímavým koncentračním či rovnovážným cvikem nebo jen tak procvičil prsty a oči po úporné námaze při psaní a čtení ve škole.

Je zřejmé, že děti **nemohou** cvičit jógová cvičení v plném rozsahu jako dospělí. Dítě není schopno dlouhodobého soustředění, ani dlouhých výdrží při cvičení, u něj je přirozený pohyb. Aby se zvýšil účinek cviku, provádí se opakovaně. Přesto mohu vhodnou motivací dokázat téměř zázraky. Test dosahu (hlubokého předklonu v sedu) prokázal u **všech** dětí **zlepšení** pružnosti zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin. Právě v dětském věku, kdy se formuje osobnost, může jóga pomáhat pozitivnímu vývoji. Tak, jak jóga vede dospělé k sebekontrolě, u dětí rozvíjí představitost, jejich přirozená aktivita je usměrňována a vede ke kázni bez soutěživosti.

Relaxační techniky celkově u dětí přispívají k jejich zklidnění, zlepšení jejich výkonnosti, k prohloubení dýchání, sebeovládání a sebekontrolě. Tím napomáhají i k umění zvládat zátěžové situace. A to je pro dítě velmi důležité. Navíc je relaxace dětmi oblíbená. Jak se potvrdilo v rozhovoru s dětmi, většina dala přednost **statické relaxaci** s imaginací před dynamickými cviky.

Cvičení a relaxace jsou vhodná a účinná v každém věku, v každém ročním období, bez náročnější přípravy a jsem přesvědčena o tom, že jsou efektivnější než jiné strojené a nepřirozené hry, které se ve školách někdy i násilně prosazují a nevhodně uplatňují.

Jóga mě zajímá, jóga mi pomáhá. Ráda bych předala tento zájem dětem ve školní družině. Jestli se mi to podařilo, to ukáže teprve čas.



## Seznam použitých informačních zdrojů

- Dvořáček, J.:** *Základy pedagogiky pro učitele a vychovatele.* Praha: UK-PedF, **2004**
- Gavara, P.:** *Úvod do pedagogického výzkum.* Brno: Paido, 2000
- Hadj-Mousová, Z.:** *Sociální psychologie.* Praha: UK - PedF, 2003
- Hájek, B., Pávková, J. a kol.:** *Školní družina.* Praha: Portál, 2003
- Helus, Z.:** *Osobnost a její vývoj.* Praha: UK - PedF, 2003
- Knaislovi, I. a J., Kučera, P.:** *Unijóga.* Praha: Beta, 2007
- Knaislovi, I. a J.:** *Sjógou na cestě životem.* Praha: Olympia, 2002
- Mahešvaránanda, P., S.:** *Jóga v denním životě.* Brno: Blok, 1990
- Mehta, S., M., S.:** *Jóga podle Iyengara.* Bratislava: Šport, s. r. o., 1992
- Miltner, V.:** *Jóga pro děti aneb hrajeme si na zvířata.* Liberec: Liberecké tiskárny, 1990
- Nešpor, K.:** *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme pohádky.* Praha: Velryba, 1996
- Nešpor, K.:** Seminář „Jóga a děti“. Praha: **2.11.2000**
- Nešpor, K.:** *Uvolnění a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka.* Praha: Grada, 1998
- Pávková, J a kol.:** *Pedagogika volného času.* Praha: Portál, 2002
- Pohlodková E., Matysíková L., Mrázová J.:** *Děti a jóga.* Brno: Centrum volného času Lužánky, 1998
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.:** *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, s. r. o., **1998**
- Rojová Síta V.:** *Jóga, hry a pohádky.* Praha: Portál, 2007
- Thapar, M., Singh N.:** *Jóga pro děti. Dobré ráno sluníčko.* Olomouc: Fontána, 2006
- Zikešová, M.:** *Jóga nejen pro děti aneb Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit.* Praha: Erika, 2005
- Záčková H., Jucovičová D.:** *Relaxace nejen pro děti s LMD.* Praha: D + H, 2005

## Příloha č. 1 - Plán sestav na měsíc září (1., 2., 3. sestava)

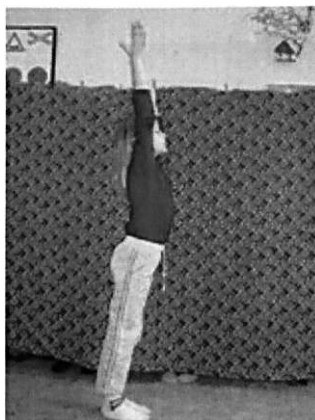
### 1. sestava

#### Strom

Výchozí polohou je dřep, ruce se dotýkají dlaněmi podložky. Jste jako semínko stromu. Postupně a pomalu se zdvíháte vzhůru, jako když strom roste. Ruce se při tom zdvíhají, takže když se dostanete do stoje, máte ruce vzpažené nad hlavou. Jste velký strom. Strom kvete a vydává plody. Plody padají na zem. Zvolna se vrátíte do dřepu. Ruce se dotkly země. Déšť semínka zavlažuje a sluníčko na ně svítí. Semínko vzklíčilo, zakořenilo, roste z něj zase strom a vy se opět zdvíháte vzhůru. Opakujete celkem 3x. Obtížnější možnost: Jděte až do výponu na špičky.



Obrázek: Strom výchozí poloha



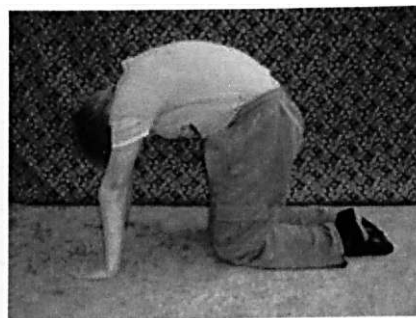
Obrázek: Strom ve stoji

#### Kočka

Cvičení se podobá protahující se kočičce. Určitě jste někdy viděli, jak se kočka protahuje. Začněte z kleku a opřete natažené paže o zem. Paže i stehna jsou kolmo k podložce (říká se tomu vzpor klečmo). S výdechem udělejte kočičí hřbet a bradu přitlačte na prsa. S nádechem se prohněte, břicho a hrudník přibližujte k podložce, zakloňte hlavu a zaklánějte trup. Opakujte asi 5x.



Obrázek: Kočka - nádech



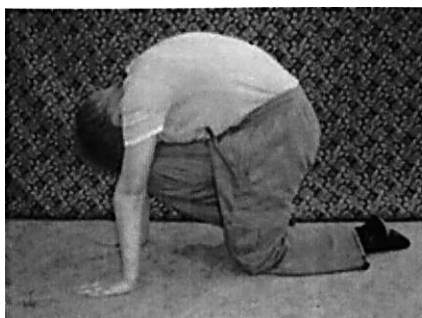
Obrázek: Kočka - výdech

Poznámka pro cvičitele: Toto a ještě více následující cvičení "Tygřík" účinně procvičují páteř jako funkční celek, mohou zmírňovat případné obtíže a učí správnému břišnímu (bráničnímu) dýchání.

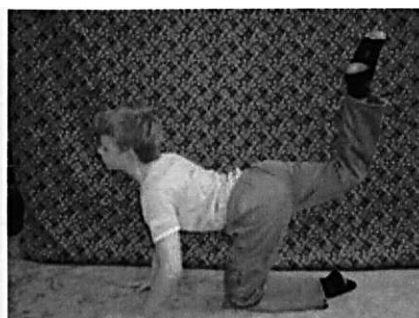
### **Tygřík**

Kočka a tygr jsou v živočišné říši příbuzní. I cviky "tygřík" a "kočka" se podobají. Pravda, tygr je větší. Toto cvičení dá o trochu více práce. Působí velmi sebevědomě. Tygr se v pralese hned tak někoho nelekne.

Výchozí polohou je vzpor klečmo, stejně jako u předchozího cvičení. S výdechem přiblížte pokrčené stehno pravé nohy k trupu a koleno k bradě. S nádechem nohu nejdříve natahujte a zanožujte, pak ji ohněte v koleni, chodidlo směřuje přibližně k temeni zakloněné hlavy. Opakujete 3x pravou nohou, pak 3x levou nohou.



*Obrázek: Tygřík s kolenem u brady*



*Obrázek: Tygřík se zakloněným trupem*

### **Děťátko**

VeźmĚte nohu do rukou, koleno zapřete do jamky jednoho lokte a chodidlo do jamky druhého. Napřimte záda a přivíňte si „děťátko“ co nejbliže k tělu. Chodidlo je jako hlavička, a koleno jako nožičky. Zlehounka děťátko kolébejte, než ho položíte, dejte mu pusu na čelíčko. VeźmĚte do rukou dvojčátko - druhou nohu - a udělejte to samé.

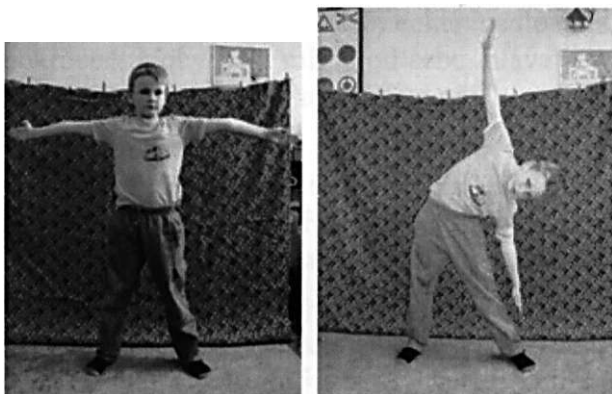


*Obrázek: Děťátko se kolébá*

## Letadlo

Postavte se do širokého stoje rozkročného. Upažte dlaněmi dolů, ruce jsou vodorovně se zemí. Jste jako letadlo, které plachtí vysoko na obloze a přináší lidem něco velmi důležitého. Nyní letadlo zatáčí doprava. Krk i trup uklánějte doprava (bez předklonu), pravá ruka se dotkne zevní strany natažené pravé nohy, levá paže směřuje kolmo vzhůru. Letadlo zatočilo a vyrovnává let. Vracíte se do výchozí polohy. Nyní bude letadlo zatáčet doleva, celé cvičení opakujte na levou stranu. Pak opakujte ještě dvakrát na obě strany. Nakonec letadlo dosáhlo cíle a může přistát. Nechte ruce vrátit se podle těla (v tělocvičném jazyce připažte).

Obtížnější možnost: Cvik můžete spojit s dýcháním. S nádechem upažíte, s výdechem se ukláníte, s nádechem vyrovnáváte let, s výdechem se ukláníte na druhou stranu atd. Zakončíte výdechem a připažením. Letadlo šťastně přistálo.



Obrázek: Letadlo

## Sed na patách (diamantový sed)

Sedněte si na paty. Palce nohou se dotýkají, kolena jsou u sebe, paty od sebe, ruce dlaněmi na stehnech nebo na kolenou, ramena spuštěná, trup i hlava jsou zpříma.



Obrázek: Sed na patách (diamantový sed)



Obrázek: Zajíc

## **Zajíc**

V sedu na patách s nádechem vzpažte, s výdechem se předklánějte, pokládejte předloktí i čelo na podložku a uvolněte paže. V této poloze můžete nechat příjemně uvolnit celé tělo. Chvilí v poloze setrvejte a uvědomujte si svůj přirozený, klidný a uvolněný dech. Zajíček se za celý den hodně naběhal, teď už se může stulit do pelíšku a odpočívat... Už si odpočinul. S nádechem zvedejte hlavu, trup a ruce do vzpažení. S výdechem položte ruce dlaněmi na kolena.

Poznámka pro cvičitele: Položte v poloze zajíce dítěti dlaně do oblasti dolních žebér a vyzvěte ho, aby dýchal proti mírnému odporu vašich dlaní.

## **Relaxace - uvolnění**

Položte se na záda, ruce nechte vedle těla, dlaněmi vzhůru a prsty mírně, volně pokrčené. Nohy jsou mírně od sebe, hlava je volně položená. Můžete se ještě zavrtět a pohodlně se uvelebit. Pak zavřete oči.

Uvědomte si pravou ruku, kousek ji nadzdvihněte a nechte ji volně a bezvládně padnout na zem. Stejně to udělejte s levou rukou: uvědomte šiji, nadzdvihněte ji, nechte ji padnout a uvolnit. Pak jenom trochu pokrčte pravou nohu v koleni a nechte ji bezvládně klesnout na zem. Totéž proveďte s levou nohou.

Nyní jemně koulejte hlavou doprava a doleva, pak ji nechte uvolněnou dokoulet někam doprostřed. Můžete také nakrabitit čelo a zavírat oči. Pak nechte uvolnit i čelo a oči. Sešpulte rty a svírejte čelisti, pak nechte i pusku uvolnit. Napněte, zpevněte na chvíli bříško a hrudník a pak i je nechte uvolnit.

Nechte celé tělo se uvolnit, úplně uvolnit. Zůstaňte uvolnění a nehybní, než by člověk napočítal od 1 do 10. Pak si můžete uvědomit, jak se za vašimi zavřenými víčky objevují následující obrázky: dveře vašeho bytu nebo domu, vaše oblíbená barva, nějaké milé domácí zvíře (kotě, psík apod.), květina, slunce.

Nakonec se zhluboka nadechněte a protáhněte jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Pomalu se posaďte, nechte oči stále zavřené, třete dlaně o sebe až budou teplé, položte dlaně jako misticčky na oči, teprve teď oči otevřete. Vnímejte teplo z dlaní, potom se pomalu dlaněmi pohladte po obličejí, rozhlídněte a usmějte se na své sousedy.

Poznámka pro cvičitele: Relaxace se používá v prevenci a léčbě mnoha nemocí, zejména pokud souvisejí se stresem, a je také velmi vhodná u dětí. Relaxační techniky pro děti jsou většinou jednodušší, používají motivů, které jsou jim blízké a využívají jejich dobré představivosti. Obrazy (imaginace) v závěru relaxace by měly být příjemné. Je možné je obměňovat, např. pokud by dítě nemělo rádo z nějakého důvodu květiny, může si představit např. hvězdy nebo něco jiného.

### **Příběh pro děti: Gándhí a chlapec, který měl rád sladkosti**

Jeden indický chlapec měl příliš rád sladkosti a nedělalo mu to dobře. Kazily se mu proto zoubky a z přejedení ho bolívalo břicho. Chlapecova maminka poslala dopis Gándhímu, což byl velký indický mudrc. V dopise psala, že její chlapec si Gándhího velmi váží. Kdyby Gándhí chlapecovi sladkosti rozmluvil, velmi by mu tím prospěl. Uplynul měsíc a nic se nedělo. Uplynul další a zase se nedělo nic. Konečně přišel dopis. Gándhí v něm chlapecka pozdravoval a poradil mu, aby se přestal přejídat sladkostmi. Chlapec poslechl a problém byl vyřešen. Mamince to ale nedalo a zeptala se Gándhího, proč to nenapsal chlapecovi dříve. Gándhí jí odpověděl: "Já jsem totiž měl také velmi rád sladkosti. Abych mohl chlapecovi toto poradit, musel jsem se sám polepšit. A dalo mi to dost práce."

Z tohoto příběhu je vidět, že kdo chce měnit svět, měl by začít nejdřív u sebe. Třeba vstávat ráno o chvíli dříve a zacvičit si. A ještě malý úkol pro vás. Znáte někoho, kdo je také takový jak Gándhí? Kdo správné věci nejen radí druhým, ale také je sám dělá?

## **2. sestava**

### **Opička na procházce**

Ve stoji rozkročném se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte, až natažené paže opřou dlaněmi o podložku, hlavu nechte v záklonu. Pokud by měl někdo při provádění cviku problémy, může mírně pokrčit nohy v kolenou. Pak se pohybujte jako opice na všech čtyřech. Až procházka skončí, vraťte se s nádechem do stoje a do vzpažení. S výdechem ruce spusťte dolů podle těla (připažte).



*Obrázek: Opička na procházce*

### **Zajíc z 1. sestavy**

### **Velbloud**

Velbloudům také říkají "koráby pouště", protože velbloud kráčí s nákladem zvolna a důstojně. Podobně i vy budete následující cvičení a další jógové cviky provádět pomalu a rozvážně.

Výchozí polohou je klek, špičky u nohou jsou opřené o podložku. S nádechem vzpažte pravou paži, s výdechem se zakloňte, pravá ruka směřuje vzhůru, současně se levá ruka dotkne levé paty. S nádechem se vraťte do kleku a vzpažení, s výdechem pravou ruku připažte. Pak cvičíte na opačnou stranu. Opakujete 3x.



Obrázek: Poloviční velbloud      Obrázek: Velbloud

Obtížnější možnost: Výchozí polohou je klek. Uchopte nejdříve pravou rukou pravou patu, pak levou rukou levou patu. V konečné poloze se tedy držíte za paty, hlava je zakloněná, trup se zaklání a hrudník vypíná. Dýchejte klidně a přirozeně, po krátké výdrži se vraťte do kleku.

### **Zkrácená relaxace**

Důkladnou relaxaci už jste si zkusili. Také je možné zařadit za obtížnější cviky, jako je třeba velbloud, krátkou relaxaci. Ta trvá většinou tak dlouho nebo o málo déle, než se uklidní dech. Je to prosté. Položte se opět na záda, nohy mírně od sebe, ruce kousek od těla dlaněmi vzhůru, hlava volně na podložce. Celé tělo se v jediném okamžiku uvolňuje jako když se kapka medu roztéká na talířku nebo jako když se rozpouští hruška másla. Tělo je jako loutka nebo panenka - uvolněné a bezvládné. Až se uklidní dech můžete se zase pohnout a pokračovat dalším cvikem.

### **Letadlo z 1. sestavy**

#### **Hora**

Postavte se zpříma do stoje spojného (paty i špičky u sebe). Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena, můžete roztáhnout prsty u nohou a opřít bříška prstů o zem. Zpevňujte tělo zezdola nahoru. Nejprve zpevněte lýtka, pak stehna, hýždě, spodní část břicha. Lopatky táhněte dolů a k sobě, hlavu vytahujte za "nejvyšší místo" co nejvíce vzhůru. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní postupně uvolňujte svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist i hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně a zpříma stát. Stojíte pevně a zároveň uvolněně jako hora. Nyní i v životě. Pak pomalu otevřete oči, cvičení končí.

### **Relaxace dynamická (opičí, vytrásání)**

Postavte se rozkročmo, mírně se předkloňte. Ruce nechte viset volně dolů. Nyní vytrásejte nejdříve pravou ruku... pak levou... Vytrásejte obě ruce, nohy, celé tělo i hlavu... Pěkně se protřeste... Pokud uzná cvičitel za vhodné a je na to nálada, je možné cvičení doprovázet táhlým „húúúú“.

### **Relaxace s imaginací - uvolnění**

Položte se na záda, ruce nechte vedle těla, dlaně jsou vzhůru a prsty volně pokrčené. Nohy jsou mírně od sebe, hlava volně položená. Můžete se ještě zavrtět a uvelebit. Pak zavřete oči.

Uvědomte si pravou ruku, tentokrát ji nemusíte zdvíhat, stačí šiji uvědomit a nechat ji uvolnit. Stejně si uvědomte a nechte uvolnit levou ruku. Je úplně bezvládná. Pak si uvědomte a nechte uvolnit pravou nohu. Potom si uvědomte a nechte uvolnit i levou nohu.

Nyní si uvědomte a nechte uvolnit čelo, oči, tváře, pusku a čelist. Uvědomte si a nechte uvolnit i krk. Uvědomujte si a nechte uvolnit také hrudník, záda i břicho. Nechte uvolnit celé tělo, úplně uvolnit.

Pak si uvědomte dotek vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Vnímejte přirozené dýchání v nose. Jestli chcete, můžete spojit uvědomování si dechu s počítáním. S nádechem počítejte 1, s výdechem 1, s nádechem 2, s výdechem 2, s nádechem 3, s výdechem 3, například do 10.

Pak si můžete uvědomit, jak se za vašimi zavřenými víčky objevují následující obrazy: dveře vašeho bytu nebo domu, silný a zdravý strom, vaše oblíbená barva, nějaké milé domácí zvíře, květina, klidně plynoucí řeka, nebe plné hvězd a slunce na obloze.

Nakonec se protáhněte jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Pomalu se posaďte, nechte oči stále zavřené, třete dlaně o sebe až budou teplé, položte dlaně jako mističky na oči, teprve teď oči otevřete. Vnímejte teplo z dlaní, potom se pomalu dlaněmi pohladte po obličejích, rozhlídněte a usmějte se na své sousedy. Relaxace končí.

### **Příběh pro děti: Ptáci a síť**

V lese žilo spokojeně hejno ptáků. Až jednou přišel do tohoto lesa ptáčník a nastražil na ně síť. Síť na ně spadla a všichni ptáci se do ni chytli. Pokoušeli se dostat na svobodu, ale marně. Až ten nejmoudřejší z nich dostal nápad. Řekl ostatním: "Sám se ze sítě nikdo z nás nedostane. Ale když se domluvíme, musí se to podařit. Až dám znamení, všichni najednou zkuste vzlétnout." A tak se i stalo. Ptáci i se sítí vyletěli vzhůru k obloze a ve vzduchu se sítě snadno zbavili.

Milé děti, tento příběh je o tom, že když ptáci nebo lidé spojí síly k dobrému účelu, mohou dokázat i to, co se zdálo nemožné. Našli byste nějaký příklad, kdy se lidem, kteří spojili síly, podařilo něco velkého nebo krásného. Možná že někde poblíž místa, kde bydlíte, stojí nějaký krásný chrám nebo zámek. Myslíte, že by ho dokázal postavit jediný člověk?

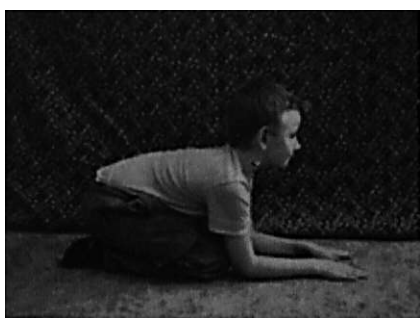


### 3. sestava

#### Králíček hledá mrkev

Králíček se v přírodě pohybuje opatrně, aby ho neviděla liška. V přírodě by měli být opatrní i lidé a chránit ji.

Výchozí polohou je sed na patách. S nádechem vzpažte, s výdechem položte předloktí těsně před kolena. Hlavu nepokládejte na zem (jako u polohy zajíce), ale mějte ji zakloněnou. Nyní se pomalu vydejte hledat mrkev. Pohybujte se na předloktích a kolenou vpřed, můžete měnit směr. Nakonec se s nádechem zvedněte do sedu na patách a vzpažte, s výdechem připažte.



Obrázek: Králíček hledá mrkev



Obrázek: Zvířátko v pelišku

#### Zvířátko v pelišku

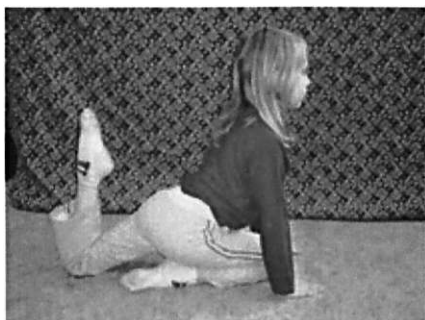
Zvířátka se vracívají do pelíšků odpočívat. A tak i vy si můžete v této pozici odpočinout a uvolnit se.

V sedu s nataženýma nohama umístěte pravou patu do rozkroku, pravé chodidlo se zevnitř dotýká levého stehna, levá pata je vedle levé hýždě a ruce jsou na kolenou. S nádechem vzpažte, s výdechem se předklánějte a pokládejte čelo před pravé koleno. Zároveň položte na zem předloktí. V poloze se krátce uvolněte, pak opakujte na druhou stranu.

#### Lev kamarád

Lev je velmi silný, ne nadarmo se mu říká král zvířat. Umí být přátelský a milý, umí se rozněvat a umí také odpustit. Nevěříte? Tak si pojd'te hrát na lva kamaráda.

Výchozí polohou je sed na patách. Dlaně opřete o zem zevně kolen, špičky prstů směřují vpřed, paže jsou natažené. Natáhněte dozadu pravou nohu, to je lví ocas. Pak nohu pokrčte a 5x nohou jako ocasem zavř'te ze strany na stranu. Lev, který vrtí ocasem se trochu zlobí. Nohu opět natáhněte a vraťte se do sedu na patách. Dobrácký lev se zase usmířil. Pak vyměňte nohy a opakujte stejně na druhou stranu.



Obrázek: Lev kamarád



Obrázek: Leknín ve dvojici

### Leknín ve dvojici

Na rozkvetlý leknín si můžete zahrát společně s kamarádem. Posad'te se proti sobě, roznožte a pokrčte kolena. Na zemi se dotkněte svými chodidly a chyt'te se za ruce. S nádechem se trošku zakloňte dozadu a oba zvedněte nohy do roznožení. Snažte se mít nohy stále spojené. Teď jste jako dva propletené stonky leknínu.

### Lukostřelec

Lukostřelec musí být dobře soustředěný. Tento cvik nás tedy mimo jiné učí se dobře soustřeďovat. Vyjdeme z širokého stoje rozkročeného. Špičku pravé nohy vytočte doprava. Pravou ruku předpažte. Představte si, že v ní držíte velký luk. Levá ruka je v bok. Vyberte si nějaký cíl, který chcete zasáhnout, upřeně a soustředěně se na něj dívejte. Pak levou rukou zdvihněte, uchopte tětívu a luk napínejte. Vypus'te šíp a vra'te se do stoje rozkročeného. Opakujte na druhou stranu, případně celkem 3x na obě strany.

Obtížnější možnost: Cvičení lze sladit s dýcháním, během nádechu napínáte tětívu, na vrcholu nádechu vypouštíte šíp, během výdechu připažíte.



Obrázek: Lukostřelec



Obrázek: Hrdina

### Hrdina

Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte vpravo (trochu se tím vytočí i levé chodidlo), vzpažte a sepněte ruce nad hlavou. Protlačte hrudník vpřed

(tedy ho vypněte). Po kratší výdrži (stále dýcháte normálně), se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte na opačnou stranu.

Obtížnější možnost: Tento cvik je tím těžší, čím širší stoj rozkročný si na počátku cvičení zvolíte. Při vzpažení se dívejte na sepnuté dlaně nad hlavou.

### **Relaxace s imaginací - uvolnění**

Délka praktikování: Podle okolností např. 3 až 5 minut i déle.

Zavřete oči a nechte tělo se uvolnit způsobem popsáním v 1. nebo v 2. sestavě. Přeneste pozornost za zavřená víčka a za čelo. Nechte tam, jako na promítacím plátně, vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce... Vysoké modré nebe, na něm jediný bílý obláček... Opět nebe, tentokrát za bezměsíčné noci se spoustou hvězd... Silný a zdravý strom s kořeny hluboko v zemi a s korunou obrácenou k obloze... Nějaké zvířátko, které máte rádi, např. kotě nebo štěně... Vaše oblíbená květina, možná růže, karafiát, sedmikráska... A opět klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce. (Uvedené obrazy můžete libovolně obohacovat o další, podstatné je to, aby fantazie byly dítěti příjemné a působily na něj uklidňujícím způsobem). Zhluboka se nadechněte, pořádně se protáhněte jako ráno při probuzení. Pomalu se posaďte, nechte oči stále zavřené, třete dlaně o sebe až budou teplé, položte dlaně jako mističky na oči, teprve teď oči otevřete. Vnímejte teplo z dlaní, potom se pomalu dlaněmi pohladte po obličeji, rozhlídněte a usmějte se na své sousedy. Relaxace končí.

### **Příběh pro děti: Nejlepší lukostřelec**

Učitel lukostřelby měl tři žáky a chtěl zjistit, který z nich je nejlepší. Na větev vzdáleného stromu umístil hliněný model malého ptáčka. Úkolem žáků bylo zasáhnout šípem pravé oko hliněného modelu. Ještě než střelba započala, zeptal se učitel prvního žáka, co vidí. Ten odpověděl, že vzdálený strom a na jedné jeho větvi malého hliněného ptáka. Pak se učitel zeptal druhého žáka. Žák odpověděl, že vidí malého hliněného ptáka. Naposledy se ptal učitel třetího žáka. Ten řekl: "Vidím pravé oko hliněného ptáka a nic jiného."

"Skutečně nevidíš nic jiného?" ptal se učitel.

"Ne," odpověděl žák.

Žáci už střílet nemuseli. Učitel věděl, že třetí z nich se umí nejlépe soustředit a že je z nich nejlepší.

Jsou chvíle, kdy je dobré vnímat celek a širší souvislosti, jsou naopak chvíle, kdy se vyplatí se soustředit na jedinou věc. A to se člověk musí naučit. Soustředění se hodí nejen při lukostřelbě, ale i ve škole, při práci doma nebo při pěstování koníčků. Znáte někoho ze svého okolí, kdo se umí také dobře soustředit?

## Příloha č. 2 - Plán sestav na měsíc říjen (4., 5., 6. sestava)

### 4. sestava

**Poznámka pro cvičitele:** "Procvičení krku" je velmi vhodné cvičení pro děti, které tráví hodně času učením, sledováním televize nebo u počítače. To všechno totiž namáhá krční páteř. Můžete vést dítě k tomu, aby krátké procvičení krku zařazovalo mezi normální denní aktivity. Další cviky "Koukneme se na koleno" a "Mletí obilí" a cvik "Kolébka" z následující 5. sestavy procvičují břišní svaly. Tradije se, že tato cvičení také prospívají trávení, mírní úzkosti a zvyšují sebevědomí.

#### Procvičení krku

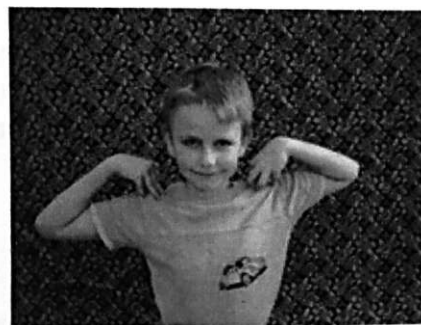
Ptáci používají zobák tak trochu jako lidé ruce. Není tedy divu, že mnozí z nich mají silný krk. Mít silný, zdravý a pohyblivý krk se vyplatí i lidem.

Výchozí polohou je vzpřímený sed s nohama přednoženýma, s rukama opřenýma dlaněmi o zem za tělem, špičky prstů směřují vzad (podpor sedmo, prsty rukou směřují vzad). Pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Můžete to spojit s dýcháním. S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech malý záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5x.

Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu a krk ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, ucho se přibližuje k rameni. Je to čistý úklon bez toho, že by se hlava otáčela. Cvičení můžete spojit s dýcháním - výdech úklon, nádech střed, výdech úklon atd.



Obrázek: Procvičení krku



Obrázek: Procvičení ramen

#### Procvičení ramen

Toto cvičení trochu připomíná letícího ptáka. Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (říká se tomu skrčit připažmo, ruce položit na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

### **Koukneme se na koleno**

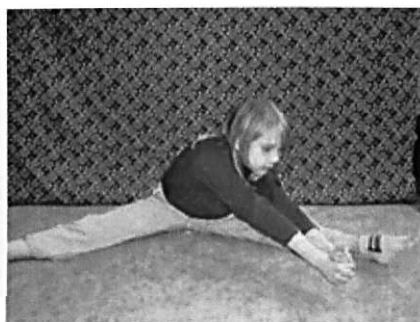
Při následujícím cviku si pořádně prohlédneme vlastní koleno. Ležíte na zádech s nohama u sebe. Pokrčte pravé koleno, obejměte ho rukama a přitahujte stehno pravé nohy rukama k tělu, současně zdvíhejte hlavu a dívejte se na koleno. Můžete se dokonce dotknout čelem kolena. Pak nohu a hlavu postupně pokládejte na podložku. Opakujte 3x pravou nohou, pak 3x levou.

Obtížnější možnost 1.: Cvičení můžete spojit s dýcháním. S nádechem přitahujete stehno k trupu, s výdechem nohu natahujete.

Obtížnější možnost 2.: Můžete cvičení obou nohou spojit a přitahovat je k trupu současně. Dýchání je stejné jako u předchozího cviku.



*Obrázek: Koukneme se na koleno*



*Obrázek: Mletí obilí*

### **Mletí obilí**

Jsou země, kde si lidé nekupují mouku v obchodě, ale když si chtějí udělat placky, musí si napřed umlít obilí. Chcete vědět jak?

Výchozí polohou je sed s nataženými nohama, prsty předpažených paží jsou propletené. Propletené prsty natažených paží opisují kruh ve vodorovné rovině nejprve zprava doleva, pak v opačném směru. S rukama se krouživě pohybuje i trup. Opakujte 3x na obě strany.

Obtížnější možnost: Čím větší kruh opisujete, tím je cvičení obtížnější.

**Zajíc** z 1. sestavy, **Velbloud** z 2. sestavy, **Letadlo** z 1. sestavy

### **Strom ve dvojici**

Postavte se těsně vedle sebe až se vaše ramena a boky dotknou. Rukama se pevně chyťte kolem ramen nebo pasu. Nohu zevnějšku pokrčte a opřete patou nad kolenem. Volnou rukou se společně chyťte nad hlavou. Stůjte pevně jako strom, žádný vítr vás nevyvrátí.



Obrázek: *Strom ve dvojici*

### **Uvolnění - relaxace**

Nejprve proveďte dynamickou (např. Psí relaxaci), potom statickou klasickou relaxaci s imaginací.

#### **Statická relaxace** (tíhová, pozornost na dech)

Toto cvičení je v józe známé pod názvem šavásana. Provádí se vleže na zádech, cvičíme spíše krátce zhruba od 2 do 5 minut.

**Postup cvičení:** Můžete se ještě pohnout a trochu se uvelebit. Pak byste měli zůstat nehybně. Pak si uvědomte, kde se tělo dotýká podlahy nebo židle. Jsou to nohy, záda, uvolněné jsou i ruce. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Uvědomte si dotyk pravou nohu a nechte ji uvolnit. Pravé chodidlo... Lýtko... Stehno ... Hýždě... Stejně levé chodidlo... Lýtko... Stehno ... Hýždě... Uvědomte si a nechte uvolnit pravou ruku... Levou ruku... Uvědomte si pravou lopatku a levou lopatku, nechte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Zádaj jsou příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechte uvolnit břicho, s výdechem hrudník... Nechte uvolnit šíji i krk včetně hlasivek... Uvolněte čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo. Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte při tom bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechte je přicházet a odcházet, ale klidně a laskavě se vracete k uvědomování si dechu. Pomalu se posaďte, nechte oči stále zavřené, třete dlaně o sebe až budou teplé, položte dlaně jako mističky na oči, teprve teď oči otevřete. Vnímejte teplo z dlaní, potom se pomalu dlaněmi pohladte po obličejí, rozhlídněte a usmějte se na své sousedy. Relaxace končí.

### **Příběh pro děti: Labuť a lotos**

Indové si labutí velmi váží. O labutích se totiž říká, že dokáží ze směsi vody a mléka vypít mléko a nechat vodu. Právě tak moudrý člověk hledá v životě dobré a důležité věci a oddělí je od špatných nebo nedůležitých.

V oblíbě je také lotos (vypadá asi jako náš leknín). Lotos má krásný květ a lidé si všimli, že listy lotosu voda nesmáčí, ale steče po nich. Právě tak se dokáže moudrý člověk odpoutat od každodenních trápení a starostí, když se setká s něčím krásným.

Znáte nějakého člověka, který se je jako leknín nebo jako labuť? Člověka, který se zbytečně nerozčiluje nad špatnostmi, ale dokáže nacházet v životě i v druhých lidech i to dobré?

## **5. sestava**

### **Nebeské protažení**

Lidé se nespokojují s tím, čeho dosáhli. Už jim nestačí balóny a letadla, ale chtějí létat dokonce i do vesmíru.

Postavte se mírně rozkročmo, nohy jsou kousek (asi 10 cm) od sebe, propleťte prsty, ruce vytočte dlaněmi vzhůru a hřbety rukou položte na nejvyšší místo hlavy. S nádechem vzpažte, přejděte do výponu a pěkně se při tom protáhněte. Natažené paže jsou vedle uší nebo ještě lépe za ušima. S výdechem se pomalu vraťte zpět na plná chodidla. Opakujte 5x.

Obtížnější možnost: Dívejte se při výponu vzhůru na propletené prsty. A pokud máte velmi dobrý smysl pro rovnováhu, můžete cvičit se zavřenýma očima. To je ale hodně těžké.



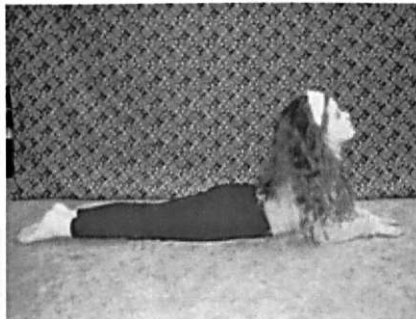
*Obrázek: Nebeské protažení*

### **Kolébka**

Lehněte si na záda a ubezpečte se, že máte za sebou dost místa. Dejte ruce s propletenými prsty v týl a přitáhněte stehna k trupu. Kolébejte se dopředu a dozadu, dýchejte normálně.



*Obrázek: Kolébka*



*Obrázek: Sfinga*

### **Sfinga**

Sfinga je tajemná pohádková bytost se lvím tělem a lidskou hlavou. Ležíte na břiše, nohy jsou u sebe. Zdvihněte horní polovinu těla, předloktí a dlaně opřete o podložku. Lokty jsou na šíři ramen nebo ještě lépe o něco dále od sebe (podpor ležmo na předloktích vpředu). Opíráte se o lokty, paže jsou kolmo k zemi, hlava zpříma, hledíte vpřed a uvolníte záda. Dýcháte normálně. Paty nechte vytočit zevně a v pozici se uvolněte.

V této poloze, jestliže se v ní cítíte dobře, se můžete i učit nebo poslouchat hudbu.

### **Zvířátko v pelíšku z 3. sestavy**

#### **<sup>y</sup> Želva**

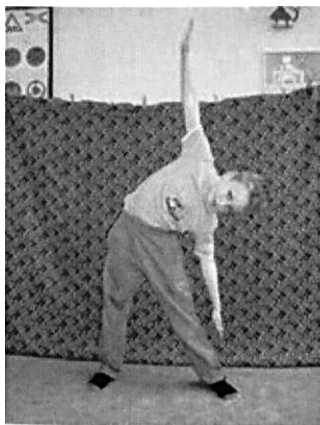
Posaďte se a doširoka roznožte, nohy mírně pokrčte v kolenou.. Předkloňte se, provlečte ruce pod kolena do stran dlaněmi dolů. Hlava je opřená o čelo. Záda se vám promění v krásný želví krunýř, želva v klidu dýchá a odpočívá.

*Obrázek: Želva*

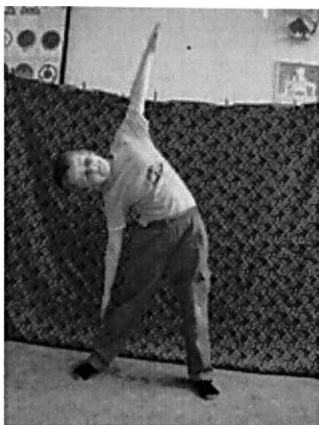


## Letadlo s výdržemi

Cvik znáte z 1. sestavy, můžete si ho ale trochu vylepšit. Postavte se opět do širokého stoje rozkročného a upažte dlaněmi dolů (ruce jsou vodorovně se zemí). Jste jako letadlo, které plachtí vysoko na obloze a veze lidem něco velmi důležitého. Nyní letadlo zatáčí doprava. Ukloňte se doprava, pravá ruka se dotkne zevní strany natažené pravé nohy, levá paže směřuje kolmo vzhůru. Letadlo zatočilo a vyrovnává let. Vracíte se do výchozí polohy. Nyní bude letadlo zatáčet doleva, opakujte cvik stejně na levou stranu. Pak opakujte ještě jednou. Při třetím opakování v poloze s paží zdviženou vzhůru setrvejte a dýchejte normálně. Vydržte například tři nádechy a výdechy. Pak cvičte stejně na opačnou stranu.



Obrázek: Letadlo



Obrázek: Volavka

## Volavka

Volavka stojí trpělivě ve vodě a pohybuje se velmi pomalu, aby nevyplašila vodní havěť, kterou se živí. Na chvíli můžete být volavkou i vy.

Ve stoji spojném skrčte pravou nohu a zdvihněte ji tak, aby stehno bylo rovnoběžně se zemí a noha od kolene dolů kolmo ke stehnu a k zemi. Paže jsou u těla, předloktí směřují vodorovně (pokrčení připažmo) a ruce máte ohnuté v zápěstích, takže prsty směřují dolů k zemi. Po kratší výdrž s normálním dýcháním cvičíte stejně na opačnou stranu.

## Uvolnění - relaxace

### Příběh pro děti: Indiánský kouzelník a deštníky

Majitel jednoho amerického obchodního domu měl možnost lacino koupit velké množství deštníků. Když deštníky koupil, měl starost, jestli bude dost pršet, aby lidé jeho deštníky kupovali. I zašel za indiánským kouzelníkem a žádal ho, aby předpověděl, jaké bude toho roku počasí. Kouzelník se dlouze zamyslel, udělal jakýsi obřad a pak odpověděl: "Bude pršet."

Majitel obchodního domu měl velkou radost, ale přece jen mu to nedalo. Zeptal se: "Z čeho jste tak, mocný kouzelníku, usoudil?"

"Z toho, že do obchodního domu přivezli spoustu deštníků," odpověděl kouzelník. "Kdyby nepršelo, určitě by jich tolik neobjednávali," dodal.

Tento příběh nám ukazuje, že moudrý člověk se ve svých závěrech neukvapuje a že všemu hned nevěří.

## 6. sestava

### Sekání dříví

Dřevo sloužilo lidem od nepaměti k topení, k výrobě nástrojů i k tomu, aby si z něj stavěli obydlí. Zahřát se člověk může nejenom u ohně, ale také tím, že dříví štípe. Pojd'te si to zkusit.

Postavte se do širokého stoje, propleťte prsty a předpažte. S nádechem natažené paže s propletenými prsty zdvíhejte nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem vraťte paže do výchozí polohy.

Obtížnější možnost: S výdechem můžete přejít do dřepu na plných chodidlech, paže opět vodorovně, s nádechem se vrátíte do stoje, vzpažení a záklonu.



Obrázek: *Sekání dříví*

*Obtížnější možnost*

### Námořník

Námořníci z různých lodí se na moři domlouvají pomocí praporek, kterými mávají, a dávají tak druhé lodi signály. Teď si budeme hrát na námořníky. Ve stoji spojném překřížte zápěstí v dolní části břicha před tělem. S nádechem oblouky zevnitř ven vzpažte nad hlavu, tam se znovu kříží zápěstí (vzpažte zkřížmo). S výdechem jdou natažené paže obloukem do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vracejí paže dolů a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3-5x nebo podle potřeby.

## **Já jsem**

Člověk je nejdokonalejším tvorem v nám známém vesmíru a každý lidský život má ohromnou cenu. Už to, že jsme lidé, je důvodem ke zdravému sebevědomí.

Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a upažte. S výdechem jemně bubnujete pěsti na hrudník a vyslovujete hlubokým hlasem táhlé "jáááááá". Můžete si to podle situace buď spokojeně pobrukovat nebo to vyslovovat pěkně nahlas. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé "jsemmmmmmmmm". Opakujte 2-3x.

**Poznámka pro rodiče:** U dětí se vyplatí rozvíjet zdravé sebevědomí. Sebevědomé dítě dokáže lépe odolat různým nástrahám, jako jsou drogy, a dokáže se o sebe v životě lépe postarat. Jak rozvíjet sebevědomí? Navrhuji následující:

1. Chvalte dítě nejenom, když se mu něco podaří., ale i tehdy, když projevilo poctivou snahu. Oceňujte i malé úspěchy.
2. Dávejte dítěti takové úkoly, na které stačí. Dejte mu zakusit sladkost úspěchu.
3. Pokud je to nutné, kritizujte chování, ne dítě jako takové (např. místo "ty špindíro!" řeknete "před jídlom sis měl umýt ruce.")
4. Nechtějte od dítěte, aby bylo vždy a všude první. Pomozte mu vnímat jeho silné stránky, ale i omezení. Veďte ho k realismu.
5. Dávejte dítěti přiměřenou zodpovědnost, např. za určité domácí práce. Dítě se tak naučí se vnímat jako člověka, který umí být druhým prospěšný.
6. Nakonec možná to nejdůležitější. Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi. Je to možné mnoha způsoby: slovy, dotekem, pohlazením, úsměvem.

## **Veslování**

Výchozí polohou je sed s nataženýma nohama. Děláte pohyby jako při veslování. Při nádechu mírně zaklánějte trup, pokrčte ruce a přitahujte pěsti s dlaněmi dolů k hrudníku a kruhovým pohybem nad hlavu. S výdechem se předklánějte, paže natahujte a přibližujte pěsti k chodidlům natažených nohou. S dalším nádechem veďte pěsti podél nohou, přitahujte je k tělu, mírně zakloňte trup, přitahujte pěsti s dlaněmi dolů k hrudníku a kruhovým pohybem nad hlavu. S výdechem se předklánějte atd. Opakujte nejprve 3x dopředu, pak 3x dozadu.

Další možnost: Jedná se o veslování ve dvojici. Větší kamarád zasune nohy pod kolena toho menšího. Chyťte se za ruce a střídavě k sobě jeden druhého přitahujte. Cvičte pomalu a opatrně, nesmí to kamaráda bolet.

*Obrázek: Veslování ve dvojici*

### **Ryba převalující se v moři**

Když se někdo cítí dobře, říká se o něm, že je jako ryba ve vodě. Následující cvičení je pro většinu dětí velmi příjemné.

Položte se břicho, skrčte paže, propleťte prsty, dlaně směřují dolů a ruce jsou pod hlavou, vlastně jste si z rukou udělali polštářek. Nyní si na ruce položte pravou tvář a co nejvíce pokrčte levé koleno. Stehno levé nohy přitahujte co nejbližší k hrudníku. Levý loket přiblížte co nejvíce k levému kolenu. Vnitřní strana levého lýtka a kolena spočívají na zemi. Dýchejte normálně a v pozici se uvolněte. Pak opakujte na opačnou stranu.



*Obrázek: Ryba převalující se v moři*

**Poznámka pro cvičitele:** Následuje jednoduché dechové cvičení. Dechová cvičení patří v józe k nejdůležitějším. Mohou zklidňovat a uvolnit, ale dávají i pocit síly a energie.

### **Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)**

Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Na břicho mezi pupek a hrudník si položte panenku. Tím, jak se břicho pohybuje nahoru a dolů, panenku kolébejte. Při nádechu nechte břicho se hodně vyklenout, při výdechu ho nechávejte dlouze klesat dolů směrem k páteři. Opakujte 5 - 10x.

Stejně můžete cvičit s loďkou, kterou jste si udělali z papíru, nebo s nějakým modelem lodi. V tom případě ovšem nekolébáte panenku, ale necháváte loď se houpat na vlnách.



*Obrázek: Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)*

### **Uvolnění - relaxace**

#### **Příběh pro děti: Chytrá ryba**

Jedna stará, moudrá ryba poučovala malé rybičky: "Víte, jaký je rozdíl mezi chytrou a hloupou rybou? Je to docela prosté. Chytrá ryba než spolkně červíka nebo žízalu, se nejdříve podívá, jestli v nich nevězí háček."

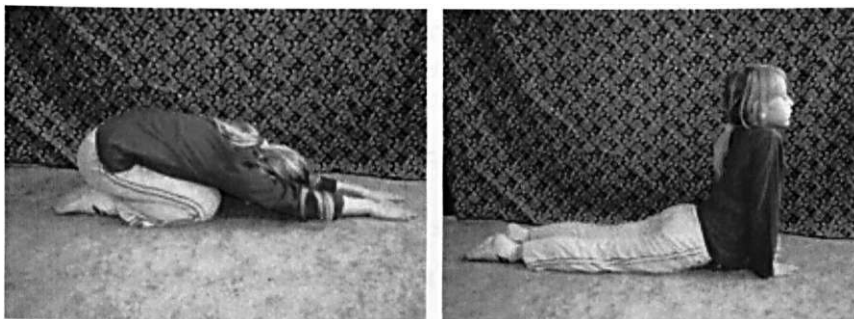
A právě tak se umí moudrý člověk ovládnout ve vztahu k věcem, které v sobě skrývají nebezpečí. Vidíte, že i vy budete jako ta chytrá ryba.

## Příloha č. 3 - Plán sestav na měsíc listopad (7., 8., 9. sestava)

### 7. sestava

#### Útočící kobra a utíkající zajíc

Výchozí polohou je sed na patách. Zhluboka se nadechněte a vzpažte. S výdechem se předklánějte a pokládejte předloktí i hlavu na zem. Ruce jsou položeny dlaněmi dolů na šíři ramen. Je to poloha zajíce, kterou už znáte. Nyní přejděte do polohy kobry, jež na zajíčka zaútočí. S nádechem přenášejte váhu na ruce a klouzavým pohybem pohybujte bradou a hrudníkem nad podložkou vpřed. Pokrčené ruce se téměř napínají, trup i hlava se zaklání. To je poloha kobry. Jenže zajíček kobře utekl. Vracejte se klouzavým pohybem na pokrčených pažích zpět do polohy zajíce. Ale kobra zajíce znovu uviděla a útočí na něj podruhé. Přecházejte do polohy kobry. Zajíc kobře zase uprchl, a tak se i vy vraťte do polohy zajíce. Opakujte 3x nebo i vícekrát. Nakonec zajíček kobře utekl úplně. Z polohy zajíce přejděte s nádechem do sedu na patách a do vzpažení. S výdechem pak položte ruce dlaněmi na kolena.



Obrázek: *Útočící kobra a utíkající zajíc*

**Zvířátko v pelíšku** z 3. sestavy, **Velbloud** z 2. sestavy

#### Dvojitý úhel

Stojíte zpříma, nohy u sebe (stoj spojný). Zapažte a za tělem propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže se pohybují obloukem nad hlavu. Po krátké výdržce se s nádechem vraťte do stoje spojného. Opakujete 3-5x.



Obrázek: Dvojitý úhel



Obrázek: Flétnista

### **Flétnista**

Postavte se zpříma. Přednožte pravou nohu a překřížte ji přes levou holeň, pravé lýtko se dotýká levé holenní kosti, pravé chodidlo je téměř kolmo k zemi. Zvedněte ruce do výše úst, jako byste drželi na pravé straně příčnou flétnu. Na té straně, kde je pata, tam je i flétna. Chvilí vydržte a přirozeně dýchejte. Pak opakujte na opačnou stranu.

**Strom ve dvojici** ze 4. sestavy

**Ryba převalující se v moři** z 6. sestavy,

**Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)** z 6. sestavy

### **Uvolnění - relaxace**

#### **Příběh pro děti: Zkrocení divokého koně**

Jeden rádža (to je indický král) měl divokého černého koně. Kůň to byl překrásný, ale nedal se osedlat. I vypsal rádža velkou odměnu pro toho, kdo dokáže jeho bujného koně zkrotit. Pokoušeli se o to mnozí, ale marně. Až jednoho dne přišel na královský dvůr nenápadný cizinec. Následujícího dne večer přivedl rádžovi jeho černého koně osedlaného a s uzdou. Všichni se divili a ptali se cizince, jak to dokázal.

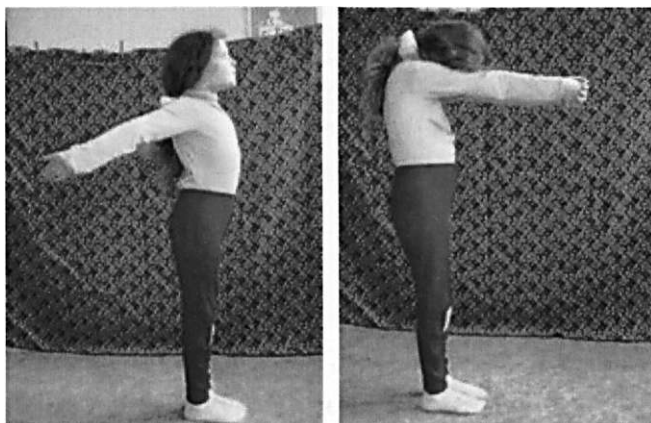
"Jednoduše," odpověděl cizinec. "Nechal jsem celý den koně běhat, vyhazovat, skákat a bouřit se. Navečer, když byl unavený, stačilo už jen nasadit mu ohlávku a osedlat ho."

A právě tak jogín nakonec ovládne svoji mysl. Nebojuje s ní, ani se na sebe nezlobí, že ho napadají hloupé myšlenky. Místo toho nechává myšlenky přicházet a odcházet, jen je klidně pozoruje. A jednoho dne zjistí, že je mysl připravená ho poslouchat jako zkrocený kůň. I vám se může stát, například při relaxaci, že vás budou napadat zvláštní myšlenky nebo že se objeví nějaké vzpomínky. Je to v naprostém pořádku. Pozorujte je, ale nemusíte se jimi zabývat. Nechávejte je přicházet i odcházet a klidně a uvolněně pokračujte dále ve cvičení.

## 8. sestava

### Křídla

Ve stoji s nohama u sebe (stoj spojný) upažte dlaněmi vpřed. S nádechem provádějte hrudní záklon, hlava se mírně zaklání. S výdechem předpažte, dlaně spojíte ve výši ramen před tělem a předkloňte hlavu. Pohyb plynule opakujete 3-5x.



Obrázek: Křídla

Dynamická varianta pro menší děti: Dítě mává rukama jako velký pták, pohybuje se po místnosti a může i vydávat různé ptačí zvuky. Cvičení vyžaduje dost místa, hodí se např. při cvičení v přírodě.

### Raketa

Ve stoji rozkročném si dřepněte mezi kolena, chodidla pokud možno mějte celé na zemi. Ruce sepněte před hrudníkem. Pohupujte zadečkem nahoru a dolů - 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 ...Start! Zvedněte ruce nad hlavu a vyskočte jako raketa vzhůru.

Opakujte 3x.

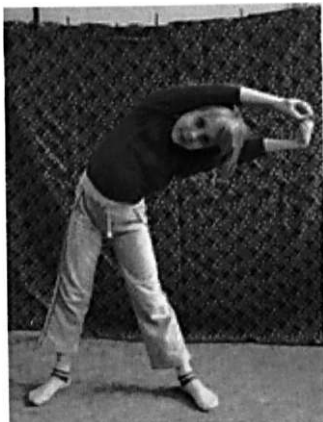


Obrázek: Raketa



## **Strom ve větru**

Ve stoji rozkročněm, propleťte prsty před tělem, položte je na nejvyšší místo hlavy a vzpažte je. Pak uklánějte natažené paže i trup střídavě vpravo a vlevo. Opakujete zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spusťte paže podle těla.



*Obrázek: Strom ve větru*

**Zajíc** z 1. sestavy, **Velbloud** z 2. sestavy

## **Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní a hrudní dech)**

Tento cvik navazuje na podobný z 6. sestavy. Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Na břicho mezi pupek a hrudník si položte panenku. Tím, jak se břicho pohybuje nahoru a dolů, panenku kolébejte. Při nádechu nechte břicho se hodně vyklenout, při výdechu ho nechte dlouze klesat dolů směrem k páteři. Opakujte 5x. Pak přestěhujte panenku na hrudník a kolébejte panenku pomocí dýchání do hrudníku.

Stejně můžete cvičit s loďkou, kterou necháváte se houpat na vlnách. Opakujte 5-10x.

## **Uvolnění -relaxace**

### **Příběh pro děti: Had, který byl kusem provazu**

V Indii mají hady, z nichž někteří jsou nebezpeční. Jednoho dne šel malý chlapec do temné kůlny pro dříví a uviděl tam hada. Rychle utekl a řekl o tom tatínkovi. Tatínek si vzal lampu a hůl a šel s chlapcem, do kůlny. Ukázalo se, že to, co v šeru vypadalo jako had, byl jenom obyčejný kus starého provazu.

Tento příběh je o tom, že lidé mívají někdy zbytečný strach a obavy. Když se nad situací trochu zamyslí, tedy si na ni posvítí, většinou už jim nepřipadá tak hrozná. Rozhodně se vyplatí se o problémech s někým důvěryhodným poradit.

A ještě malý úkol pro vás: Kdy jste měli naposledy strach z něčeho, co se později ukázalo, jako neškodné nebo nedůležité.

## 9. sestava

**Zajíc** z 1. sestavy, **Lev kamarád** z 3. sestavy

### Vraní chůze

Určitě jste někdy viděli vránu, jak se kolébavě prochází. Toto cvičení se podobá vraní procházce. Sedněte si na bobek (udělejte dřep), a položte ruce na kolena. Ve dřepu na špičkách, s rukama na kolenou a se vzpřímeným trupem jděte zvolna vpřed. Pak se otočte a vraťte se nazpátek.

Otíznější možnost: Místo na špičkách chodte na plných chodidlech a kolena přibližujte co nejvíce k podložce.



Obrázek: Vraní chůze



Obrázek: Závora

### Závora

Výchozí polohou je klek. Unožte pravou nohou. Nataženou pravou paži položte na zevní stranu natažené pravé nohy, levou paži upažte. S výdechem suňte pravou ruku po pravé noze a uklánějte trup doprava. Levá paže jde při tom obloukem do vzpažení a ještě dále přes hlavu doprava, levá dlaň směřuje doprava. S nádechem se vraťte do středu. S výdechem připažte levou. Stejně cvičte na opačnou stranu. Opakujte na obě strany celkem 3x, při posledním opakování v úklonech doprava a doleva chvíli setrvejte a dýchejte normálně.

**Leknín ve dvojici** z 3. sestavy, **Flétnista** z 7. sestavy.

### Rozhněvaný lev

Chcete si zkusit, jak se tváří rozhněvaný lev? Sedněte si na paty. Kolena dejte od sebe, palce u nohou se dotýkají. Dlaně se špičkami prstů směřujícími vzad umístěte na vnitřní stranu kolen a opřete se o natažené paže. Hlavu zakloňte. Nyní se podívejte do středu

mezi obočí. Vaše nadočnicové oblouky tam vytvářejí jakoby písmeno "V". Dívejte se soustředěně na jeho špičku. Nyní vyplazujte jazyk a napínejte co nejvíce svaly obličeje. V této pozici vydržte, dokud vám to bude příjemné. Pak se položte na záda a uvolněte se. Možná ucítíte příjemné teplo a mravenčení v obličeji a také uvolnění v oblasti krku. Cvičení pomáhá unaveným hlasivkám a mírní i bolesti v krku. Může také člověku pomoci se zbavit napětí a hněvu.



*Obrázek: Rozhněvaný lev*

### **Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech vleže)**

Toto cvičení navazuje na cvik popsany v 6 a v 8. sestavě. Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Místo loďky nebo panenky si na břicho mezi pupek a hrudník položte ruku. Druhou ruku si položte někam na hrudník. Oba lokty zůstávají na podložce. Během celého cvičení dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník při dýchání pohybují. Kolébají tak vaše ruce. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu zdvihnete břicho víc než normálně, zdvihnete o něco více i hrudník. Pak dlouze, úplně a plynule vydechujte. Je to jako by mořská vlna nádechu nejprve zdvíhala břicho, pak hrudník a potom ji vystřídala dlouhá vlna výdechu. Opakujte 8-10x.

### **Uvolnění - relaxace**

#### **Příběh pro děti: Svatý František na kamenité cestě**

Svatý František a jeho přátelé se dobrovolně rozhodli pro velmi prostý život. Neměli dokonce ani boty. Jednoho dne šli František a jeho přítel po kamenité cestě. Do bosých nohou je tlačily ostré hrany kamenů. "Ach, kdyby tak byla tato cesta vystlaná měkkou kůží, to by se nám to šlo," povzdechl si Františkův přítel. "To není nutné," usmál se František, "úplně nám postačí pár kožených podešví na nohách."

Tento příběh je i o tom, že místo fantazií je dobré vnímat skutečnost. Ta často nabízí dobré a jednoduché možnosti.

## Příloha č. 4 - Plán sestav na měsíc prosinec (10., 11. sestava)

### 10. sestava

Útočící kobra a utíkající zajíc z 7. sestavy, Ryba převalující se v moři z 6. sestavy

#### Hadí protažení

Hadi mají pružné a ohebné tělo, následující cvičení nám pomáhá být také pružní a ohební. Kromě toho posiluje toto cvičení zádové svaly.

Ležíte na břiše, natažené ruce leží na zádech, pravá ruka drží levé zápěstí, ruce jsou natažené. S nádechem zvedejte natažené ruce, hlavu, krk a horní část zad, boky tlačte proti podložce. Nohy zůstávají u sebe a na zemi. Po krátkém zadržení dechu a výdrži v poloze se během výdechu pomalu vraťte zpět na zem. Opakujte 3-5x.



Obrázek: Hadí protažení



'SHIHIIHH ^ HIIHHH

Obrázek: Kobyłka

#### Kobyłka

Všimli jste si, jak dokáže malá luční kobyłka daleko doskočit? Musí být pěkně vytrénovaná. Trénink potřebují i naše zádové svaly.

Vyjděte opět z lehu na břiše, paže jsou podle těla, ruce dlaněmi dolů, brada je opřená o podložku, ramena a brada zůstávají během celého cvičení na podložce. S nádechem přitiskněte paže pevně k zemi, a zanožte nepokrčenou pravou nohu vzhůru, druhá noha i pánev zůstávají na podložce. Kratičce zadržte dech a v pozici vydržte. Během výdechu pak nohu pomalu pokládejte zpět na zem. Stejně opakujte levou nohou. Opakujte 3-5x na obě strany.

Obtížnější možnost: Můžete cvičit stejně, ale s oběma nohama současně. Je to už hodně obtížné cvičení. Dávejte pozor, aby při něm ramena a brada zůstávaly na podložce a nohy byly natažené.

Zvírátko v pelišku ze 3. sestavy, Závora z 9. sestavy

## **Pavouček**

Ve stoji se trochu rozkročte a udělejte dřep. Ruce podvlečte pod kolena a dlaně položte na zem vedle chodidel. Houpejte zadečkem popředu a dozadu jako se houpá pavouček na pavučině. Je to obtížný cvik, náročný na sílu rukou a rovnováhu.



*Obrázek: Pavouček*

## **Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech) z 9. sestavy**

### **Uvolnění -relaxace**

#### **Příběh pro děti: Héraklés**

Když byl řecký hrdina Héraklés pastýřem vysoko v horách, přišly za ním dvě krásné ženy. Ta první naporáděná se mu představila jako Rozkoš a Pohodlí. Slibovala mu klidný život ze dne na den bez velké námahy. Ale kdyby si ji vybral, zůstaly by po něm pouze prázdné měchy od vína. Druhá žena byla také krásná, ale zároveň prostá a ušlechtilá. Představila se jako Ctnost. Jestliže si vybere ji, bude mít hodně práce i starostí a dostane se i do nebezpečí. Ale prospěje tak mnoha lidem. Ti si ho za to budou vážit. Zůstane po něm veliké a dobré dílo. Jak to dopadlo? Héraklés si vybral Ctnost a o jeho hrdinských činech se vypráví dodnes.

Hrdinství je i ráno vstát o chvíli dříve a zacvičit si. Co takhle to zítra zkusit?

## **11. sestava**

### **Taháme vodu ze studny**

Když dříve lidé potřebovali vodu, museli jít ke studni a vytáhnout vodu ve džberu. Určitě si při tom pěkně procvičili tělo. Rozhodně víc, než kdyby jen otočili kohoutkem vodovodu.

V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou. Paže visí dolů před vpředu. Během celého cvičení držte trup hezky vzpřímeně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát zopakujte a při každém dalším opakování přejděte do

hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s výdechem podřep, s nádechem vzpřim).



*Obrázek: Taháme vodu ze studny*

### **Tygrík z 1. sestavy**

#### **Zajíc (obtížnější možnost)**

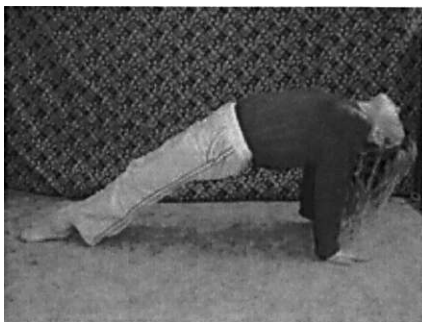
Cvik jsme si popsali také v 1. sestavě, teď si ukážeme obtížnější možnost. Výchozí polohou je opět sed na patách se vzpřímeným trupem. Na rozdíl od cviku, který už znáte, nyní položte obě pěsti do klína. Pokud má někdo větší břicho, může místo toho položit do klína dlaně naplocho. S výdechem se pomalu předklánějte a pokládejte čelo na podložku, zadeček zůstává na patách. Dýchejte zhluboka do břicha, i když proti břichu trochu tlačí ruce. Chvilí vydržte a pak se velmi pomalu vracejte se sedu na patách.

#### **Most, pod nímž pluje loď**

Mosty na některých řekách se dají zdvihat, aby pod nimi mohly projíždět lodě. Když loď přejede, most se zase vrátí dolů. Tak nějak vypadá i následující cvičení. Patří k těm obtížnějším.

Sedněte si s nohama nataženýma. Natažené paže jsou hodně vzadu za tělem dlaněmi opřené o podložku, špičky prstů směřují vzad. S nádechem zvedejte boky vzhůru a natahujte špičky nohou směrem k podložce, nohy zůstávají napnuté. Zpevněné nohy a hýždě tvoří s trupem jednu linii. Hlava se dostává do záklonu a tělo spočívá pouze na rukách, patách a případně na chodidlech, pokud se vám podaří dostat špičky nohou na podložku. Chvilí vydržte, než pod vámi propluje loď a pak s výdechem pomalu vracejte hýždě dolů na podložku. Cvičení můžete ještě jednou nebo dvakrát zopakovat.

Lehčí varianta: lehněte si na záda, pokrčte nohy. Ruce položte vedla těla dlaněmi dolů. Při nádechu stáhněte hýždě a zvedejte je ze země co nejvýš. Chvilí vydržte, než pod vámi propluje loď a pak s výdechem pomalu vracejte hýždě dolů na podložku.



Obrázek: Most, pod nímž pluje loď



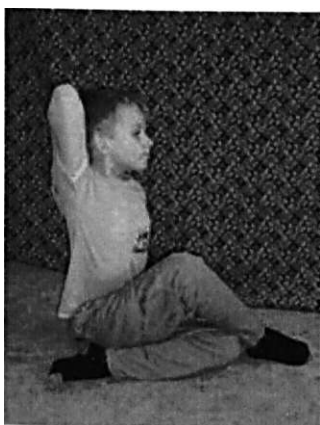
Obrázek: Most, lehčí varianta

### Závora z 9. sestavy

#### Kravička

Díky kravám máme mléko, sýry nebo jogurt. Doufám, že se vám pozice kravičky bude líbit stejně, jako vám chutná třeba jogurt.

Posaďte se s nohama rovně nataženýma. Pokrčte levou nohu a položte levou patu vedle pravé hýždě. Nyní ohněte pravou nohu v koleni a překřížte ji přes levé stehno. Zevní strana pravého chodidla se tak dostane na zem vedle levého stehna, kolena jsou přibližně nad sebou. Zapažte pravou paži, ohněte ji v lokti a položte mezi lopatky (prsty směřují vzhůru). Vzpažte levou paži, ohněte ji v lokti směrem dolů a pokuste se mezi lopatkami zaklesnout prsty rukou. Kdyby to někomu nešlo, může si cvičení usnadnit například ručníkem, který drží v rukou a který ruce "prodlouží". Hlavu a trup držte zpříma. Můžete na chvíli zavřít oči a soustředit se do středu mezi pravým a levým obočím. Pak vystřídejte ruce i nohy a cvičte stejně na opačnou stranu.



Obrázek: Kravička

### Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech) z 9. sestavy

#### Relaxace - uvolnění

### **Příběh pro děti: Kráva má ráda hrušky**

Orel letěl vysoko na nebi a v tom spatřil něco velmi zvláštního. Krávu, která lezla na strom. I přiletěl ke krávě a ptal se jí: "Krávo, proč lezeš na strom? Je to nebezpečné."

"Protože mám ráda hrušky," odpověděla kráva.

Orel nevěřil svému orlímu zraku a řekl: "Ale krávo, to přece není hrušeň, ale dub."

"To nevadí, já mám hrušky s sebou," odbyla orla kráva.

Tento příběh je o tom, že moudrý člověk, na rozdíl od krávy na stromě, si život zbytečně nekomplikuje. Žije zdravě a přirozeně.



## Příloha č. 5 - Plán sestav na měsíc leden (12., 13., 14. sestava)

### 12. sestava

**Poznámka pro cvičitele:** Vhodnější cvičení pro děti než je pozdrav slunci se hledají jen obtížně. Pozdrav slunci procvičí páteř dopředu i dozadu, posílí svaly rukou i nohou, učí uvědomovat si dýchání, procvičí i oběhový systém. U nás se toto cvičení mimo jiné úspěšně používalo u dětí s vadným držením těla. Pravda, je to cvičení poněkud komplikovanější a namáhavější. Proto ho také zařazujeme až později, když už dítě zvládlo jednodušší cviky.

### Pozdrav slunci

Slunce nás všechny hřeje, díky němu mohou na zemi růst rostliny a žít zde zvířátka i lidé. Proto se dávné národy jako Indové, Egypťané nebo Řekové ke slunci obraceli s velikou úctou a vděčností. Následujících dvanáct pozic pozdravu slunci se nejčastěji cvičilo při východu nebo při západu slunce. Pokud nebudete při svém cvičení na sluníčko vidět, nevadí to. Jestli je to možné, natočte se alespoň do směru, kde se slunce na obloze právě nachází. Sluníčko vás dříve či později pozdraví svými paprsky, vy ho můžete pozdravit následujícím cvičením. Dá vám sílu a energii. S dýcháním si zatím nelamte hlavu a dýchejte normálně. Správné dýchání ke cvičení přidáte, až se naučíte jednotlivé pozice.

**1. pozice:** Výchozí polohou je pozice hory, kterou známe z 2. sestavy. Jedná se o vzpřímený a uvolněný stoj, paty jsou u sebe. Pak sepněte ruce uprostřed hrudníku, lokty u těla. Výdech.



Obrázek 1. pozice



Obrázek 2. pozice

**2. pozice:** Vzpažte ruce, hlavu, šíji i trup zvolna zaklánějte a protahujte. Nádech.

**3. pozice:** Plynule přecházejte do předklonu, ruce přibližujte k chodidlům, kdo je hodně ohebný, může se rukama dotknout podložky vedle zevních stran chodidel. Hlavu přibližujte ke kolenům, ale cvičte jen tak, aby to bylo ještě příjemné. Nohy zůstávají natažené (v tělocvičné terminologii propracované). Výdech.



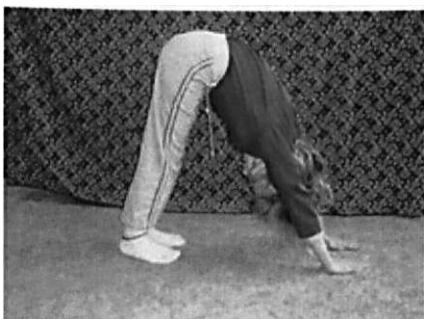
Obrázek 3. pozice'



Obrázek 4. pozice

**4. pozice:** Pravou nohu hodně zanožte hodně dozadu a lehce doklekněte na pravé koleno (vzpor dřepmo zánožný pravou). Levá noha je pokrčená v koleni i v kyčli, levé chodidlo zůstává plnou plochou na podložce. Vzpažte, prsty rukou se opírají (dělají „střechu“). Vypněte hrudník, hlavu držte hrdě zpřímá. Nádech. Soustřeďte se na jeden bod před sebou, to pomáhá udržet rovnováhu.

**5. pozice:** Zanožte levou nohu, pravá jde kousek dopředu, takže se obě nohy dostanou vedle sebe. Pánev zdvíhejte co nejvýš a nohy natahujete. Bradu přitahujte k hrudníku. Paty natažených nohou pokud přiblíží k podložce nebo se jí dokonce dotýkají. Ruce, tělem a nohy tak vytvářejí jakoby písmeno A. Této pozici se také někdy říká Kopec. Výdech.



Obrázek 5. pozice



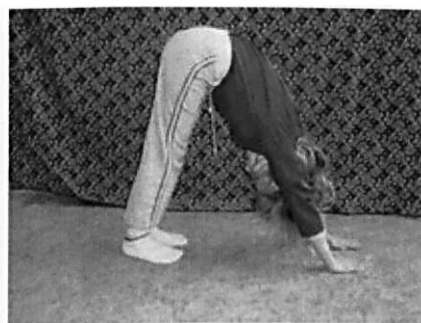
Obrázek 6. pozice

**6. pozice:** Mohli bychom si ji pojmenovat třeba **píd'alka**. Posuňte chodidla kousek dozadu. Pak lehce položte na zem kolena, hrudník a bradu. Pánev zůstává nad podložkou. Paže jsou pokrčené a opírají se o podložku vně hrudníku. Po předchozím výdechu zde krátce zadržíme dech.

**7. pozice:** Tak tuto pozici už známe odjinud. Jestlipak si vzpomínáte na cvičení, při kterém honila kobra zajíčka, a nechtyla ho? Pánev spusťte k podložce, nohy jsou u sebe a jsou natažené. Vzepněte se na paže a hrudník pozvolna vzpřímujte až přejdete i s hlavou do záklonu. Nádech.



*Obrázek 7. pozice*



*Obrázek 8. i 5. pozice*

**8. pozice:** Pomalu zvedejte pánev. Paty opět tlačte proti podložce a bradu přitáhněte k hrudníku. To je přece Kopec neboli 5. pozice, kterou už znáte. Výdech

**9. pozice:** Pozor, nejtěžší místo cvičení! Pokrčená pravá noha se pohybuje dopředu přibližně na úroveň rukou. Tam ji také plným chodidlem pokládáte na podložku. Někomu to dá trochu práci. Levým kolenem lehce doklekněte na podložku, šíji i trup zakláňte, hlavu držte zpřímá. Je to naše známá 4. poloha. A zase při ní nadechujeme.



*Obrázek 9. i 4. pozice*



*Obrázek 10. i 3. pozice*

**10. pozice:** Zvedejte se na levé noze a přinožte pravou, nohy se natahují a vy se dostáváte do předklonu a do pozice č. 3. Výdech.

**11. pozice:** Teď už je to jednoduché. Plynule se vzpřimujte, vzpažte a přejděte do záklonu. A už jste v pozici 2. Nádech.



Obrázek 11. i 2. pozice



Obrázek 12. i 1. pozice

**12. pozice:** Vráťte se do 1. pozice, tedy vzpřímeného a uvolněného stoje s rukama sepnutýma před středem hrudníku. Výdech.

S dalším nádechem spustíte ruce volně podle těla, s výdechem je pak **můžete** sepnout na hrudi a pokračovat znovu 1. pozicí. Ale pozor, při dalším opakování nohy vystřídáte. Ve 4. pozici půjde tentokrát dozadu levá noha a levou nohou půjdete dopředu v 9. pozici.

Obtížnější možnost: Až zvládnete jednotlivé pozice, přidejte správné dýchání. Pozice 1., 3., 5., 8., 10. a 12. zaujímáte během výdechu, pozice 2., 4., 7., 9. a 11. při nádechu a při pozici 6. zadržíte dech po výdechu. Máte to také popsáno u jednotlivých pozic. Jak si to dobře zapamatovat? V pozicích, kdy se **hrudník rozepíná, nadechujete**, v pozicích, kdy se **hrudník a břicho stlačují, vydechujete**.

Počet opakování: Možná vám ze začátku budou úplně stačit 2 kola. Po čase můžete zvýšit na 3 nebo i na 6 kol. Když se cvičení člověk naučí, nezabere to mnoho času, i když cvičíme plynule a zvolna.

**Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech) z 9. sestavy**

**Želva z 5. sestavy**

**Rozšířené uvolnění ze sestavy č. 11**

### **Příběh pro děti: Želva a jelen**

V pralese byla nuda a tak se zvířátka rozhodla uspořádat závody. Hlavní cenou byla krásná hlávka zelí! Do závodů se přihlásil jelen. Zvířátka věděla že jelen běhá velmi rychle a nikdo s ním nechtěl v běhu měřit síly. Pak se ale přihlásila i želva. Měla k tomu dobré důvody. Želví rodina byla veliká a hlávka zelí by jim přišla náramně vhod. Přišel velký den. Želva i jelen vyrazili vpřed, pravda jelen o hodně rychleji. Když získal jelen veliký náskok, řekl si: "Co se budu honit, na chvíli si odpočinu, želva mě stejně nemůže dohnat." I lehl si do stínu pod veliký strom a usnul. Jenže želva se nezastavovala a závod k údivu všech nakonec vyhrála.

Tento příběh je o tom, že vytrvalost je někdy důležitější než nadání. Pokud je ale někdo vytrvalý a nadaný zároveň, tím lépe. Znáte někoho takového?

### **13. sestava**

#### **Pozdrav slunci** ,

Tento cvik jsme popsali v předchozí 12. sestavě. Se zaujímáním jednotlivých pozic spojíte výdech, nádech a zadržetí dechu, jak jsme si to už popsali. Postupně můžete zvyšovat počet opakování. Nezapomeňte při každém kole vystřídat nohy v pozicích

4. a 9.

#### **Hora**

Po skončení pozdravu slunci setrvejte chvíli nehybně v pozici hory. Tělo zpevněte a uvolněte. Pozice hory je popsána v 2. sestavě. Dech se tak úplně zvolní a zklidní.

#### **Veslování ve dvojici z 6. sestavy**

#### **Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)**

Nyní si zopakujte plný dech. Pro připomenutí uvádím, že je popsán v 9. sestavě.

#### **Lovec**

Tak tohle jste ještě necvičili. V sedu na patách nebo v jiné pohodlné pozici v sedě se zaposlouchejte do zvuků kolem, jako byste byli na lovu. Snažte se zachytit i to nejvzdálenější šustnutí. Pozorně naslouchejte zvukům přicházejícím zblízka i z dále. Snažte se rozeznat směr, odkud zvuky přicházejí, i vzdálenost od jejich zdroje. Nehodnoťte zvuky ani neposuzujte, jestli jsou dobré nebo špatné. Prostě je poslouvejte, nic víc. Pozorně, soustředěně, uvolněně poslouvejte okolní zvuky.

**Poznámka pro cvičitele:** Cvičení můžete dětem podstatně usnadnit tím, že je budete během cvičení na zevní zvuky upozorňovat. Můžete např. říkat: "Slyšíte, vzdálený zvuk

autobusu, odkud asi jede? Venku zpívá pták. Teď sem doléhá vzdálený hlas. Jaké další zvyky ještě slyšíte? Kolik zvuků dokážete slyšet současně? Odkud přichází ten hlas?"

Cvičení trvá tak dlouho, dokud dokážou děti udržet pozornost, většinou ne déle než 3-5 minut.

### **Rozšířené uvolnění z 11. sestavy**

#### **Příběh pro děti: Hloupý král**

Byl jednou jeden král. Od mládí ho obklopovali pohodlím. Nepoznal, co je nedostatek. Pocity nebo starosti obyčejných lidí mu byly naprosto cizí. Jednoho rána se král probudil a měl divný pocit. Zavolal svého lékaře. Lékař ho prohlédl, ale nic na něm nenašel. Král byl nespokojený a dal si zavolat jiného lékaře. Ani ten nic nenašel a i jemu král připadal docela zdravý. Až další lékař králi nesměle řekl: "Pane králi, vy nejste nemocný, ale mohli byste mít docela normální žízeň."

Král se velmi rozzlobil: "Co si to dovoluješ? Jak tě mohlo jenom napadnout, že mocný a vznešený král jako já, by mohl mít takový obyčejný pocit. Obyčejnou žízeň. Klid' se mi z očí!"

Jestli ten hloupý král nedostal rozum a nenapil se minerálky nebo šípkového čaje, trápí ho žízeň ještě dodnes.

Náš dnešní příběh byl o tom, že pýcha může některé lidi připravit o zdravý rozum.

## **14. sestava**

### **Pozdrav slunci z 12. sestavy**

#### **Svíčka**

O svíčce se také říká, že je to královna mezi všemi polohami, protože prý blahodárně působí na každou část těla. Velmi malé děti budou potřebovat pomoc. Lehněte si na záda. Tahem zvedejte obě nohy zároveň do výšky, až budete mít špičky nad hlavou. Snažte se držet trup i nohy v jedné přímce - rovné jako svíčka. Nehýbejte hlavou! Vracejte se pomalu, rukama si přidržeť zadeček, aby vám neklepl o zem. Odpočiňte si v poloze „blaženosti" v lehu na zádech.

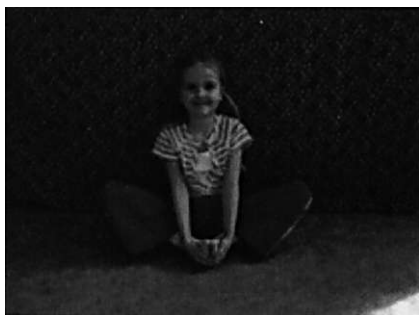


*Obrázek: Svíčka*

### **Motýlek**

Pomocí motýlka připravíte své nohy na sedy se zkříženými nohama. Nejprve poloviční motýlek. Sedněte si s nohama nataženýma. Patu pravé nohy umístěte do rozkroku nebo, pokud to dokážete, umístěte nárt pravé nohy na levé stehno. Zůstaňte při tom zpříma. Nyní jedním prstem pravé ruky lehce stlačujte ohnuté koleno pravé nohy směrem k podložce. Cvičení nesmí v žádném případě bolet.

Při úplném motýlku spojte chodidla, paty přitáhněte propletenými prsty rukou k rozkroku a kolena tlačte od sebe. Zůstaňte při tom zpříma. Můžete také kolena lehce kmitat, jako když motýl letí někam na návštěvu.



*Obrázek: Motýlek*

### **Snadný sed (Turek)**

Je to velmi jednoduché. Výchozí polohou je sed s nataženýma nohama. Ohněte pravou nohu v koleni a umístěte ji pod levé stehno. Pak ohněte levou nohu a umístěte ji pod pravé stehno. Noha, která je blíže k tělu, je více ohnutá. Nohy můžete za chvíli vyměnit.

*Obrázek: Snadný sed (Turek)*

*Obrázek: Poloviční lotos*

### **Poloviční lotos**

Opět vyjděte ze sedu. Ohněte pravou nohu v koleni a umístěte ji pod levé stehno. Nárt levé nohy pak položte na pravé stehno, a levé koleno nechte přibližovat podložce. Noha, která je nahoře, je více namáhána, proto po chvíli nohy vyměňte. Tento i předchozí sed velmi usnadní, když si podložíte hýždě složeným ručníkem nebo dekou.

Poznámka pro dospělé. Úplnou lotosovou pozici zde záměrně nepopisuji, i když mnohé děti ji dokáží zaujmout i bez předchozí přípravy. Jedná se už o poměrně náročné cvičení, méně zkušeným cvičencům nedoporučuji v něm déle setrávat.

### **Plný dech v sedu**

Plný dech vleže je popsán v 9. sestavě pod názvem "Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)". My si ho ale nyní zacvičíme v sedě. Sedněte si na paty (diamantový sed), do snadné pozice (Turek), nebo do polohy polovičního lotosu. Je velmi důležité, abyste během cvičení zůstávali zpříma. Ruce nechte položené na stehnech nebo na kolenou. Během celého cvičení dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník při dýchání pohybují. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu vystrčte horní část břicha víc než normálně a zdvihněte a rozšiřte více i hrudník. Pak dlouze, úplně a plynule vydechněte. Je to jako by vlna nádechů nejdřív zdvíhala břicho, pak hrudník a potom ji vystřídala dlouhá vlna výdechu. Opakujte 8 -10x.

### **Relaxace- uvolnění**

#### **Příběh pro děti: Divoký slon**

Jeden mladý nadšený Evropan chtěl co nejrychleji dosáhnout pokroku v józe. Požádal proto mistra jógy o nějaké zvláštní cvičení. Mistr mu poradil, aby se snažil vidět v každém člověku i ve zvířatech jiskru dokonalosti. Jednou se ale žákovi stalo, že ho poranil zdivočelý a splašený slon. Mistr se ho pak ptal, proč včas neutekl. Žák odpověděl: "Snažil jsem se i v tom divokém slonu hledat dokonalost." Mistr mu na to řekl: "Měl jsi hledat dokonalost v místních lidech, kteří tě před zdivočelým zvířetem varovali."

Jak jste jistě pochopili, tento příběh je o tom, že vznešené ideály je třeba skloubit se skutečným životem.



## **Příloha č. 6 - Plán sestav na měsíc únor (15., 16. sestava)**

### **15. sestava**

**Pozdrav slunci** z 12. sestavy, **Závora** z 9. sestavy, **Kravička** z 11. sestavy  
**Svíčka** ze 14. sestavy

### **Jógové sedy**

Zopakujte si jógové sedy: Je to sed na patách (diamantový sed) popsáný v 1. sestavě, snadný sed (Turek) a poloviční lotos. Ty jsou popsány v 14. sestavě.

### **Plný dech v sedu s prodlouženým výdechem**

Plný dech v sedu jsme popsali v 14. sestavě (strana...), teď si ho ale ještě o něco vylepšíme. Sedněte si na paty (diamantový sed), do snadné pozice (Turka), nebo do polovičního lotosu. Je třeba, abyste během cvičení zůstávali zpříma. Ruce nechte na stehnech nebo na kolenou. Dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník pohybují při dýchání. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu vystrčte horní část břicha víc než normálně a zdvihněte a rozšiřujte více i hrudník. Potom dlouze, úplně a plynule vydechněte. Cvičení si vylepšíte tím, že budete prodlužovat výdech, aby byl delší než nádech. Pokročilí mohou prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu. Jestliže tedy někdo počítá při nádechu 1, 2, 3, 4, bude vydechovat na 8 dob. Pokud by někdo nadechoval na 5 dob, bude vydechovat na 10 dob. Opakujte 8x. Dlouze a úplně vydechovat je důležité. Naučí nás tomu i následující pěkné cvičení.

### **Čmelák**

Vzpomínáte, jak hluboce bzučí čmelák. Možná právě proto mu také někdy říkají brundibár. Dýchejte opět nosem. Zhluboka se nadechněte plným dechem do břicha i do hrudníku. Pak dlouze vydechněte a vydávejte při tom hluboký, bzučivý a plynulý čmeláci zvuk. Opakujte 8x.

### **Relaxace - uvolnění**

#### **Příběh pro děti: Tržiště života**

Velký indický mudrc Rámakrišna poslal jednoho svého žáka nakupovat na trh. V Indii je zvykem nekupovat jen tak, ale o ceně smlouvat. Žák si ale myslel, že je to pod jeho úroveň. A tak za nákup zaplatil neúměrně velkou cenu. Když se vrátil, zeptal se ho Rámakrišna, proč ho nákup stál tolik peněz. Žák odpověděl, že jako duchovní člověk nechtěl s prodáváči smlouvat. Rámakrišna mu na to řekl: "Dokud budeš chodit po tržištích života, musíš se učit znát jejich zákony."

Tento příběh se trochu podobá předchozí příhodě o divokém slonu. Vznešené myšlenky a skutečnosti života je třeba skloubit.

## 16. sestava

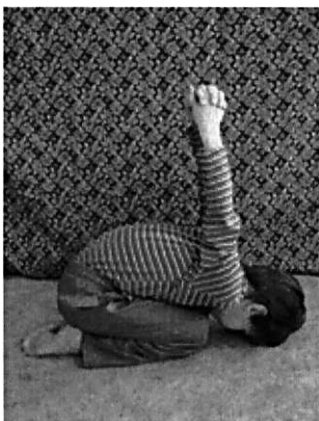
Z cviků, které jsme se naučili, se dá sestavit hezká sestava. Mohla by vypadat třeba tak, jak šiji za chvíli popíšeme.

**Pozdrav slunci** z 12. sestavy

### Zajíc se zdviženýma ušima

Pro změnu si můžeme zacvičit polohu zajíce se zdviženýma ušima. Chcete vědět jak?

Výchozí polohou je zase sed na patách. Zapažte a propleťte prsty u rukou, paže napněte. S výdechem se předklánějte a pokládejte hlavu na zem. Současně se zvedejte obloukem natažené paže s propletenými prsty nad hlavu. Uvolněte se. Chvilí vydržte a uvědomujte si přirozený dech. S nádechem se vraťte zpět do sedu na patách.



Obrázek: *Zajíc se zdviženýma ušima*

**Velbloud** z 2. sestavy, **Závora** z 9. sestavy, **Flétnista** z 8. sestavy,

**Hrdina** z 3. sestavy, **Želva** z 5. sestavy

### Oční cviky

Sedněte si do nějakého jógového sedu, je ale možné cvičit i ve stoji nebo v sedě na židli. Cvičení můžete použít kdykoliv během dne, kdybyste cítili, že jsou oči unavené.

Dívejte se aniž byste pohybovali hlavou střídavě 4x nahoru a dolů, pak 4x co nejvíc doprava a doleva, 4x šikmo doprava nahoru a doleva dolů a 4x šikmo doleva nahoru a

doprava dolů. Pak koulejte očima 2x zprava doleva a 2x v opačném směru. Nakonec se střídavě dívejte na nějaké předměty v těsné blízkosti a na něco hodně vzdáleného.

**Plný dech v sedu s prodlouženým výdechem z 15. sestavy**

**Čmelák** z 12. sestavy. Opakujte ho 8-1 Ox.

**Relaxace - uvolnění**

**Příběh pro děti: Dobrá rada**

Jeden chudák si těžce vydělával na živobytí tím, že sbíral suché dřevo a prodával ho na trhu. Jednoho dne ho potkal mudrc a poradil mu, aby šel hlouběji do lesa. Chud'as uposlechl a v lese našel kmen santálového stromu s voňavým dřevem. Vzácné dřevo prodal na trhu a šel mudrci poděkovat. Mudrc se jen usmál a řekl mu, ať jde ještě dál. Chudák pak v lese našel žílu měděné rudy. Když to řekl mudrci, ten se jen usmál, a poradil jít ještě dál. Hlouběji v lese pak byla ruda stříbra. A tak by náš příběh mohl pokračovat do nekonečna. Je totiž o tom, že v józe i v životě je dobré neustrnout a jít dál a dál. Znáte někoho ze svého okolí, kdo se nespokojuje s dosaženým, ale pořád se snaží být lepší a lepší.

## Příloha č. 7 - Relaxační cviky - uvolnění

Úkolem je naučit děti, jak se mohou dokonale uvolnit. Uvolnit napětí ve svalech, zklidnit tělo i mysl. Protože některé děti, hlavně ty hyperaktivní, se velice těžko zklidňují, a proto hůře zvládají relaxaci statickou, je vhodné pro ně před ní zařadit tzv. relaxaci dynamickou.

### 1. Dynamická relaxace

#### a) Opičí relaxace

Uvolnění se provádí ve stoje. Roznožené nohy mírně pokrčíme v kolenou. Zakulatíme záda, svésíme paže i hlavu na krku. Tělo celým postojem uvolníme. Pak začneme pomalu protřepávat ruce, paže, nohy, trup i hlavu na krku. Současně pohupujeme celým tělem a snažíme se uvolnit a vytřepat veškeré napětí z těla. Celé cvičení provádíme do pocitu úplného uvolnění. Dětem se tento cvik velmi líbí, a proto jej cvičí rády.



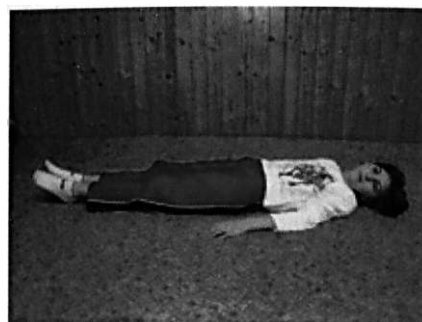
Obrázek: Opičí relaxace

#### b) Rybí relaxace

Provádíme ji v lehu na zádech. Nejdříve se volně položíme. Pak s nádechem přitáhneme ruce a nohy k tělu, hlava se zvedá, až se brada přitiskne na hrudní kost. Tímto přitážením navodíme v těle napětí. Potom s výdechem uvolníme tělo a necháme nohy i paže bezvládně sklouznout na podložku. Také hlava klesne a několikrát se zakoulí ze strany na stranu, až se sama zastaví. Celé cvičení opakujeme do pocitu **úplného**



Obrázek: Rybí relaxace - nádech



Obrázek: Opičí relaxace- výdech

### c) **Psí relaxace**

Je opět relaxací dynamickou, prováděnou v lehu na zádech. Nejdříve se volně položíme. Pak paže i nohy vytréíme vzhůru. Hlava se nadzvedne nad podložku a my začneme provádět protřepávání všech končetin, až necítíme žádné napětí v těle. Celé cvičení můžeme doprovázet i smíchem. Po uvolnění paže i nohy necháme klesnout, hlavu položíme a může následovat statická (klidová) relaxace.



Obrázek: *Psí relaxace*

## 2. **Statická relaxace**

Je pro děti poměrně náročná, protože je při ní důležité pochopit, že se nejedná o jakousi formu lenošení a nicnedělání, ale že je to náročný cvik, ve kterém se učíme dokonale poznávat a pochopit své tělo a jeho funkce. Naučit se přinášet zklidnění do každé části těla. Zvládnout naprosté uvolnění od veškerého napětí v těle. Umět pozorovat dech, nenechat tékat myšlenky.

Děti si někdy při lehu na zádech rády složí dlaně pod hlavu a překříží nohy v kotnících. Můžeme je takto nechat. Uzavírají si svůj energetický okruh a zvláště u dětí s malým potenciálem energie je tato poloha pro ně výhodná.

Klidová fáze při relaxaci vede k velkému ztišení, které nazýváme jogínským spánkem neboli jóganidrou.

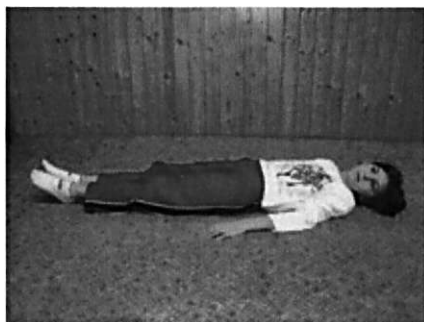
### a) **Relaxace v lehu na zádech (pozice blaženosti)**

Tuto klidovou relaxaci nazývají někteří jogíni polohou mrtvoly (šavasánou). Dětem ji můžeme přiblížit jako medvědí spánek nebo pozici blaženosti.

Položíme se na záda a začneme uvolňovat celé tělo. Nejdříve se zaměříme na trup a páteř. Od ní se uvolní nohy i paže. Nakonec krk i hlava. Potom ještě jednou projdeme klidnicí myšlenkou celé tělo od prstů na nohou, pomalu vzhůru až k hlavě.

Začneme dýchat pomalým a nehlubokým dechem, který pozorujeme, ale neovlivňujeme jej. Pozorujeme, jak pomalu dochází k úplnému uvolnění těla, dechu, mysli a citu - emocí. V poloze setrváme tak dlouho, pokud cítíme potřebu tohoto úplného uvolnění. U dospělých může toto zklidnění vést k prohloubení relaxace, do hluboké koncentrace.

Děti necháme ležet v pouhém uklidnění jejich těla, a to tak dlouho, pokud jsou schopny klid udržet. Někdy se stává, že toto zklidnění jim přináší spánek. Velice důležité je ukončit relaxaci, co nejpomalejším probuzením a vstáváním.



Obrázek: Relaxace v lehu na zádech

### b) Relaxace v lehu na boku (tygří)

Je také klidovou relaxací prováděnou nejčastěji na pravém boku (s ohledem na uložení srdce). V jogínské terminologii se jí říká tygří poloha. V lehu na břiše pokrčíme levou nohu v kolenu a posuneme ji po podložce k boku. Levou ruku ohneme v lokti a položíme ji dlaní vedle obličeje. Pravou paži ponecháme volně podél těla. Hlavu položíme na pravou tvář. Poloha je velmi přirozená, a to zvláště pro malé děti, samy ji častokrát bezděčně vyhledávají. Proto můžeme-li, ponecháme jim volbu pozice. Dále pokračujeme ve vědomé relaxaci a uvolnění celého těla. Děti ponecháme v poloze tak dlouho, pokud sami udrží klid. Pomalé rušení relaxace je opět velmi důležité.



j k .

# Im

Obrázek: Relaxace v lehu na boku

### c) Relaxace v lehu na břiše

Ležíme na břiše, hlavu pootočíme tak, aby ležela volně na tváři. Nebo tvář či tělo opřeme o složené dlaně. Opět dále pokračujeme ve vědomé relaxaci a uvolnění celého těla. Dětem ponecháme volnost a sledujeme zda vydrží ležet v klidu. Jakmile se začnou vrtět, relaxaci pomalu ukončíme.

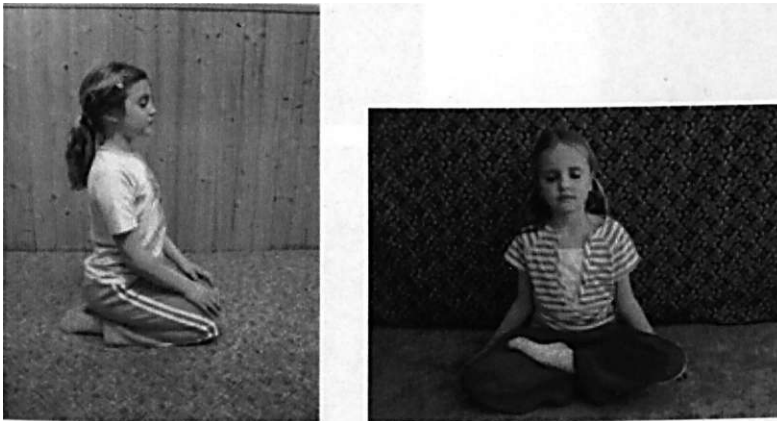


Obrázek: Relaxace v lehu na břiše

#### **d) Relaxace v sedu - „Klidný pozorovatel“**

Pohodlně, ale pokud možno zpříma, se posadíme. Zavřeme oči. Zaposloucháme se do zevních zvuků, které k nám přicházejí. Nehodnotíme je, neposuzujeme, pouze je vnímáme. Zachováváme při tom postoj nezúčastněného diváka... Nyní si uvědomíme vlastní tělo. Vnímáme ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachováváme postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáme, nic víc... A nyní si uvědomíme vlastní myšlenky a pocity. I zde je vnímáme pozorně, ale uvolněně a neosobně. Necháváme myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujeme si, jak navazují i mezery mezi nimi. Zachováváme ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Nyní se připravíme na konec cvičení. Hluběji se nadechneme, protáhneme. Pomalu se posadíme, necháme oči stále zavřené, třeme dlaně o sebe až budou teplé, položíme dlaně jako mističky na oči, teprve teď oči otevřeme. Vnímáme teplo z dlaní, potom se pomalu dlaněmi pohladíme po obličejí, rozhlédneme a usmějme se na své sousedy. Relaxace končí.

(Toto cvičení trvá s dětmi cca. 3 - 5 minut.)



*Obrázek: Relaxace v sedu*

**Příloha č. 8 - Fotodokumentace**

