

Kapitola devátá

Sestavování lekcí pro děti

Obáváš se vidět jej, jak mrhá své mládí na nic. Cože!
Je ničím být šťastný? Je ničím skákat, hrát si a běhat kolem
celý den? Nikdy už nebude mít tak rušný život.
– Jean-Jacques Rousseau, Émile, 1972

Děti minulých generací bývaly fyzicky aktivnější, než jsou děti dnešní. Hráli si s kamarády, byly aktivní v organizovaných sportech či rekreačních programech anebo pracovaly. Dnes má více a více dětí sedavý život spojený se špatnými stravovacími návyky, výskyt obezity u dětí ve věku 6–17 let se ztrojnásobil z 5 % v roce 1976 na 20 % v roce 2009.¹ Děti jsou také pod rostoucím tlakem na svůj akademický výkon, aby udržely krok s úzce definovanými národními a státními standardy výsledků vzdělávání. Tento trend spolu se snižujícími se výdaji na školství omlouvá redukcí tělovýchovy, umělecké výchovy a jiných aktivit, u kterých se děti hýbou a zároveň mají mentální pauzu, která, pokud je jim dopřána, zlepšuje vzdělávání. S rostoucími nároky na výkon dětí se u dětí zároveň setkáváme s nárůstem stresu a psychologických poruch. Téměř 10 % dětí mezi 12–17 lety mělo v roce 2009 závažnou epizodu deprese, s vyšším výskytem (13 %) u dívek.² Výrazné množství dětí má vážné potíže s emocemi, koncentrací či s vycházením s jinými lidmi.³

I přes tyto trendy je mnoho dětí velice zdravých. Děti, které pravidelně cvičí, mají silnější svaly i kosti, štíhlejší tělo a méně pravděpodobně se u nich vyvine diabetes typu 2. Pravděpodobněji mají ze sebe lepší pocit, mají silnější sociální vztahy a lepší náhled na život. Také lépe spí a lépe zvládají stresové situace, ať už je to příprava na písemku nebo vypořádání se s neúspěchem. Cvičením získávají tyto děti více vytrvalosti, síly a flexibility než jejich sedící kolegové. Když děti pravidelně cvičí a mají zdravou stravu, jsou na cestě k zdravějšímu a šťastnějšímu životu.

Většina dětí, které dělají jógu, se k ní dostaly napodobováním rodičů anebo jim jógu rodiče představili přímo. Z pravidelného praktikování jógy mohou mít děti určitě stejný prospěch jako dospělí: rozvíjí či udržují svou flexibilitu, sílu, koordinaci a rovnováhu fyzického těla, zároveň redukuje stres a získávají pozitivní pohled na život. Každopádně ale jóga, kterou dělají rodiče, nemusí být vhodná pro jejich děti.

Je důležité zvážit období vývoje dětí, když pro ně vytváříte lekce. Těla dětí pořád rostou. Jejich kosti jsou měkčí a vazy elastickejší. Ásany, které na kosti dospělého vytvářejí zdravý tlak, můžou kosti dítěte přetěžovat. Pohyb, který zahrnuje

1 Výzkumná data ukazují, že vyšší výskyt obezity vykazuje silnou korelaci s úrovní ekonomické chudoby. Více viz Ogden et al. (2010)

2 Tento trend je spojený se zvýšeným výskytem sebevražd mezi mládeží, zejména pokud je spojený s nárůstem výskytu obezity. Více viz Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2010).

3 I když je průměr jenom 5 %, reprezentuje to přibližně 3,75 milionu dětí. Více informací viz U.S. Department of Health and Human Services (1999).



Děti hrající si s jógou

maximální rozsah pohybu v kloubu dospělého, může přetáhnout vazy u dětí a vést k dlouhodobé nestabilitě kloubu. I když to vypadá, že děti mohou běhat a hrát si nekonečně dlouho, lekce pro dospělé – typicky 60 až 90 minut – může děti unavit. A zatímco si mnoho dospělých užívá lekci v přehřáté místnosti, dítě je na takové lekci mnohem více vystaveno vyčerpání z přehřátí.

Mnoho jednoduchých a populárních ásán je v širší literatuře označeno jako nevhodné pro děti a jejich fyzickou kondici. Například směrnice pro tělocvik na kalifornských veřejných školách od California Department of Education (2009, 292–297, Physical Education Framework for California

Public Schools) uvádí několik pozic, které připomínají základní ásany jógy nebo jsou s nimi shodné, za kontraindikané pro všechny děti od předškolního věku až do 18 let. Tento seznam zahrnuje utkatásanu, uttanásanu, halásanu, salamba sarvángásanu, utthita trikónásanu, rozpažení jako ve vírabhadrásaně II a baddha kónásanu. Z několika příčin se doporučené alternativy zdají být riskantnější než zakázané pozice: vysoký výpad s kolenem před kotníkem jako alternativa baddha kónásany, vyhrbená verze maríčjásany A je nabízená jako alternativa uttanásany. U silového tréninku, jehož biomechanika je podobná jako u přechodu phalakásana – čaturanga dandásana, je stanovisko Americké asociace pediatriů takové, že „dětí a adolescenti by se měli vyhýbat zvedání činek, silového trojboje či bodybuildingu a programů, které opakovaně využívají maximální množství váhy v silovém tréninku, až do období, kdy dosáhnou stupně 5 Tannerovy stupnice vyspělosti“.⁴ Na druhé straně spektra najdeme zase profesionální fitness organizace a styly jógy, které obhájí pozice a praktiky, které jsou považovány u dětí za riskantní, jako třeba bodybuilding s váhou, jóga v extrémně vytopené místnosti a protažení na maximum schopností jedince.

Tady jdeme střední cestou, respektujeme pohled hlavních zdrojů výzkumu a vzdělání o dětské fyzické kondici, mentálním zdraví a celkové pohodě, zároveň ale navrhuje takové ásany, které jsou mimo rámec tohoto výzkumu, včetně způsobů, jak jsou ásany propojené v souvislých sestavách, a včetně meditačních praktik.

Když učíte jógu děti, nejlepší je rozdělit je do skupin podle věku. Tady se zaměříme na tři věkové skupiny v souvislosti se školním systémem. Nemluvíata a batolata se bohatě zabaví s rodiči, když se oni snaží praktikovat, často se snaží rodiče i napodobovat. To je nejlepší, nechat je jednoduše si hrát; je to krásný projev dětské fascinace pohybem, energií a interakcí. Uživejte si pozorování dětí a hraní si s nimi – a snažte se nechat to tak, dokud se děti nepřiblíží školnímu věku.

⁴ Dle Tannerovy stupnice zahrnuje stupeň 5 přibližně patnáctileté děti. Mělo by být poznamenáno, že Tannerova stupnice je kontroverzní. Citováno z Fitness and Exercise Guide na stránce Keep Kids Healthy (<http://www.keepkidshealthy/welcome/treatmentsguide/exercise.html>), 26. srpna 2011.

Vytváření sestav pro děti ve věku 6–10 let

- Berte v úvahu, že většina dětí je přirozeně aktivních (pokud nebyly vedené k sedavému způsobu života) a tím, že je učíte józe, jim dáváte příležitost, aby směřovaly svou fyzickou aktivitu způsobem, který jim pomůže rozvinout živější vědomí o bytí v jejich tělech.
- Malé děti jsou vrozeně kreativní a spontánně budou tuto kreativitu vyjadřovat v ásánách.
- Hrajte si s nabízením jógy jako hry spíše než jako disciplinované praxe, takže budou mít pocit svobody ve svém fyzickém objevování.
- Omezte praxi na 25–45 minut v závislosti na kondici dětí.
- Učte je přirozené dýchací techniky, abyste zdůraznili čtyři přirozené fáze dýchání (nádech, pauza, výdech, pauza).
- Učte je udždžáji pránájámu.
- Vedte děti, aby cítily pohyb a celkový pocit v těle v průběhu dýchání a jeho změn.
- Vytvořte mnoho různých způsobů, jak jógu objevovat, jak si ji ožukat a jak děti podpořit, aby rozvíjely svou jógínskou inteligenci myšlením, posloucháním, mluvením, interakcí a předváděním.
- Okořeňte lekce mytologií⁵, příběhy, hudbou a hrami, aby se plně zapojilo každé dítě.
- Používejte co nejvíce přirozená jména pro ásany jako strom, žába, kočka, kobra, motýl a tak dále a vybidněte děti, aby ásany oživilo tím, že se budou chovat podle jejich jmen.
- Nabídněte i hry ve dvojicích, abyste podpořili rozvoj důvěry a komunikačních schopností.
- Na začátku každé lekce věnujte pár minut, abyste zjistili, jak se děti cítí. Buďte kreativní, abyste tuto část lekcí udělali zábavnou.
- Vedte děti, aby objevovaly různé kvality vědomí, které ucítí, když zavrou oči nebo je budou mít otevřené.
- Ať jsou ásany jednoduché. Mějte na paměti, že jakkoliv jsou děti ohebné, můžou se snadno přetáhnout.
- Učte ásany vestoje jenom jednu najednou, s kratší pauzou mezi ásanami.
- Udržte teplotu v místnosti příjemnou a mírnou. Praktikovat s dětmi v místnosti vyhřáté nad 24 °C nemá žádný pozitivní efekt.
- Dopřejte jim přirozené zahřátí těla dynamickým pohybem včetně klasického pozdravu slunci.
- Neučte děti šířásanu (stoj na hlavě).
- Vytvořte sestavy ásan, které rozvíjí tři základní prvky dětské kondice: sílu, flexibilitu a vytrvalost.
- Berte v úvahu, že děti jsou různé a mohou mít užitek ze sestavy, která je zaměřená na jejich jedinečnost.
- Když pracujete s hyperaktivními dětmi, pomozte jim nasměřovat energii tak, že jim dáte sestavu, která zahrnuje pohyb. Stojné i rovnovážné pozice

5 Skvělým zdrojem příběhů z indické mytologie je *Ganesha Goes to Lunch* (Kapur 2007).

jsou skvělou cestou, jak směřovat impulsivní energii těchto dětí zdravějším způsobem.

- Využijte kreativní vizualizaci v šavásaně, abyste jim pomohli s relaxací. Přečtete jim v šavásaně krátký příběh.
- Poslouchejte; děti vás naučí, jak je vést.

Sestava 32: Lekce pro děti ve věku 6-10 let



1. Lotos

Usadte děti do kruhu v jednoduchém zkříženém sedu, oči zavřené, požádejte děti, aby si zkontrolovaly, jak se cítí, a podělily se se svým záměrem.



2. Dech klidu

5 hlubokých nádechů, při výdechu ať každé dítě zabrouká svoje jméno.



3. Přetočený lotus

Jednoduchý zkrut, výdrž na 5 nádechů a výdechů, pak změňte strany.



4. Kočička

5krát prohýbání zad a kulacení zad.



5. Pes

Několik nádechů a výdechů.



6. Oslí kopanec

Hrajte si s vykopáváním nohou vysoko nahoru asi tak minutu.



7. Žába

Několik nádechů a výdechů jako odpočinek, pak do stoje.



8. Hora

Vnímejte chodidla a nohy, jak se probouzejí, zakořeňují a prodlužují.



9. Půlměsíc

5 nádechů a výdechů na každou stranu.



10. Úplněk

5 nádechů a výdechů.



11. Hvězda

Tlačte chodidla dolů. Natáhněte paže, 5 nádechů a výdechů.



12. Trojúhelník

5 nádechů a výdechů na každou stranu.

Sestava 32: Lekce pro děti ve věku 6–10 let (pokračování)



13. Nebojácný bojovník
5 nádechů a výdechů
na každou stranu.



14. Odvážný bojovník
5 nádechů a výdechů
na každou stranu.



15. Pauza na čtení
Příběhy s nápady
na ásany. Pak jednu
z nich udělejte.



16. Kobra
5 nádechů a výdechů.



17. Labuť
5 nádechů a výdechů,
pak buď odpočinek,
nebo další ásana.



18. Sova
5 nádechů a výdechů
na každou stranu.



19. Pilka
S partnerem několikrát
vpřed a vzad.



20. Motýlek
5 a více nádechů
a výdechů.



21. Motýlí křídla
5 nádechů a výdechů
na každou stranu.



22. Lotos
V kruhu poděkujeme
každému za práci slo-
vem namasté.

Vytváření sestav pro děti ve věku 11–13 let

- Zopakujte si doporučení pro mladší děti; všechna platí i pro starší věkovou skupinu.
- Omezte praxi na 30–45 minut podle kondice dětí.
- Postupně přidávejte na náročnosti sestav ásan vestoje.
- Časem se dostaňte až ke třem ásanám vestoje v sestavě za sebou.
- Nabídněte dětem varianty, aby si mohly samy vybrat jednodušší či náročnější variantu; zájmy a potřeby dětí by měly mít přednost před konkrétní sestavou.
- Nabídněte i praktiky s výdrží, phalakásanu a adhó mukha švanásanu až po dobu jedné minuty a pomalé klesání do čaturanga dandásany.
- Učte děti súrja namaskár A a B, ásanu po ásaně, a nabízejte jim i alternativy a přechody, které zvládne každé dítě.
- Přidejte vedenou meditaci až po dobu 5 minut.

Sestava 33: Lekce pro děti ve věku 11-13 let



1. Lotos

Usadte děti do kruhu v jednoduchém zkrříženém sedu, oči zavřené, požádejte je, aby si zkontrolovali, jak se cítí.



2. Dech klidu

5 hlubokých nádechů, při výdechu ať každé dítě zabrouká svoje jméno.



3. Přetočený lotos

Jednoduchý zkrut, výdrž po 5 nádechů a výdechů, pak změňte strany.



4. Kočička

5krát prohýbání zad a kulacení zad.



5. Pes

Několik nádechů a výdechů.



6. Oslí kopanec

Hrajte si s vykopáváním nohou vysoko nahoru asi tak minutu.



7. Úplněk

5 nádechů a výdechů.



8. Klasický súrja namaskár

1krát, následuje odpočinek v bálásané, pak do stoje.



9. Hvězda

Tlačte chodidla dolů. Natáhněte paže, 5 nádechů a výdechů.



10. Trojúhelník

5 nádechů a výdechů na každou stranu.



11. Nebojácny bojovník

5 nádechů a výdechů na každou stranu.



12. Odvážný bojovník

5 až 10 nádechů a výdechů, pak odpočinek nebo další ásana.



13. Bojovníci

5 nádechů a výdechů na každou stranu, s partnerem se držíme za ruce a podpíráme se.



14. Pauza na čtení

Příběhy s nápady na ásany. Pak jednu z nich udělejte.



15. Kobra

5 nádechů a výdechů.



16. Můstek

5 nádechů a výdechů.

Sestava 33: Lekce pro děti ve věku 11-13 let (pokračování)



17. Most
5 až 10 nádechů a výdechů, pak odpočinek nebo další ásana.



18. Labuť
5 až 10 nádechů a výdechů, pak odpočinek nebo další ásana.



19. Tanečník
Hrajte si na každou stranu asi minutu.



20. Sova
5 nádechů a výdechů na každou stranu.



21. Pilka
S partnerem několikrát vpřed a vzad.



22. Želva
Jenom 5 nádechů a výdechů!



23. Motýlek
5 a více nádechů a výdechů.



24. Motýlí křídla
5 nádechů a výdechů na každou stranu.



25. Šavásana
Odpočívajte.



26. Lotus
V kruhu poděkujeme každému za praxi slovem namasté.

Vytváření sestav pro děti ve věku 14–18 let

- Zopakujte si doporučení pro mladší děti; většina platí i pro nejstarší věkovou skupinu.
- Omezte praxi na 45–60 minut podle kondice dětí.
- Časem se dostaňte až ke třem ásanám vestoje v sestavě za sebou.
- Představte jim vilómu, vrtti a nádí šódhana.
- Představte dětem rovnovážné pozice na pažích, začněte bakásanou a u stěny s přípravou na adhó mukha vrkšásanu.
- Nabídněte dětem kreativní plynulé sestavy jako tančící bojovník.
- Pozvěte fyzicky zdatné a motivované jedince, aby navštěvovali pravidelně lekce pro dospělé.

Sestava 34: Lekce pro děti ve věku 14–18 let



1. Sukhásana
Oči zavřené, nalaďte se, přehodnoťte záměr a začněte dýchat uždžájí.



2. Parivrta sukhásana
5 nádechů a výdechů na každou stranu.



3. Bídálásana
Prohnutí a zakulacení páteře 5krát, potom se odtlačte do psa s hlavou dolů.



4. Adhó mukha švanásana
10 nádechů a výdechů, srovnejte se, zakřeňte a protáhněte.



5. Klasický súrja namaskár
3krát, potom zpět do adhó mukha švanásany.



6. Ašta čandrásana
Zůstaňte po 5 nádechů a výdechů na jedné straně a pak pokračujte do další pozice.



7. Parivrta ašta čandrásana
5 nádechů a výdechů, pak vinjásou do adhó mukha švanásany a do stoje v tadásaně.



8. Vírabhrásana II
Ze širokého stoje rozkročného, na první stranu 5 nádechů a výdechů, pak další ásana.



9. Utthita páršvakónásana
5 nádechů a výdechů, pak změňte stranu a zopakujte ásany 8 až 9.



10. Utthita trikónásana
10 nádechů a výdechů.



11. Prasárita pádóttánásana C
5 nádechů a výdechů.



12. Páršvóttánásana
5 až 10 nádechů a výdechů, pak odpočinek nebo další ásana.



13. Parivrta trikónásana
5 nádechů a výdechů, pak změňte strany a zopakujte ásany 12 až 13.



14. Súrja namaskár A
Do adhó mukha švanásany.



15. Ašta čandrásana
5 nádechů a výdechů na první stranu, poté přechod do další ásany.



16. Vírabhrásana III
5 nádechů a výdechů na první stranu a pak přechod do ašta čandrásany a do další ásany.

Sestava 34: Lekce pro děti ve věku 14–18 let (pokračování)



17. Parivrtta aṣṭa candrāsana
5 nádechů a výdechů, pak přechod do aṣṭa candrāsany a vinjásou do adhó mukha śvanāsany; āsany 15 až 17 na druhou stranu.



18. Bālāsana
Odpočinek 1 minutu.



19. Uṣṭrāsana
5 nádechů a výdechů, pak buď odpočinek, nebo opakování, anebo další āsana.



20. Laghu vadžrāsana
5 nádechů a výdechů, pak zpátky do uṣṭrāsany na jeden nádech a výdech a položte se na zem.



21. Sētu bandha sarvāṅgāsana
1 až 3krát, výdrž po 5 až 10 nádechů a výdechů. Po prvním zvažte i přechod.



22. Úrdhva dhanurāsana
1 až 2krát, výdrž po 5 až 10 nádechů a výdechů.



23. Bharadvadžrāsana A
5 nádechů a výdechů na každou stranu.



24. Ardha matsjēdrāsana
5 nádechů a výdechů na každou stranu.



25. Svastikāsana
2 minuty na každou stranu.



26. Parivrtta džānu śirśāsana
10 nádechů a výdechů na každou stranu.



27. Baddha kónāsana
10 nádechů a výdechů.



28. Dandāsana
5 nádechů a výdechů.



29. Paścimóttánāsana
1 minutu.



30. Halāsana
5 nádechů a výdechů.



31. Salamba sarvāṅgāsana
2 až 3 minuty.



32. Karnapídāsana
5 nádechů a výdechů.

Sestava 34: Lekce pro děti ve věku 14-18 let (pokračování)



33. Uttāna pādāsana
5 nádechů a výdechů.



34. Lotus
V kruhu poděkujeme každému za praxi slovem namasté.



35. Sukhāsana
Meditace, záměr,
namasté.