



Slovo úvodem

› ÚVOD

Jóga pro silné děti

Co je jóga?

Stát se mistrem vlastního života

Filozofie hathajógy

Hathajóga na Západě

Jóga pro děti – jinak než pro dospělé

Děti necvičí jógu, ony jsou jóga

Jak působí jóga na děti

Viditelné a citelné změny

Cvičení podle typů pomocí ájurvédy

Test:

Jakého typu dóši je vaše dítě?

Rozhovor:

Jóga působí komplexně

7 › PRAXE

Praktické tipy pro cvičení

35

10 Co byste měli dopředu vědět 36

Příprava 36

11 Rituály v józe 38

13 Rytmus cvičení 39

18 Návod 41

Existuje „dobře“ nebo „špatně“? 44

20 Tipy pro děti 49

Sedm osvědčených sestav cviků

51

24 Pro začátek se nejprve rozehrát 52

Cvičení 52

29 Základ pro nováčky: jóga na každý den 54

Cvičení 55

31 Cesta do fantazie: Na louce 65

33 Rozšíření základu: více jógy na každý den 66



Cvičení	67	Afrika: probud' v sobě lva...	111
Cesta do fantazie: Příběh o motýlovi	77	Cvičení	112
Uvolnit hlavu! Aby se malým jogínům lépe učilo	78	Cesta do fantazie: Doslova lví uvolnění	119
Cvičení	88	Další cvičební sestavy pro zvláštní potřeby	120
„Trochu jiná“ cesta do fantazie	88	Pro pořádné uvolnění	120
Pozdrav slunci:		Aby učení šlo lépe a radostněji	120
V dobré formě a pěkně svěže do nového dne	89	Na lepší soustředění	121
Cvičení	90	Překonání strachu	122
Legenda o pozdravu slunci	94	Na odvalu a sebevědomí	122
Květina. Minipozdrav slunci: trocha jógy čas od času	95	Lepší usínání	122
Cvičení	96	► PRO RYCHLOU ORIENTACI	
Cesta do fantazie: Příběh o květině	99	To nejdůležitější jedním pohledem	124
Pro deštivé dny aneb když nám není zrovna veselo	100	Rejstřík	126
Cvičení	100	Cvičení od A do Z	128
Cesta do fantazie: Let balonem	110	Cesta do fantazie	128
		Užitečné internetové adresy	128



Thomas Bannenberg je diplomovaný sociální pedagog. Od roku 1987 působí jako učitel jógy s hlavním zaměřením na dětskou jógu. Od roku 1989 pořádá pedagogická školení v Německu, ve Švýcarsku a na Srí Lance – pro učitele, vychovatele, fyzioterapeuty, psychoterapeuty, učitele jógy a všechny, kteří chtějí cvičit s dětmi. Sám cvičil jógu již s více než dvěma tisíci dětmi a vytvořil webové stránky www.kinderyoga.de, které jsou jedněmi z předních stránek s tímto tématem. Jeho hlavním povoláním je marketingový a sociální specialista. Thomas Bannenberg je otcem čtyř dětí a žije v Heidelbergu.

Slovo úvodem

Jóga, která se k nám původně dostala před mnoha lety z Indie, se zde etablovala jako ucelená cvičební metoda. Doposud však stálo v centru pozornosti cvičení dospělých. Teprve v posledních letech se přišlo na to, že i u dětí lze díky cvičení jógy dosáhnout skvělých výsledků. Postupem času se nabídka kurzů jógy rozšířila do školek a škol, do mnoha kurzů na večerních univerzitách nebo přímo do škol jógy. Rozmanité účinky jógy jsou právě pro dnešní děti velkou pomocí v jejich vývoji. Cvičení je baví, protože vyhovuje jejich přirozené potřebě pohybu. A každý cvik s sebou nese novou zkušenost díky protažení a uvolnění, ale také je výzvou, která je s cvičením někdy spojena. Jóga působí přímo na tělo, které je časem pohyblivější, ohebnější a napomáhá k zdravému tělesnému vývoji. Současně mají cviky také pozitivní účinky na koncentraci, výdrž a schopnost podávat výkony. Děti se učí soustředit svou pozornost a zaměřit se na to podstatné. Úplně stejně „působí“ jóga u dospělých. Proto můžete i vy jako rodiče cvičit všechny sestavy z této knihy.

A když potom půjdete společně s vaším dítětem cvičit, bude to pro všechny o to větší zábava.

Vaše otázky, které pravděpodobně k józe máte, budou zodpovězeny v prvních dvou kapitolách: jsou to zajímavosti o historii a původu jógy spolu s vesměs praktickými tipy pro cvičení. Na to navazují různé sestavy cviků pro děti a k nim vhodná povídání pro relaxaci. Všechna cvičení jsou popsána tak, aby si je mohl každý lehce osvojit. I když sami doposud nemáte s jógou žádnou zkušenost, zcela jistě můžete začít cvičit jógu společně s dětmi asi od pěti let.

Jsem velmi rád, že s vámi mohu sdílet své mnohaleté zkušenosti z cvičení jógy s dětmi a přeji vám napínavé čtení a hodně legrace při cvičení!

Thomas Bannenberg