Żródło: Mamo to ja.pl

Joga niesie wiele korzyści także dzieci (nie tylko dla dorosłych) i na szczęście jest coraz bardziej popularna w naszym kraju. Na zajęcia jogi mogą chodzić już całkiem małe dzieci. Co trzeba o niej wiedzieć i jak zorganizować zajęcia? **Wyjaśnia Ilona Pawluk, trenerka jogi i psycholożka.**

**Czy joga jest dla dzieci?**

**Ilona Pawluk:** – Zdecydowanie tak! Joga zwykle kojarzy się z ćwiczeniami fizycznymi, czyli asanami, jednak to również medytacja czy praktyka technik oddechowych. Joga wprowadza harmonię na poziomie ciała, ale też umysłu i relacji ze światem. Brzmi poważnie, ale na naszych zajęciach **najmłodsi poznają jogę poprzez zabawę**, taniec czy dramę. Poziom trudności ćwiczeń dostosowujemy do wieku, uwzględniając [temperament dzieci](https://mamotoja.pl/jaki-charakter-ma-dziecko-jaki-temperament-ma-dziecko,pielegnacja-niemowlaka-galeria,3283,r3.html). Gdy w zajęciach uczestniczą maluchy, sprawdzają się głównie asany i niektóre proste, krótkie ćwiczenia oddechowe.

**Od jakiego wieku maluchy mogą chodzić na jogę?**

– Dzieci są urodzonymi joginami. Już niemowlęta naturalnie przyjmują pozycje jogi, np. sięgają stopą do buzi. Małe dzieci zakładają nogi za głowę, bez trudu siadają w kwiecie lotosu czy wyginają kręgosłup w koci grzbiet. Dzięki elastycznym stawom mogą przyjmować pozycje, które są prawie niemożliwe dla dorosłych. Dzieci są **naturalnie radosne, spontaniczne, nieobciążone stresem.** Lubią zdobywać nowe umiejętności, cieszą się, że ćwiczą jogę. Prowadząc zajęcia z dziećmi, obserwuję, jak szybko wkręcają się w ćwiczenia. Na pewno warto zaproponować zajęcia z jogi dzieciom, które zaczynają edukację. Problemem jest wtedy brak ruchu, siedzenie przy komputerze, niewłaściwa dieta, otyłość, wady postawy. Przez to dzieci tracą spontaniczność i gibkość.

**Zapisać dziecko na zajęcia czy ćwiczyć w domu?**

– Ćwiczenia asan i inne elementy jogi z dziećmi powinny być **prowadzone przez profesjonalnych nauczycieli**, którzy wiedzą, co jest najlepsze dla danej grupy wiekowej. Później poznane asany można już ćwiczyć z dzieckiem w domu.

**Na czym polegają zajęcia jogi dla dzieci?**

– Joga dla dzieci to głównie zabawa i spontaniczność. Na zajęciach wykonuje się m.in. [asany zwierzęce](https://mamotoja.pl/pozycje-do-jogi-dla-dzieci-cwiczcie-z-nami,zasady-wychowania-galeria,4620,r3p1.html), gdzie dzieci naśladują zwierzęta. Wywołuje to dużo śmiechu, **pobudza kreatywność i wyobraźnię dziecka,** zachęca do radosnej komunikacji z rówieśnikami. Często rezygnuję z założonego planu i idę za potrzebą grupy, aby dzieci dobrze się bawiły, ale też mogły poznane metody zastosować potem w codziennym życiu.

**Co praktyka jogi daje dziecku?**

– Asany jogi pozwalają dziecku utrzymać prawidłową postawę ciała, stabilność, elastyczność stawów, wzmacniają ciało, poprawiają jego zręczność i świadomość. Wpływają na poprawę kondycji psychoruchowej. Joga oddechowa **pomaga radzić sobie ze stresem**, lękami i negatywnymi emocjami. Poprawia koncentrację i pamięć. Wzmacnia [system odpornościowy](https://mamotoja.pl/odpornosc-dziecka-jak-wzmocnic-odpornosc,choroby-malego-dziecka-artykul,1961,r1.html). Badania naukowe nad jogicznymi technikami oddechowymi pokazują, że stosowanie ich wpływa m.in. na wzrost wydzielania oksytocyny (tzw. hormon szczęścia), spadek wydzielania kortyzolu (hormonu stresu), wpływa na stabilizację autonomicznego systemu nerwowego i wzrost aktywności fal beta w mózgu. Praktyka poprawia więc samopoczucie, pomaga dzieciom nadpobudliwym wyciszyć się, **a nieśmiałym wzmocnić pewność siebie**. Wzmacnia poczucie własnej wartości, wpływa na jakość podejmowanych decyzji (co ważne w świecie nastolatków), pomaga w radzeniu sobie w relacjach z innymi.

**A jeśli dziecko nie umie usiedzieć w miejscu, to odnajdzie się na jodze?**

[Kalendarz rozwoju dziecka](https://mamotoja.pl/kalendarz-rozwoju-dziecka.html)

– Propozycje jogi dla dzieci dostosowane są do wieku i temperamentu. Kilkulatki lubią ruch, dynamikę, spontaniczność i różnorodność asan. To wulkany energii. W jodze chodzi też o to, by tę energię odpowiednio ukierunkować. **Rozbrykane dziecko odnajdzie się na jodze.** Ćwiczenia połączone z oddechami pomagają w skupieniu uwagi. Rodzice dzieci uczestniczących w zajęciach jogi donoszą nam, że stały się one spokojniejsze.

**Medytacja to element jogi, wspiera uważność. Co zyska dziecko, które medytuje?**

– Medytacja to naturalny powrót do obecności „tu i teraz”, to kontakt z samym sobą. Medytacja dla dzieci różni się od tej dla dorosłych. Im młodsze dziecko, tym krócej usiedzi w jednej pozycji z zamkniętymi oczami. Dlatego zwykle są to raczej krótkie**, parominutowe wprawki medytacyjne**, w czasie których dzieci mogą na moment przenieść uwagę z zewnątrz do wewnątrz siebie. Medytacja wspiera naturalną spontaniczność dzieci, ich umiejętność bycia „tu i teraz”. Dla mnie oznacza to docenienie każdej chwili, akceptację rzeczywistości – „uznanie faktu”, jak mówią psycholodzy. Bycie w tym, co jest.

**Ilona Pawluk** jest psychologiem, od ponad 28 lat jest też trenerką jogi oddechowej w Fundacji Art Of Living oraz trenerką programów dla dzieci Art. Excel i programów dla młodzieży YES!. Mama trójki dzieci.