



# Praktické tipy pro cvičení

Na následujících stránkách najdete důležité informace a odpovědi na často kladené otázky. Prosím, přečtěte si je dříve, než začnete cvičit. Když se jimi budete řídit, bude vás a vaše dítě cvičení jógy jistě bavit. K tomu napomůže i návod na konci kapitoly, který se obrací přímo na vaše dítě – tak mu jej přečtěte nebo je nechejte, ať si ho přečte samo.



## Co byste měli dopředu vědět

### Příprava

#### Vhodné místo

Každý prostor ve vašem bytě je vhodný ke cvičení. Proto jen pár praktických doporučení.

- Vaše dítě potřebuje na cvičení přibližně 3 čtvereční metry volného prostoru, tedy asi 2 × 1,5 metru.
- Podlaha by neměla být příliš chladná (jako jsou třeba dlaždičky). Ideální je dřevěná podlaha nebo také koberec.

- Teplota v pokoji by neměla být příliš vysoká ani nízká. Cvičení samotné vede k tělesnému zahřátí (viz k tomu také Oblečení, strana 35).
- Postarejte se o to, aby byl v místnosti čerstvý vzduch – krátce před cvičením vyvětrejte.
- Atmosféra v místnosti by měla být klidná a příjemná, především ovšem taková, aby přímé okolí dítěte moc neodvádělo od cvičení.
- Pokud jste už našli vhodný prostor a místo pro cvičení vašeho dítěte,

potom byste zde měli zůstat a již ho neměnit. Tak se místnost stane součástí rituálu v józe (strana 36), což může vašemu dítěti dodat jistotu a přehled.

## Pohodlné oblečení

Při cvičení jógy se protahujeme a natahujeme všemi směry. Proto by oblečení mělo být lehké a volné.

Nemusíte si ale kupovat nic zvláštního.

- Jednoduché tepláky a tričko, v zimě ještě tenký svetřík a (vlněné) ponožky vám zcela postačí.

- Věci by měly být pohodlné, především v rozkroku a pod pažemi by měly být dostatečně volně střižené. Podstatné je, aby nic netáhlo nebo neškrtilo.

- Dbejte na to, aby bylo oblečení vyrobeno z přírodního materiálu (bavlna nebo vlna). Potom nedojde při cvičení k nepříjemnému elektrostatickému náboji – především na syntetických podložkách (například na koberci nebo laminátové podlaze).

## Správná podložka

Vaše dítě bude potřebovat pro provádění cviků na podlaze a také pro relaxaci vleže na zádech podložku. Samotná podložka vytváří jisté ohraničení a poskytuje orientaci

v prostoru. Rozprostření žíněnky nebo deky může naznačit začátek „jogínského rituálu“ (strana 36).

- Pro cvičení na zemi musí být podložka zcela bezpodmínečně protiskluzová. Jinak hrozí při sklouznutí nohou nebo podložky úraz! Proto se za „správnou“ podložku na jógu doporučuje taková, která je vyrobena speciálně v dětských rozměrech (možnosti nákupu viz stranu 126). Zvláště protiskluzová tenká podložka, která je nabízena v různých tloušťkách a barvách, je dobrým základem pro to, aby se cvičení povedlo.

- K relaxaci potom postačí prostá vlněná deka, která se položí na podložku. Nemusí to být zcela nutně „pravá“ teplá žíněnka na jógu.

## OD KDY MOHOU DĚTI CVIČIT JÓGU?

Pod vaším vedením a s pomocí této knihy mohou zdravé děti ve věku asi od pěti let provádět zde uváděné cviky.

Ve speciálních kurzech jógy pro děti s odborným vedením se mohou děti seznámit s jógou již asi od tří let. Více o kurzech jógy pro děti najdete na konci této kapitoly (strana 40).

## › RITUÁLY V JÓZE

Existují tři pojmy, které jsou velmi prospěšné a měly by dítě stále doprovázet: řád, rytmus a rituály. Tyto tři věci dávají dítěti jistotu a napomáhají mu lépe se zorientovat. Díky nim se vytváří spolehlivost, z níž se vyvíjí důvěra. Důvěra ve vztahu k blízkým lidem je zase základem veškerého dalšího vývoje. Jóga může pomoci vašemu dítěti v tom, aby se snáze orientovalo ve světě, v němž vyrůstá, se všemi svými schopnostmi. Tento jeho potenciál může jóga prohloubit. Toho se dosáhne o to účinněji, když se k pravidelnému cvičení přidá ještě pokaždé stejný rituál.

- › Cvičte, pokud je to možné, vždy v tutéž denní dobu a na stejném místě v bytě. Samozřejmě se tímto ale nemusíte otrocky řídit. Protože jak známo právě výjimka potvrzuje pravidlo. Je to zkušenost, kterou i děti mohou brát pozitivně.
- › Cvičení začíná ve smyslu rituálu právě převléknutím do úboru určeného na cvičení jógy. Potom se rozprostře podložka.
- › Pozdravte se slavnostně pozdravem jogínů a jogínek – „Namasté“ (strana 49 a 64) – a začněte potom vždy cviky na rozehřátí (strana 52).
- › Necvičte pokaždé nějakou jinou řadu, ale setrvejte více cvičebních dnů u jedné sestavy jógy. Tak můžete dosáhnout toho, aby se účinky jednotlivých cviků trvale rozvinuly. Protože jen pravidelně opakované informace mohou být tělem a duší vyloženy tak, aby zůstaly na dlouhou dobu v paměti. Krátké nebo jednorázové informace budou oproti tomu rychle zapomenuty, tím pádem bez dlouhodobějšího účinku.
- › Také závěr cvičení by měl být ritualizovaný. Skončete proto například cvičením ticha (strana 62).
- › Zeptejte se následně svého dítěte, jak se cítí. Radujte se spolu s ním z úspěchů a chvalte ho, když se mu něco obzvlášť dobře podařilo nebo když udělalo zřetelné pokroky (rámeček, strana 29).
- › Společně potom uklidte místo, kde cvičíte jógu, a dejte vše zpět na své místo – jako ukončení rituálu jógy.
- › Dopřejte po cvičení svému dítěti čas pro sebe. Podle toho, v jakém je zrovna rozpoložení, mu to může pomoci, aby se vypořádalo s impulzy, jež mu cvičení jógy přineslo. Nemělo by okamžitě vyrážet někam za dalšími akcemi, aby na něj mohl ještě působit vnitřní klid plynoucí z praktikování jógy.

## Jídlo před cvičením?

- Protože všechny cviky jógy působí na tělo a některé se bezprostředně týkají žaludku a střevního traktu, nemělo by dítě těsně před cvičením jíst. Tak předejdete nepříjemným potížím. Je vhodné sníst poslední jídlo asi hodinu před cvičením.
- Pokud by ovšem dítě mělo před cvičením hlad, nabídněte mu šálek teplého čaje nebo malý banán.
- Dohlédněte také na to, aby dítě před cvičením navštívilo toaletu. Když bude močový měchýř vyprázdněný, nebude muset odbíhat během cvičení.

## Vytvoření vhodného časového plánu

- Dbejte na to, aby vaše dítě nebylo pod časovým tlakem kvůli tomu, že hned po cvičení má naplánováno něco dalšího. Pozitivní účinky cvičení se nejlépe rozvinou, pokud bude dítě v klidu. Stres vždy provází také zvýšené napětí svalů, které by bylo v tuto dobu vzhledem k předchozímu cvičení jógy kontraproduktivní.
- Pokud byste někdy měli na jógu méně času než obvykle, raději se svým dítětem cvičte kratší dobu, než abyste se při cvičení jednotlivých pozic „uhnali“.

## Rytmus cvičení

### Jak často má mé dítě cvičit?

Četnost cvičení není až tak rozhodující jako pravidelnost. Proto zní moje doporučení takto:

- Cvičte raději krátce a pravidelně než příležitostně a dlouze. Pět až deset minut je pro začátek zcela dostačujících, později, když cvičení baví, můžete vytrvat i déle – děti cvičí rády až 20 minut. V žádném případě na ně však netlačte, naopak jim dejte dostatek času na to, aby se s cvičením a jogínskými pozicemi sžily.
- Když jste společně s dítětem našli vhodnou denní dobu (strana 40), potom společně také zvažte, jak často budete moci cvičit. Myslete přitom i na své povinnosti a činnosti. Jestliže si na začátku stanovíte, že budete cvičit jógu dvakrát týdně ve stejnou dobu, potom si na to vaše dítě brzy zvykne. Když je to bude bavit, je pak většinou snadné přidat ještě další den. Pokud se ale ze začátku cvičí přespříliš, mohlo by se dítě cítit rychle přetížené a ztratilo by radost z jógy – což by byla škoda a nejspíš i zklamání.
- Podobně jako pro mnohé jiné, platí také pro praxi hathajógy, že více neznamená vždy lépe. Zato opakovaný impulz díky pravidelnému cvičení působí trvaleji

a hlouběji. Také proto byste neměli střídat jednotlivé sestavy jógy jak na běžícím páse, ale přinejmenším několikrát je procvičit. Více k výběru sestav najdete na straně 43.

### Kdy by se mělo cvičit, a kdy ne?

Jóga se vlastně může cvičit v kteroukoli dobu. Ale své dítě znáte nejlépe. Víte také, jaký je jeho biorytmus. Je aktivnější spíš ráno, nebo večer? Podle toho můžete spolu se svým dítětem vybrat vhodný čas na cvičení, protože každá denní doba má své speciální přednosti.

#### Cvičení ráno

„Ranní ptáče dál doskáče“ zní známé přísloví. Tak i cvičení na začátku dne je vhodné zvláště pro děti, které bývají ráno neaktivnější.

Jóga může dítě naladit na nový den a připravit je na požadavky, které přijdou, například ve škole nebo přímo při práci ve třídě. Vaše dítě půjde z domu po cvičení posílené a uvolněné a s dobrým pocitem, že již něco hezkého prožilo.

#### Cvičení brzy odpoledne po škole a po obědě

Je to něco jako „poločas“ dne. Biorytmus dítěte ukazuje poprvé

křivku směrem dolů, ta se však v průběhu odpoledne ještě jednou zvedne. Jóga může nyní pomoci při zpracování zkušeností z dopoledne a k odbourání napětí, a to předtím, než se bude dítě věnovat hře nebo učení. Dbejte ale na to, aby dítě necvičilo jógu ihned po obědě (strana 39).

#### Cvičení brzy večer

Den se chýlí ke konci a hodně se toho stalo. Cvičení za soumraku může pomoci, aby se tělo ještě jednou pěkně protáhlo a uvolnilo se veškeré přepětí z celého dne. Rovněž i duše se uvolní a snáze se vypořádá s událostmi z celého dne. Potom je hlava čistá a nachystaná na dobrou noc a netíživé sny. Těsně před ulehnutím ke spánku by však dítě nemělo cvičit celé sestavy, protože by ho mohly velmi aktivovat, a proto by pak jen velmi těžko usínalo.

**Důležité:** Praktické cvičení by nemělo probíhat izolovaně od ostatního denního dění, nýbrž by se mělo stát jednou z jeho součástí. Zahrňte proto cvičení jógy do všedního dne, aby z něj mělo vaše dítě co největší užitek.



I když vy sami s pozicemi hathajógy nemáte žádnou zkušenost, bude mít vaše dítě velkou radost z vašeho zájmu a vaší případné pomoci.

## Návod

### Musím mít já sám zkušenost s jógou?

Chcete-li cvičit jógu se svým dítětem pomocí této knihy, nemusíte mít s jógou žádnou předchozí zkušenost.

- Přečtěte si nejdřív sami návod ke cvičení a zkuste si při tom představit, jak se budou pozice provádět. Samozřejmě vám k tomu pomohou také fotky na stránkách

s cviky. Pokud si budete umět tímto způsobem pozici představit, potom budete jistě umět dobře poradit i svému dítěti.

- Samozřejmě pro hlubší porozumění je lepší, pokud jste sami už někdy navštěvovali nějaký kurz jógy. Jestliže díky této knize dostanete chuť jógu si vyzkoušet, potom najdete na straně 128 tipy na užitečné adresy. Na internetu je na stránkách [www.joga.cz](http://www.joga.cz) seznam kurzů jógy v celé České republice.



### Mám cvičit spolu se svým dítětem?

Návody ke cvičení jsou koncipovány tak, že asi sedmileté dítě je schopno již po několika cvičebních lekcích cvičit samo. Vaše dítě však zcela jistě potěší, když je budete při cvičení svou účastí a svými poznámkami provázet. Ale vy sami s ním nemusíte „být na zíněnce“. Pokud však máte chuť, není nic, co by tomu překáželo! Sestavy jsou udělány tak, aby své účinky rozvíjely stejnou měrou jak

u dětí, tak i u dospělých. Řiďte se přitom prosím rychlejším tempem vašeho dítěte, aby se nenudilo.

### Může mé dítě cvičit pomocí knihy samo?

- Vaše dítě může asi od sedmi let cvičit s touto knihou samo, pokud cviky již zná.
- Při prvním cvičení a učení se nových sestav je současné čtení a cvičení příliš velkou výzvou. Proto dítě rádo přijme vaši pomoc a nechá se vámi vést.

## VYUČOVÁNÍ JÓGY PRO DĚTI

Pokud se vaše dítě seznámilo s touto knihou a baví ho cvičit dětskou jógu, potom pro ně bude pěknou zkušeností, když se bude moci zúčastnit někde ve vašem okolí kurzu jógy pro děti. Přímé vedení zkušeným a vzdělaným učitelem dětské jógy může dát dítěti ještě více podnětů k vlastnímu cvičení. Naučí se nové kombinace pozic a dozví se od kvalifikovaného učitele, co dělá dobře a co ne a jak ve cvičení dále postupovat.

Při výběru učitelky nebo učitele jógy se řiďte následujícími minimálními požadavky a neostýchejte se, dříve než své dítě do cvičení přihlásíte, pobavit se s ní nebo s ním.

Kdo učí dětskou jógu, měl by mít víceletou vlastní zkušenost s jógou, buď' vzdělání jako učitel/ka jógy (se zkouškou z některého z větších svazů jógy, strana 128) a/nebo by měl mít vystudovaný nějaký pedagogický, terapeutický nebo sociální obor s uzavřeným následným vzděláním v oboru dětská jóga.

Učitele dětské jógy ve svém okolí najdete na internetu, například na stránkách [www.jogapoint.cz](http://www.jogapoint.cz).

## Kterou sestavu si vyberu?

Nejdřív si tuto knihu prohlédněte společně se svým dítětem. Pozorně přitom sledujte, co se mu nejvíc líbí a co by asi chtělo vědět.

- Potom si spolu můžete vybrat jednu cvičební sestavu, která se vám oběma nejvíc zamlouvá. Pokud ovšem vaše dítě jógu doposud ještě nikdy necvičilo, měli byste začít s první sestavou „jógy na každý den“ (strana 54). Takto se seznámí s cviky, které nejsou nijak obtížné a všechny děti – bez ohledu na věk – se je lehce naučí.

- Jak už bylo zmíněno výše, měla by být jedna sestava zopakována vícekrát, aby se mohly účinky jógy dobře rozvinout.

- Potom si můžete společně se svým dítětem vybrat kteroukoli jinou sestavu, zcela podle nálady a přání svého dítěte. Zde však také platí: Každou sestavu nejdřív několikrát zopakovat, než začne vaše dítě cvičit další.

- Když už si bude dítě ve cvičení jógy jistější, můžete se podívat na nové sestavy cviků s dalšími vytčenými cíli, které najdete od strany 120. Pomocí tohoto přehledu si ovšem můžete sestavit své vlastní řady cviků.

## Jak mám tuto knihu při cvičení používat?

Existuje vícero možností:

- Ukažte svému dítěti fotografii s danou pozicí a přečtěte mu k tomu text tak, aby mohlo samo cvik provést.
- Jiná varianta: Povězte dítěti nejprve jen název pozice. Potom počkejte, jaká poloha dítě podle tohoto názvu napadne. Pak se teprve můžete společně podívat na danou fotografii a dítě si podle něj může svou vlastní variantu zkorigovat. Tento způsob cvičení podněcuje fantazii a otevírá dítěti nové možnosti ve způsobu, jak pracovat s touto knihou – a s jógou.

**Důležité:** Dejte svému dítěti prostor a čas, aby se samo s jógou šžilo.

## Jak mám předčítat příběhy „cesta do fantazie“?

Příběhy, které najdete na konci každé sestavy cviků, jsou doplňkovou nabídkou pro vás a vaše dítě. Rozhodně nejsou nedílnou součástí sestavy. Můžete je vynechat, když vám na ně nezbyvá čas. Proto najdete u některých sestav různé alternativy pro zakončení cvičení, někdy s příběhem, jindy bez něj. Když budete chtít na závěr přečíst „cestu do fantazie“:



Relaxace pro oba: máma a dítě na cestě fantazií.

- Postarejte se o to, aby vaše dítě leželo nerušeně na teplé podložce.
- Předneste příběh pomalu, to znamená s mnoha přestávkami mezi větami. Díky tomu má dítě čas na to, aby si obsah představilo.

**Tip pro vás:** Dříve, než se na konci věty pustíte do čtení další věty, jednou se nadechněte a vydechněte. Tak zachováte klidný, rovnoměrný rytmus, který může nakonec dítěti pomoci, aby se zklidnilo a „ponořilo“ do příběhu.

- Na závěr byste měli svému dítěti pomoci zase „zpět“. Nechejte je proto,

aby se několikrát hluboce nadechlo a vydechlo, aby se pořádně protáhlo. Mělo by samo zase otevřít oči. Dbejte na to, aby bylo dítě zcela bdělé, než ho necháte začít dělat něco jiného.

- Zvýšená frekvence zívání v prvních deseti až patnácti minutách po relaxaci je normální a je dobrou známkou toho, že se „dostavil“ účinek. Pokud však dítě bude ještě pět minut po skončení cvičení pořádně „ospalé“, nechejte je udělat pár dřepů, aby se povzbudil krevní oběh.
- Pokud vaše dítě během příběhu usnulo, dočtěte ho i tak do konce a potom své dítě jemně probudte. Většinou si to nebude pamatovat, ale příběh si v polospánku vypoaslechl. Cvičební efekt nebude usnutím snížen.

## Existuje „dobře“ nebo „špatně“?

Zásadní „dobře“ nebo „špatně“ v hathajóze neexistuje, protože každá tělesná pozice má nějaký účinek. Otázkou je pouze to, zda se při cvičení dosáhlo onoho speciálního účinku, který byl v souvislosti s danou pozicí jógy zamýšlen.

- Návody na cvičení stanovují krok po kroku, jak má daná pozice

vypadat, a fotky zpravidla přesně ukazují konečnou pozici. Pokud se těchto návodů budete držet, půjdete zcela jistě správnou cestou.

**Důležité:** Nikdy své dítě do žádného cvičení nenuťte. Tím zajistíte skutečně prospěšné cvičení.

- Proto doporučuji ze začátku určitou pozici „strpět“ a teprve potom ji zkorigovat. Tím myslím, abyste své dítě nechali si pozici nejprve po svém vyzkoušet. Dejte mu prostor a čas, aby zacházelo s jógou hravě, aby se v pozicích „našlo“ a aby ve cvicích proměnilo své asociace, které si s názvy pozic vytváří. Dítě by mělo mít možnost stále něco „nového“ rozvíjet, protože to odpovídá zvědavosti, dětské touze po prozkoumávání a zcela jistě to přispívá k radosti ze cvičení.

### Kdy je korekce důležitá?

Korekce je obzvláště žádoucí, pokud zpozorujete následující:

- Záda dítěte se odchylují od svislé osy, například v pozici na všech čtyřech nebo vestoje. Upozorněte na to své dítě a pomozte mu, aby se napřímilo (foto vpravo nahoře).
- Lokty nebo kolena jsou příliš natažené, což znamená, že úhel je větší než  $180^\circ$ . Častěji se to stává



Toto dítě má rovná záda bez odklonu od svislé osy.



Zde nejsou lokty příliš natažené.



V pozici „kočka“ by hlava měla zůstat ve směru prodloužení zad.

u dívek než u chlapců a příčinou je obvykle oslabená vazivová tkáň. Toto přílišné napínání může v některých pozicích vést ke zvýšené zátěži v oblasti kloubů. Proto své dítě na chybný postoj upozorněte. Všimněte si podle možnosti i v běžném dni chybného propnutí kolen a loktů. Svě dítě na to vždy přátelsky upozorněte.

- Dítě zaklání hlavu příliš dozadu. Dbejte u těchto cviků (jako je například pozice „kočky“, foto nahoře) na to, aby tato pozice nebyla prováděna příliš extrémně a v žádném případě déle než 15 sekund (!). Bezprostředně po ní

by měl následovat právě předklon k uvolnění krční páteře. Přílišným natažením krku se mimo jiné aktivuje štítná žláza a tím pádem zesilují i její povzbuzující účinky. To však není u našich západoevropských dětí žádoucí, protože ony jsou většinou již dostatečně čilé a aktivní...

- Během cvičení má být dech pravidelný a především se nesmí zdržovat. Dětem se však často stává, že zapomenou dýchat, když dělají něco namáhavého nebo obzvláště poutavého. Proto na to dbejte a přátelsky dítě upozorněte: „Klidně můžeš dál pravidelně dýchat.“

Tak se nestane to, že by dítě dech zdržovalo, čímž by se pro ně zcela zbytečně provedení některých cviků ztížilo. V józe pro dospělé je celá řada dýchacích cviků (pránájáma, strany 16–17), při nichž se částečně zcela vědomě dech zdržuje. Tyto cviky jsou však pro děti do věku asi 16 let zcela nevhodné, a proto se jim v této knize nevěnujeme.

### Vnímat změnu

Když jste provedli korekci, dejte svému dítěti vždy možnost, aby mohlo zkorigovanou pozici vnímat. Tak se může „nový“ tělesný pocit, který vznikl pozměněním pozice, snáze prohloubit a lépe se tak uchová v paměti.

## Co je již bolest, a co je ještě protažení?

Děti (ještě) většinou nemají zkušenost s vědomým protažením. Proto pociťují mnohdy známky bolesti při protahovacích cvicích, protože se projevují nezvyklým pocitem – který nejčastěji vnímají jako onen známý pocit před začínajícím (!) prahem bolesti.

- Ihned na to přistupte! Berte každý projev bolesti u vašeho dítěte vážně!
- Nikdy nenechávejte dítě, aby setrvalo v pozici, pokud se dostane přes hranici bolesti. Pokud by se to přece jen někdy stalo: ukončete pomalu pozici a vraťte se do původního postavení, potom jemně krouživými pohyby masírujte bolestivé místo.

### Jeden cvik na začátek

Provedte následující cvik společně se svým dítětem:

- › Natáhněte paže po stranách do výšky ramen – jako dopravní policista nebo červený panáček na semaforu.
- › Protáhněte potom paže pomalu ve stejné výšce dozadu. Dýchejte přitom klidně a pravidelně.
- › Vysvětlíte svému dítěti, co se děje: Protažení uvolňuje pevné nebo již napjaté svaly. To můžete nejdřív pocítit jako něco nepříjemného. Velice rychle to bude ale příjemně uvolněné...

- › ..., pokud nyní pozici dokončíte a necháte paže pomalu klesnout a volně viset podél těla. Může vzniknout pocit brnění nebo se rozšíří pocit tepla – obojí je známkou toho, že uvolněné svaly jsou nyní lépe prokrvovány (strany 25–26).

## JAK MOTIVOVAT SVÉ DÍTĚ

Nejllepší je jednoduše začít, protože jógové pozice mohou udělat hodně radosti hned při jejich vyzkoušení. A čím častěji (nejlépe společně) cvičíte, tím snazší bude pro vaše dítě (a také pro vás) dostat se do jednotlivých pozic.

Můžete svému dítěti také vyprávět, že jóga toho s sebou přináší mnohem více než jen zábavu, že díky ní budou ohebnější, flexibilnější a silnější a ulehčí jim udržet pozornost ve škole (a také jinde). Vysvětlíte toho ale jen tolik, kolik chce samo dítě o cvičení vědět.

V opačném případě ho nechejte, ať na vše přijde díky cvičení samo, a řiďte se jeho požadavky. To také znamená nedělat sestavy cviků jen „z donucení“. A zůstaňte přitom i vy sami uvolnění.

### Může se mé dítě při józe zranit?

Přečtete-li si návod k jednotlivým pozicím a přesvědčíte-li se pomocí fotografií o tom, že jste vy i vaše dítě porozuměli průběhu cvičení, je jakékoli ohrožení vyloučeno. Podobně jako u jiných tělesných aktivit byste měli dbát na několik věcí:

- Nechejte své dítě před každým cvičením udělat pár uvolňovacích a protahovacích pohybů. Na stranách 52/53 k tomu najdete několik návrhů. Pokud by bylo na začátku cvičení vašemu dítěti zima, potom se pomocí těchto (jemných!) protahovacích pohybů dosáhne toho, aby se podpořil krevní oběh, a tím pádem i dlouhodobě zahřátí zevnitř ven. Nikdy nedopusťte, aby se dítě pustilo bez předchozích uvolňovacích a zahřívacích cviků rovnou do extrémního protahování nebo extrémních pozic. A přesto: důvěřujte v pohybové schopnosti svého dítěte. Zdravé děti mají obvykle dobrý smysl pro vlastní možnosti a znají své hranice. Během dvaceti let jsem při cvičení dětské jógy ještě nezažil žádná zranění nebo jiné újmy. Můžete se tedy zcela klidně pustit s dítětem do cvičení.
- Pozorně sledujte reakce dítěte, zvláště při cvičení nových cviků, případně sestav (strana 43).

### Musím s dítětem nejdřív navštívit lékaře?

V zásadě může jógu cvičit každé dítě. Nejste si u svého dítěte jisti?

- Možná má zvláštní tělesné nebo duševní potřeby, nebo si lámete hlavu kvůli jeho tělesné váze, držení těla nebo vývoji? Je vaše dítě pod pravidelným lékařským nebo terapeutickým dohledem? Potom si promluvte s lékařem dítěte a zeptejte se ho, zda nejsou některé pozice, které nejsou pro jeho konkrétní případ zrovna vhodné. Ale také se zeptejte, jestli neexistují třeba jiné pozice, které by mohly být oproti tomu velmi prospěšné.
- Jestli je dítě v psychoterapeutické péči, informujte se u terapeuta svého dítěte, zda pro vás nemá nějaké užitečné rady, protože fyzioterapie a jóga se mohou doplňovat.
- Při dřívě zjištěných kloubních problémech, zvláště pokud jde o kolena nebo páteř, si musíte zcela nutně promluvit s (odborným) lékařem dítěte. Také pokud si vaše dítě často stěžuje na bolesti hlavy nebo bolení břicha, měli byste před začátkem cvičení jógy navštívit dětského lékaře, ortopeda nebo patřičného odborného lékaře.

## › TIPY PRO DĚTI

### Přečti si sám nebo si nechej přečíst

Milý/milá .....  
(doplňte jméno dítěte)



Jsem moc rád, že s pomocí této knihy začínáš cvičit jógu. Určitě ti už rodiče něco o józe vyprávěli, a ty bys chtěl jistě co nejdřív začít. Proto bych ti chtěl dát jen v krátkosti pár rad.

- › Dávej pozor na to, abys necvičil s plným břichem. A před cvičením si zajdi raději ještě na toaletu.
- › Tvé oblečení by se ti nemělo jen líbit, ale mělo by být také pohodlné, protože se v něm budeš protahovat a natahovat. Nic by tě nemělo svírat a škrtit.
- › Cvič vždycky jen tak dlouho, jak můžeš. Jóga nemá být namáhavá. Proto zde také nejde o to hned napoprvé zvládnout pozici „perfektně“. Dej si na vše čas a nepřetěžuj se. Postupem času budeš čím dál lepší, tedy pohyblivější, ohebnější a uvolněnější. To se díky pravidelnému cvičení dostaví (téměř) samo od sebe. Dopřej tomu tedy čas!

Cvičení by tě mělo především bavit. V Indii jsou dokonce školy, kde se vyučuje jóga smíchu. Nevěříš? V kapitole „Pro deštivé dny aneb když nám není zrovna veselo“ najdeš na straně 105 jeden cvik z této školy.

Určitě bys teď chtěl ještě vědět, jak cvičí „praví jogíni“, že? Jogíni se rozhlížejí po světě, pozorují zvířata, přírodu, mraky a hory. Zkrátka vše, co je obklopuje. Vše kolem sebe prostě vnímají a zkoušejí na žíněnce napodobit to, co předtím pozorovali. Není to pro tebe nic nového? To jsem si myslel! Ale jóga také není nová, je stará již pár tisíc let. A odjakživa byli chlapi a muži, kteří cvičili jógu, jogíni – a dívky a ženy jogínky.

A pozdrav jogínů a jogínek? Sepni ruce – jako to dělám já na fotce –, lehce se předkloň a řekni přitom: „Namasté!“ To znamená: Zdravím v tobě vše živé.

Přeji ti hodně legrace při cvičení!

Tvůj Thomas Bannenberg