

# JÓGA PRO DĚTI

*aneb* hrajeme si na zvířata



## *Kahan jógy dětem*

Staroindické slovo jóga znamená ve svém původním významu „sepětí, pevné spojení, nerozborný vztah“, ve filozofickém významu pak označuje jeden ze šesti tradičních filozofických systémů. Základním textem filozofického učení jógy je Pataňdžaliho spis *Jógasútráni*, *Jógové poučky*, patrně z 2. století před n. l. Tento spis nazývá sám Pataňdžali též *Anušásana*, *Kázeň*. To je pěkně ilustrativní, zejména v souvislosti s dnešním chápáním jógy v Evropě.

Zatím jediný známý rukopis zde předkládané jógové příručky nese název *Bálajógapradípika*, což znamená Kahan (osvětlující základy) jógy (způsobem, 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 Rádžasthánu. Tvoří ho osmnáct úzkých palmových listů popsanych po obou stranách úhledným dévanágarským písmem. Jazyk textu je sanskrt, stará indičtina. O autorovi Kahanu nevíme nic víc, než že se jmenoval *Jógalinga*, ale i to je spíš jen přízvisko. Také časové určení spisku je nejisté. Jeho název *Bálajógapradípika* připomíná známé dílo *Hathajógapradípika*, jež sepsal Svátmáráma *Jógíndra* někdy koncem 1. tisíciletí n. l., a 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 Kahanu 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; (šest savců, čtyři ptáci, tři obojživelníci a plazi, dva příslušníci hmyzí říše a jed-

na ryba). Kromě celého cyklu lze střídavě cvičit i dva cykly redukované a to takto:

1	zajíc	zajíc	–
2	žába	–	žába
3	tygřík	tygřík	–
4	velbloud	–	velbloud
5	kohout	kohout	–
6	volavka	–	volavka
7	orel	orel	–
8	opice	–	opice
9	motýl	motýl	–
10	kolouch	–	kolouch
11	brejlovec	brejlovec	–
12	saranče	–	saranče
13	lvíče	lvíče	lvíče
14	úhoř	úhoř	úhoř
15	labuť	labuť	labuť
16	krokodýlek	krokodýlek	krokodýlek

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 kostřičky a svalíky.

Pro zdárný vývoj dětského těla je tu velmi důležité, že dávný guru Jógalinga důvtipně střídá cviky statické se cviky dynamickými, motorickými.

Jógalingova jógová cvičení pro děti lze vhodně doplnit cvičebním cyklem známým jako Súrjanamaskára, Pozdrav Slunci.

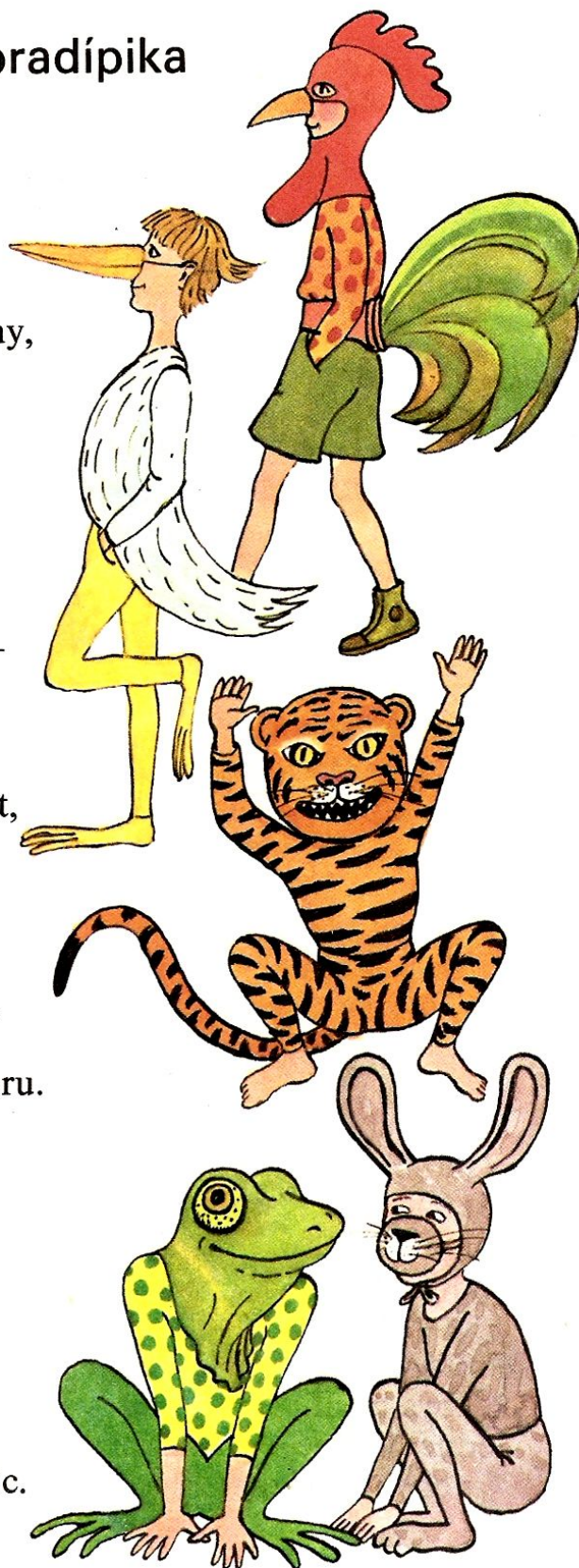
*PhDr. Vladimír Miltner, CSc.*

Bálajógapradípiku překladatel po přebásnění do českého jazyka nabídl časopisu Mateřídouška; čtenáři Mateřídoušky si jako první na světě všechny cviky mohli vyzkoušet v letech 1983 a 1984.

## Jógalinga Bálajógapradípika aneb Jóga pro děti

Šivovi a Górakšovi  
buďtež pozdravy mé vzdány,  
jen jim ukláním se k nohám,  
neboť to jsou páni jógy.  
Kéž by na mě nehodného  
oba shlédli milostivě,  
že si drze troufám sepsat  
tento Kahan jógy dětem.

Pojďte, děti, zvu vás ke hře –  
hrát si budem na zvířata.  
Čeká na nás ušák zajíc,  
kejklíř žába na lotosu,  
tygří mládě, velbloud, kohout,  
bílá volavka a orel,  
opice a pestrý motýl,  
koloušek, brejlovec kobra,  
žravé saranče a lvíče,  
úhoř, jenž se svižně kroučí,  
zlatá labuť s dlouhou šíjí,  
krokodýlek s břískem vzhůru.  
Se zajícem procvičíme  
paže, ramena a ruce.  
Jako žába rozhýbáme  
svalstvo pánevní a nohy.  
Tygřík s velbloudem si cvičí  
hlavně páteř tam i onam.  
Kohout, volavka a orel –  
to jsou cviky rovnováhy,  
napínají nožní svaly,  
přičemž orel ze všech nejvíc.



S opicí si prochodíme  
paže, stehýnka a lýtka.  
Také motýl cvičí nohy.

Koloušek je užitečný  
nejen pro šíji a páteř,  
leč i pro paže a hrudník.

Brejlovec se sarančetem  
cvičí záda, páteř, pánev,  
svalstvo krční, nohy, paže.

Lvíče žádá soustředění  
hlavně na oči a na vše,  
co je výš nad klíční kostí.

Úhoř ovlivňuje všechno  
od kostrče až po těmě.

S labutí pak protáhneme  
záda, ramena a paže.

Jako leklý krokodýlek  
uvolníme celé tělo.

Hra na zvířata je vhodná  
k procvičení těla tvého,  
neboť se v ní vtipně střídá  
napětí a uvolnění.

Tuto hru si hrávej denně;  
Tísni-li tě čas, pak střídej  
prvních dvanáct na přeskáčku,  
čtyři poslední cvič vždycky.

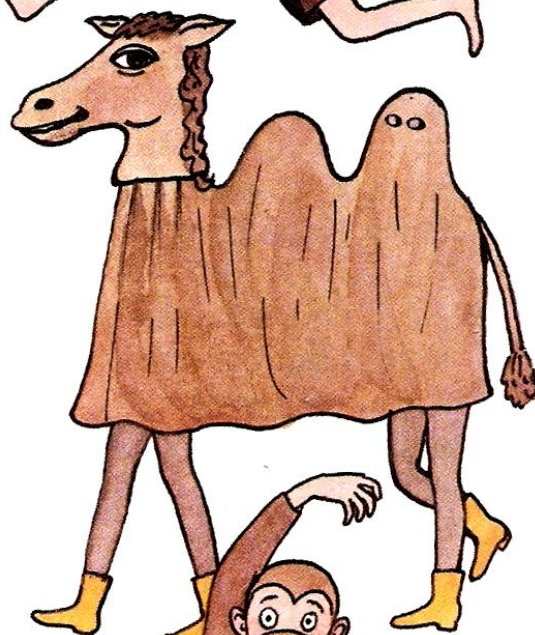
Rád bych ještě upozornil  
na to, co je důležité.

Mermo nesnaž se být lepší  
než ti, co jsou kolem tebe.

Nejvzácnější, co lze získat,  
je vždy jenom v tobě samém.

Proto přísně dbej jen na to,  
abys posílil sám sebe.

Jednej klidně, s uvolněním,  
pohybuj se zpomaleně.



Pozor na hlavu a šíji,  
neboť součástmi jsou těla –  
nechť se nehýbají samy;  
vždy jen s tělem v součinnosti.  
Při cvičení dbej vždy na to,  
že při rozpínání těla  
zhluboka se nadechuje,  
zatímco při uvolnění  
znenáhla se vydechuje.  
Výdech má být pomalejší  
nežli vdech as dvojnásobně.  
To si dobře zapamatuj.  
Po cvičení pak si pohov,  
uvolni si všechno svalstvo,  
povol svému soustředění.  
Dýchej zhluboka a zvolna,  
na nic nemysli a konej,  
jako bys byl sám na světě.



## Zajíc

V kleku na paty si sedni.

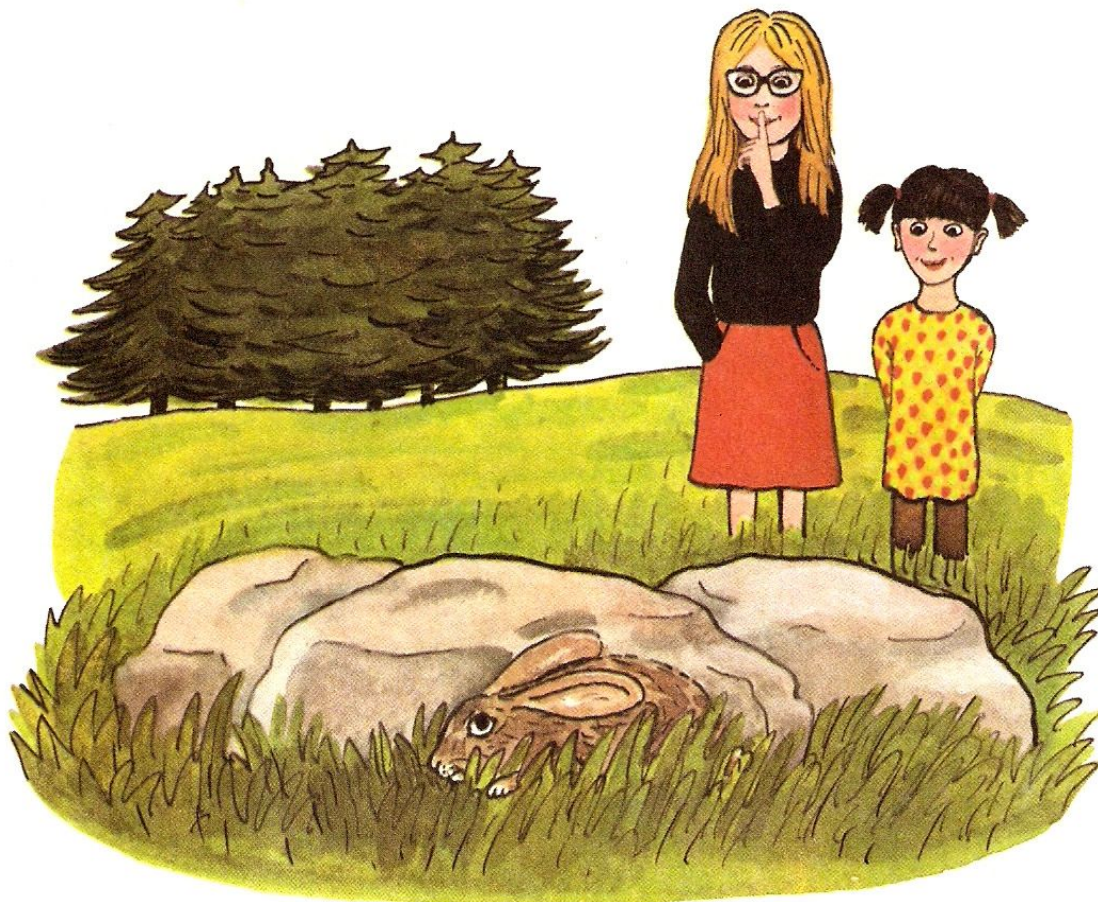
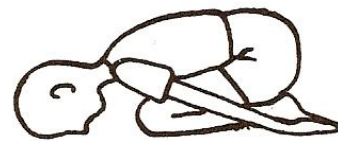
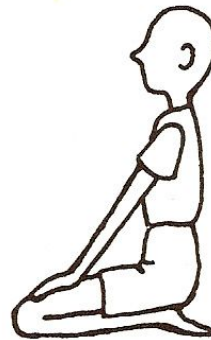
Pevně rukama je uchop,  
pomalu se k zemi skláněj,  
až se čelem dotkneš země.

Tak jsi jako spící zajíc,  
jenž má uši podél těla.

Pak se pomaloučku zdvihej,  
oči opět otevřeny,  
paty však si stále držíš.

Klidně, vzpřímeně si sedni,  
ruce polož na kolena.

Zavři oči, odpočiň si.



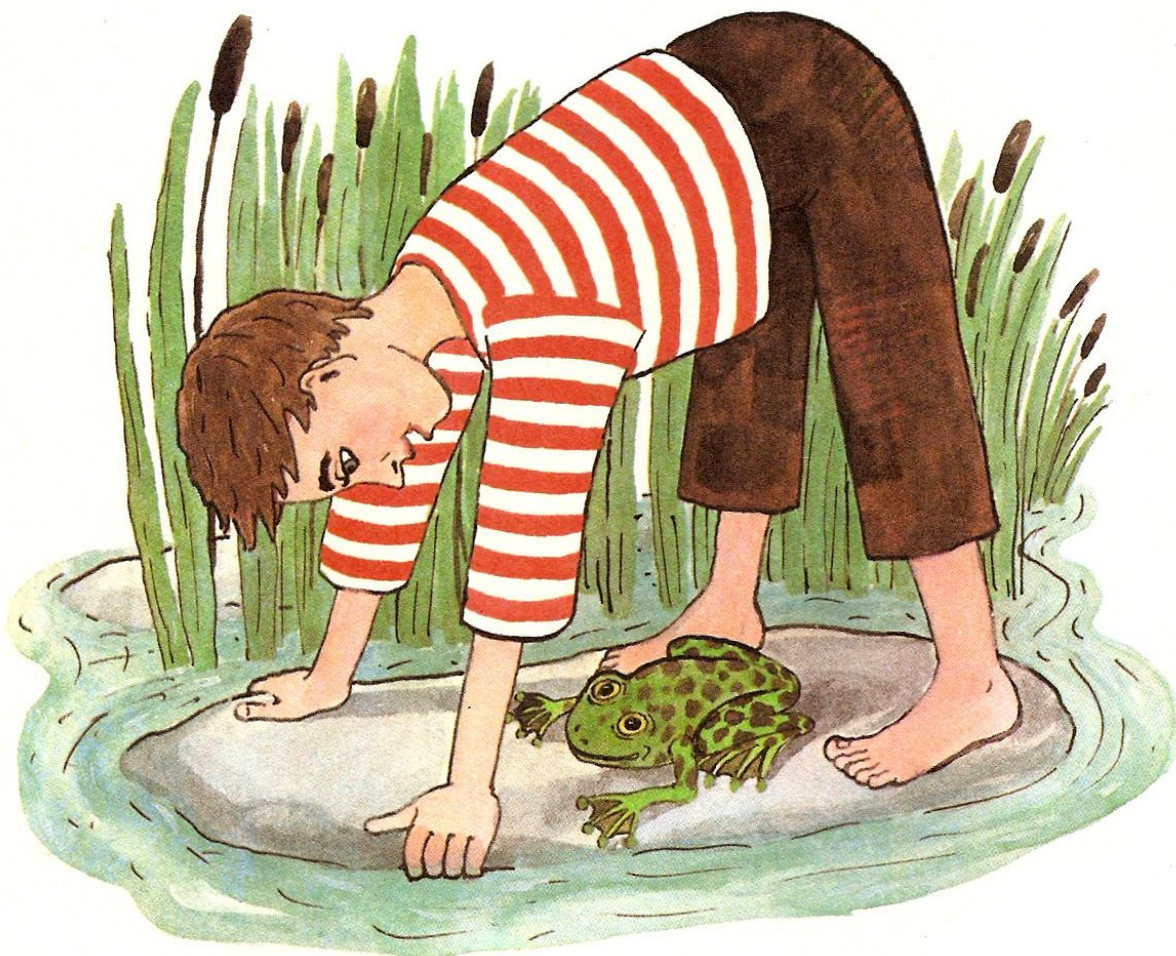
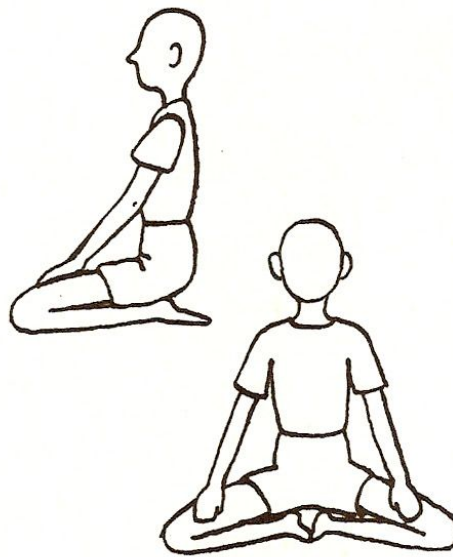
## Žába

Na paty si sedni opět.

Ruce na kolenou leží,  
vzpřímeny jsou šíj a hlava.

V této poloze se soustřed':  
roztáhni jak žába nohy,  
palce nohou stýkají se  
a ty posazen jsi na zem  
počítaje do devíti.

Potom kolena vrať k sobě,  
zase na paty se posad',  
ruce dlaněmi dej vzhůru,  
zavři oči, odpočiň si.





## Tygrík

Poklekní a vzpřim se pěkně.

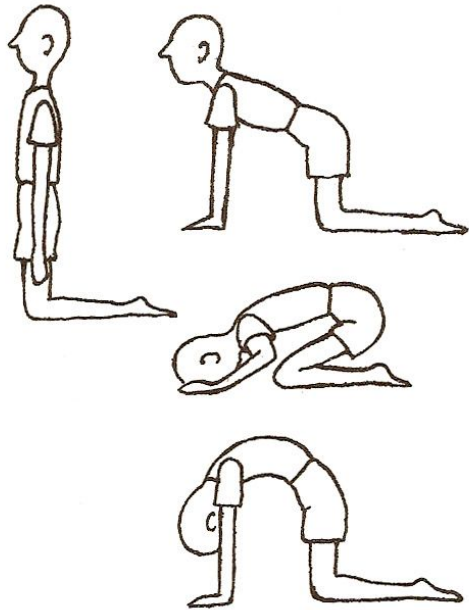
Pak se předkloň, opři ruce,  
aby kolena a dlaně  
byly rohy obdélníka.

Plavným pohybem se skláněj  
bradou k zemi, kostrč vzhůru.

Potom napni obě paže,  
hlavu skloň a záda vyhrb.

Pak se zase vrať zpátky  
jako tygrík, který číhá.

Posad' se a napřim záda.  
Zavři oči, odpočiň si.



## Velbloud

Nejdřív klekni na kolena.

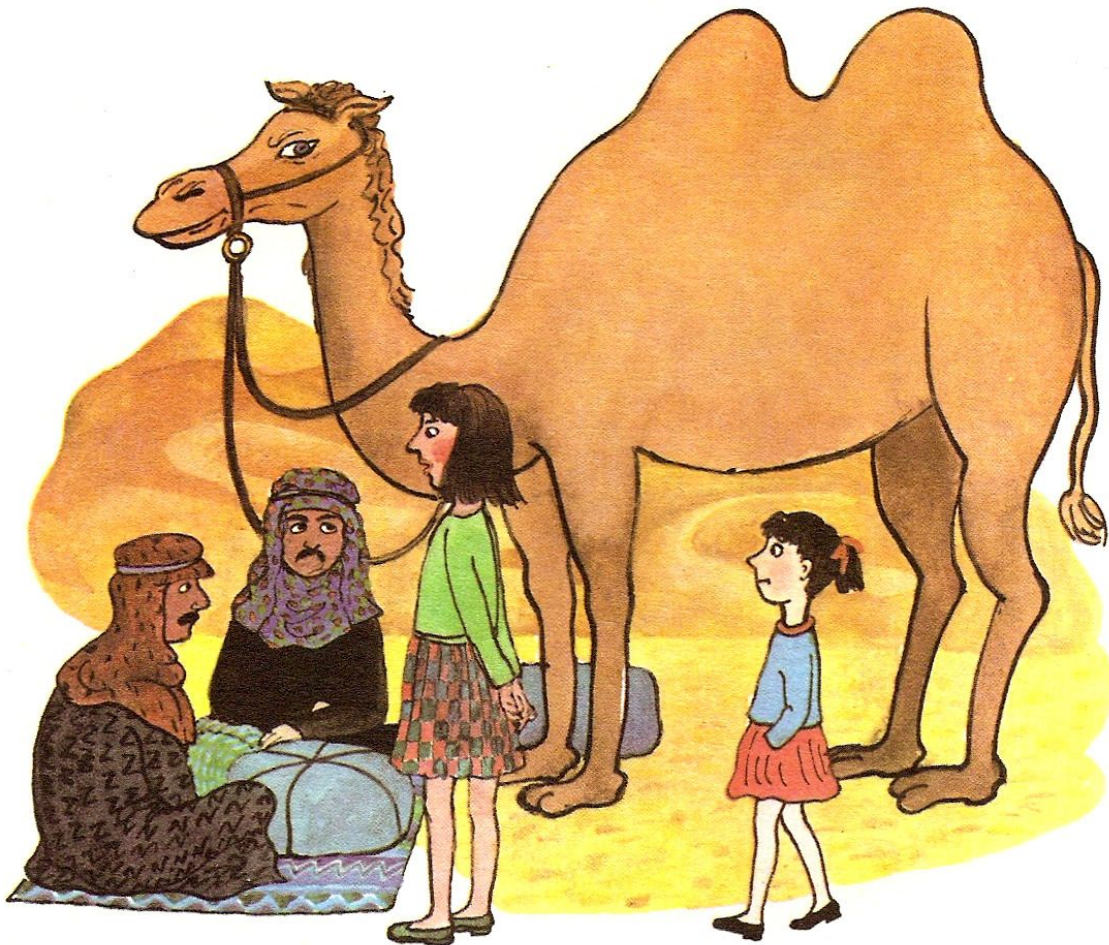
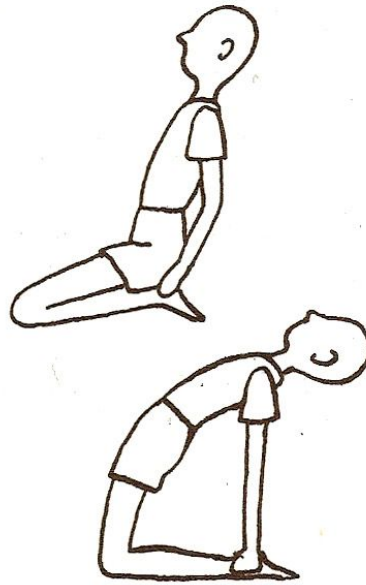
Pak se poznenáhlu zakloň,  
ruce o paty si opři.

Zavři oči, vypni pánev,  
přítom čelem skloň se k zemi.

Opět na paty se posad',  
ještě jednou učiň totéž.

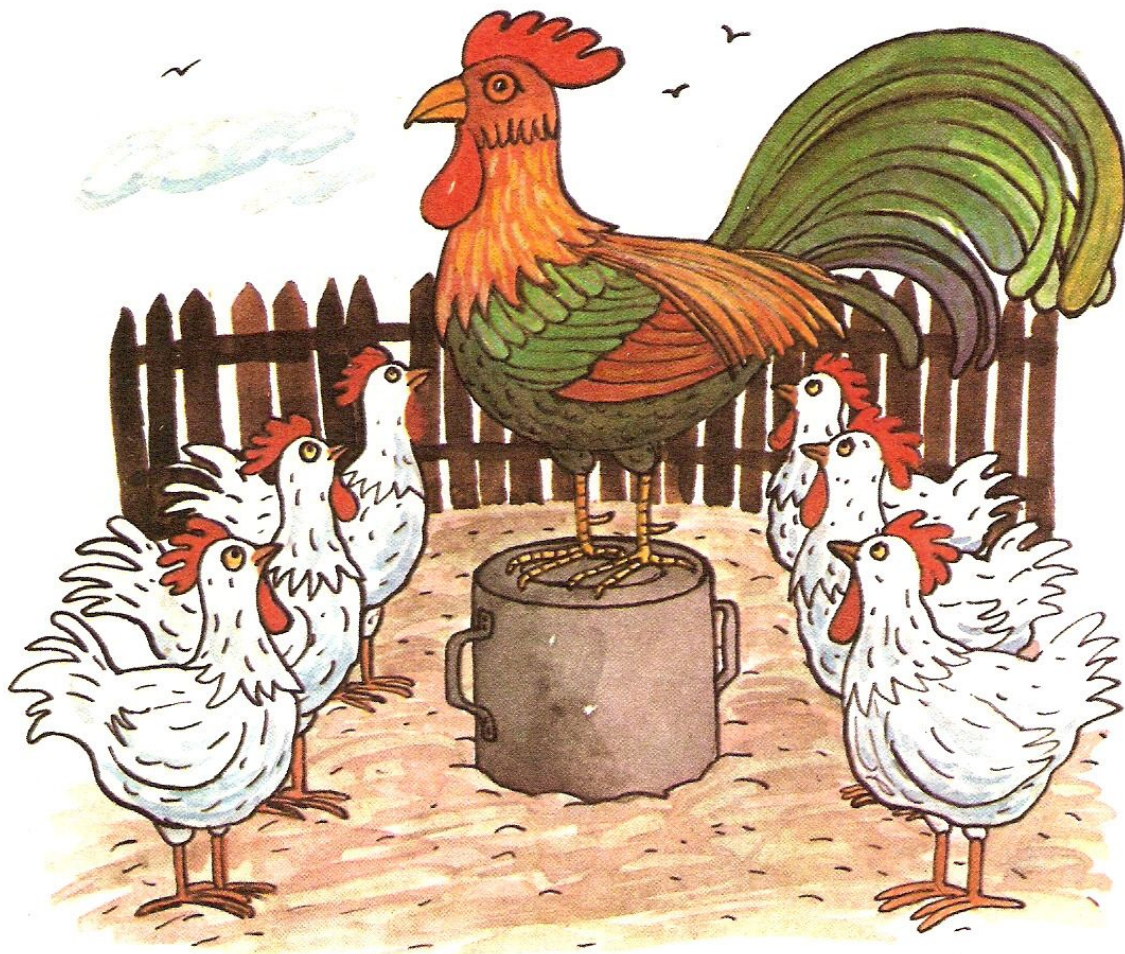
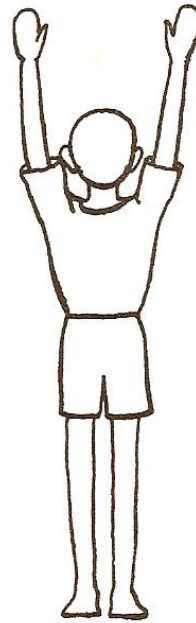
Vypni pánev, napřim stehna  
rukama si nohy drže.

V poloze té chvílku zůstaň,  
paže uvolni a vstávej,  
zavři oči, odpočiň si.



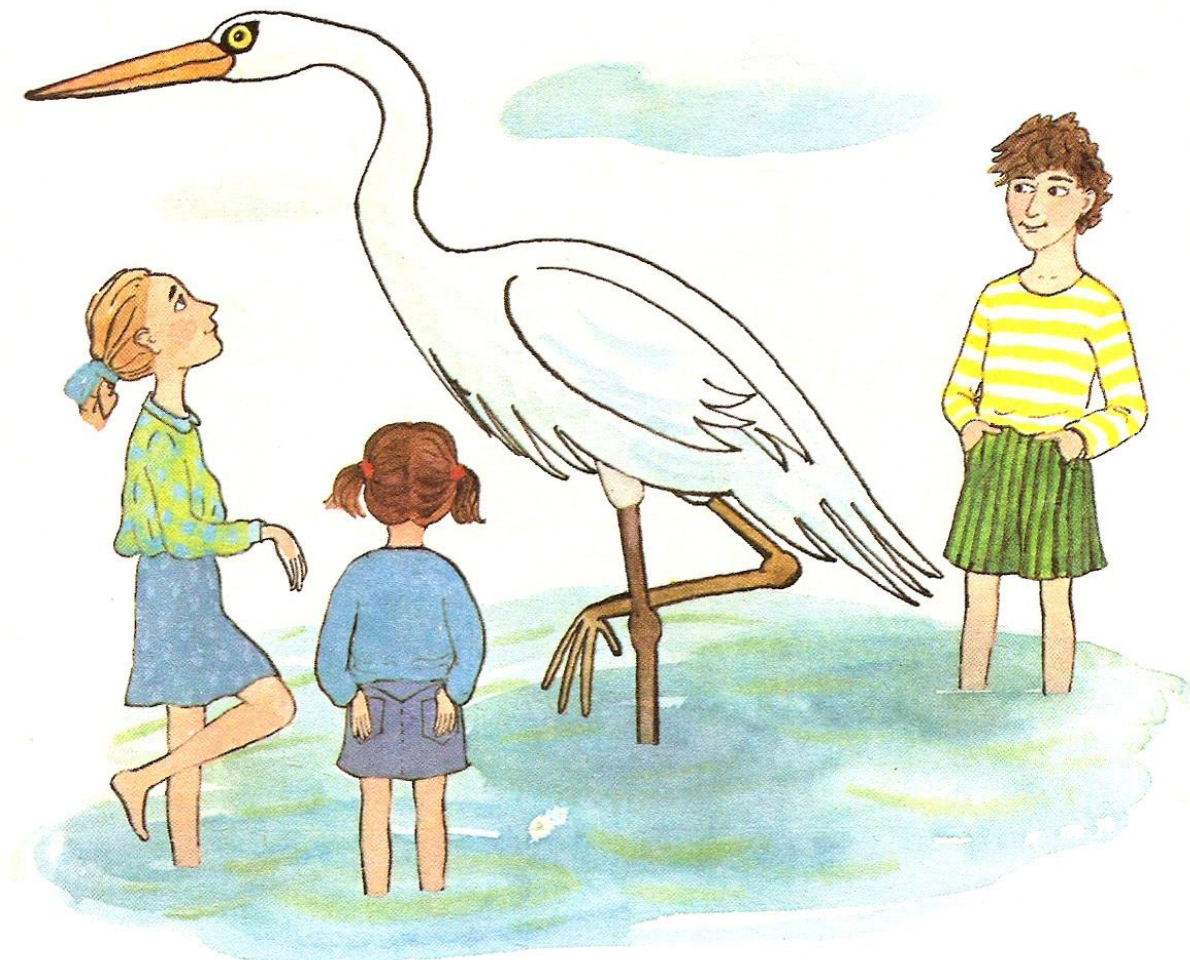
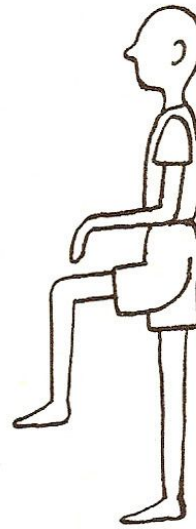
## Kohout

Volně stůj ve stoji spojném,  
hlavu vzhůru, pevný pohled,  
ruce připaženy k tělu,  
dech buď klidný, pravidelný.  
Potom upažením vzpažuj,  
na špičky se stav a vdechuj,  
a když co nejvýše stojíš,  
zastav se a dech svůj zadrž.  
Po chvilce se vracej zpátky,  
vydechuj a uklidni se,  
připaž, uvolni své svalstvo.  
Zavři oči, odpočiň si.



## Volavka

Zpříma postav se a připaž,  
kupředu se klidně dívej.  
Potom přenes váhu těla  
pozvolna na pravou nohu.  
Levou nohu pokrč, zdvihni,  
prsty přitom míří k zemi.  
Také levou paži pokrč  
stejně v zápěstí a v lokti.  
Do osmi až napočítáš,  
vrať se do klidného stoje.  
Vše pak proved' obráceně,  
zavři oči, odpočiň si.



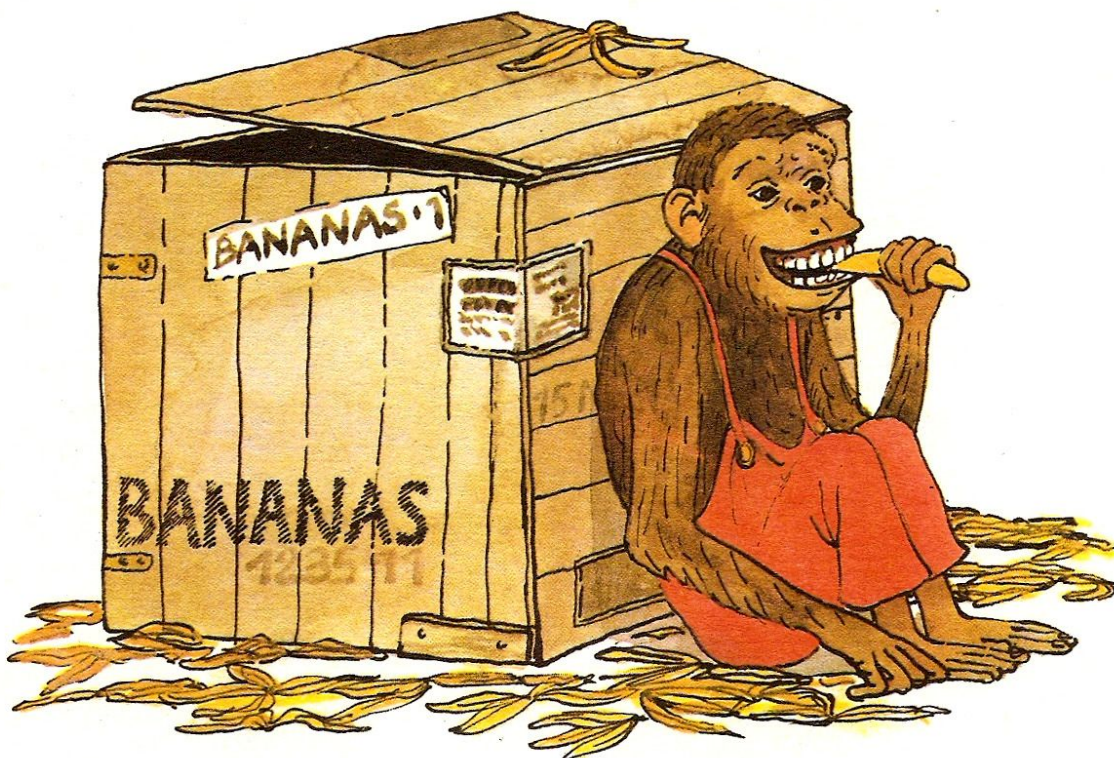
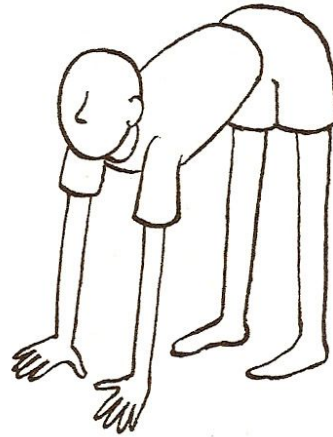
## Orel

Zpřímá postav se jak předtím,  
váhu měj na pravé noze.  
Levou kolem pravé obtoč  
mírně přitom přisedaje.  
Potom také pravou paži  
obtoč kolem paže levé.  
Z prstů utvoř orlí zobák,  
který přitiskneš si k nosu.  
Zvolna napočítej sedm,  
zase vrať se do postoje.  
Vše pak obráceně proved'.  
Zavři oči, odpočiň si.



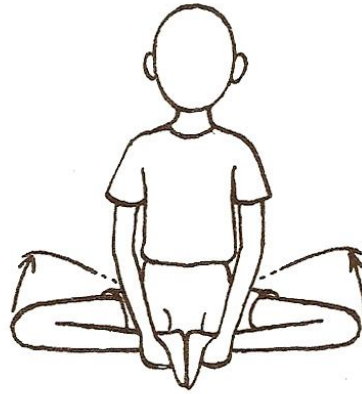
## Opice

Opět stůj ve stoji spojném,  
ruce k tělu připaženy.  
Potom pomalu se předkloň,  
nohy napjaté měj stále,  
dlaně přitiskni až na zem,  
hlavu vzhůru, přímý pohled.  
Jako opice pak kráčeš  
tam i onam, jak ti libo,  
kroutě hlavou na vše strany.  
Až se vrátíš na své místo,  
zvolna vdechuje se napřim,  
zavři oči, odpočiň si.



## Motýl

Ze spojného stoje zvolna  
sedni pohodlně na zem,  
nohy rovně, záda přímá,  
ruce polož na kolena.  
Pokrč obě nohy do stran,  
až tvá chodidla se spojí,  
kolena však nepozdvihuj.  
Nohy rukama si přidrž.  
Kolena pak vzhůru, dolů  
mávej jako motýl křídly.  
Opět natáhni si nohy.  
Zavři oči, odpočiň si.



## Kolouch

Zas se pěkně posad' na zem,  
levou pod pravou skrč nohu.  
Pravé koleno pak zvedni,  
že se téměř dotkne brady.  
V mírném předklonu pak zapaž  
koleno též objímaje,  
až se ruce vzadu spojí.  
Hlavu otoč vlevo vzhůru.  
Do šesti když napočítáš,  
opět posad' se jak předtím.  
Pak to proved' z druhé strany,  
zavři oči, odpočiň si.





## Brejlovec

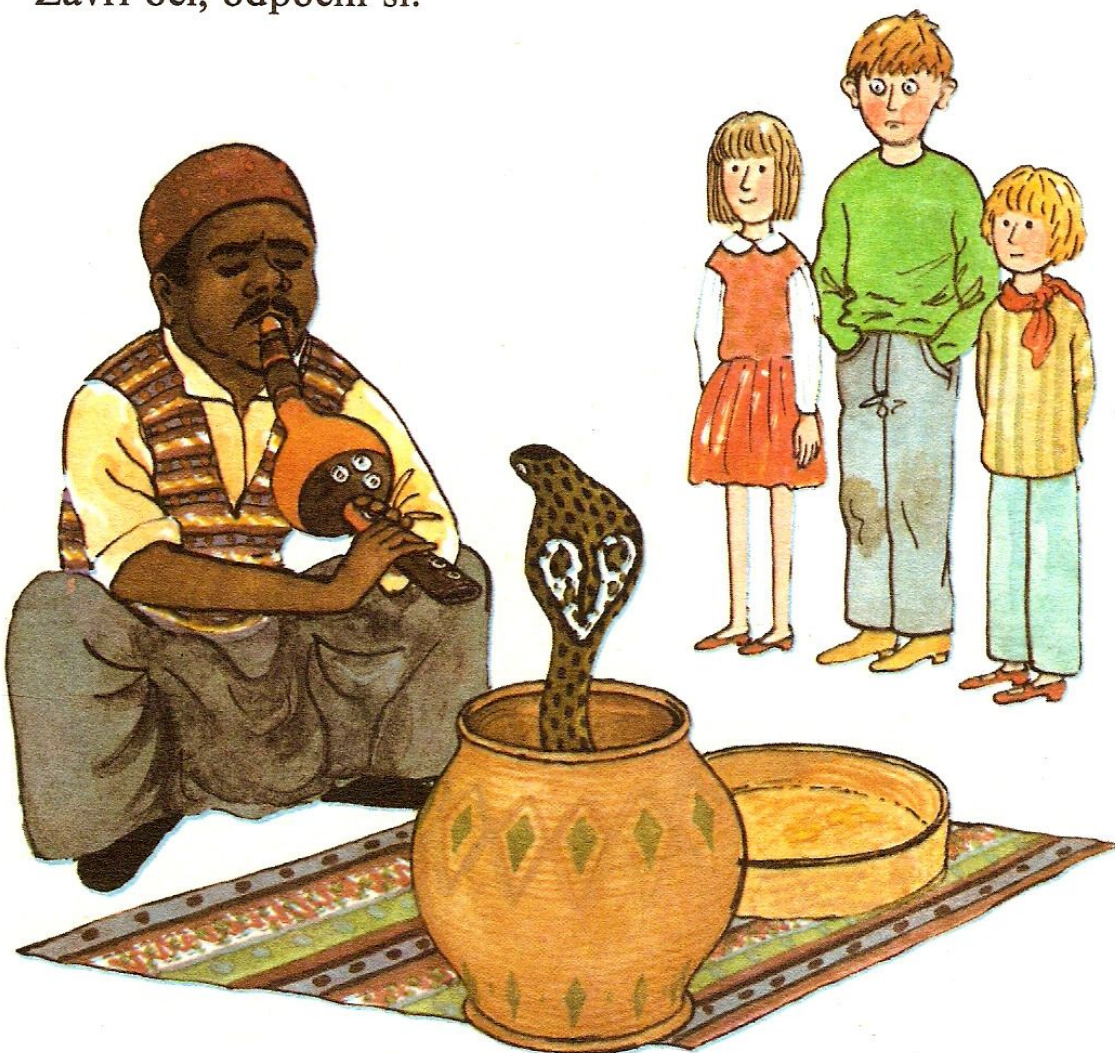
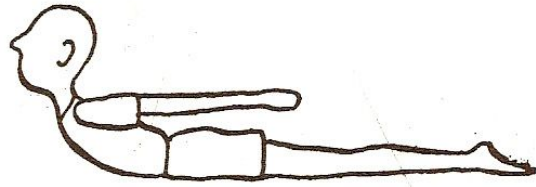
Jako had se na zem polož,  
ruce leží pod rameny,  
lokty k tělu, nohy snožmo.

Nyní zvolna zdvihej hlavu  
prohýbaje páteř nazad,  
o ruce se opíraje.

Oči buďtež rozevřeny,  
pohled upírá se vzhůru.  
Prohni se, jak jen je možno.

Do šesti-li napočítáš,  
stačí to a zas si lehni.

Zavři oči, odpočiň si.



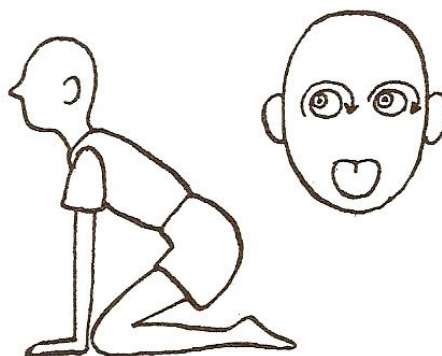
## Saranče

Na břicho si lehni na zem,  
ruce volně připaženy.  
Nadechni se, zatni pěsti,  
zdvihni vzhůru levou nohu.  
Vrať ji zpět a uvolni se,  
načež proved' totéž s pravou.  
Potom zdvihej obě nohy.  
Vydržíš-li, stačí do čtyř.  
Při zdvihání mocně vdechuj,  
vydechovat snaž se zvolna.  
Pak si polož hlavu na tvář,  
zavři oči, odpočiň si.



## Lvíče

Na paty se zpříma posad',  
ruce polož na kolena.  
Napni všechny svoje svaly,  
předkloň se, o ruce opři,  
kupředu se přísně dívej,  
očima kruť semo tamo,  
zahleď se na špičku nosu.  
Silně napni všechny prsty,  
jako by to byly drápy,  
hodně vyplázni i jazyk,  
abys příšerně se tvářil.  
Zavři oči, odpočiň si.



## Úhoř

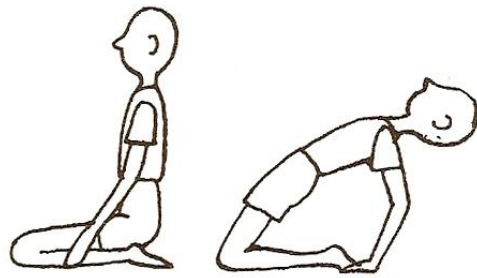
Na paty se posad' opět,  
zakláněj se zapažuje,  
až se ruce vzadu opřou.

Potom ohýbej je v loktech,  
zakláněj se stále více,  
páteř prohni jako úhoř.

Temenem se opři o zem,  
vzpaž a paže rádně napni.

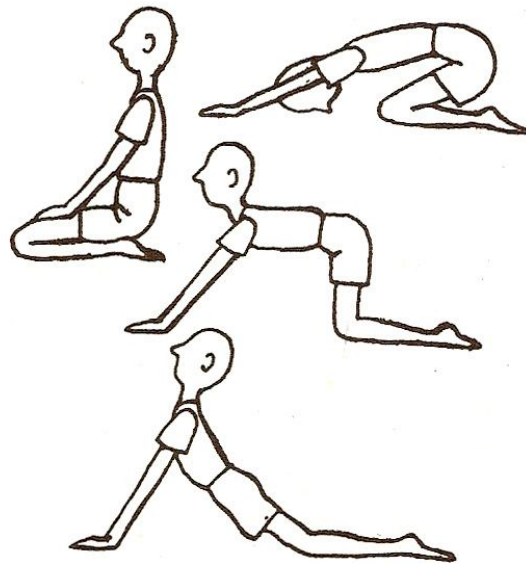
Pak se o lokty zas opři,  
sedem skloň se do předklonu.

Až spočineš na kolenou,  
zavři oči, odpočiň si.



## Labuť

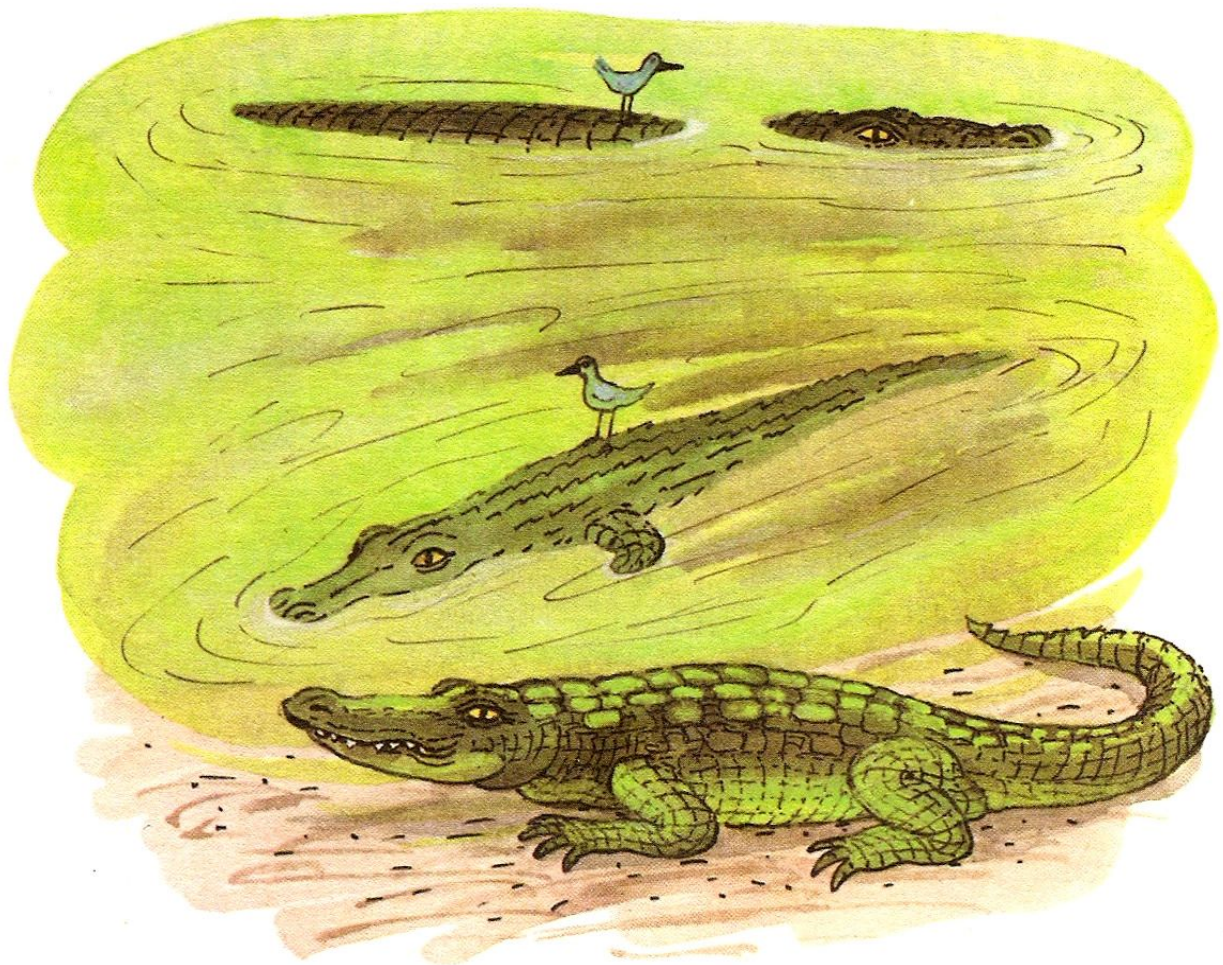
Znova na paty si sedni,  
ruce polož na kolena,  
pak se předkloň, čelo na zem,  
paže zapaž, jak jen můžeš.  
Potom trup od země zdvihni,  
až je páteř vodorovně.  
Paže napjaty měj stále,  
pánev k zemi, zakloň hlavu,  
nohy k temeni až ohni.  
Napočítej aspoň do čtyř,  
vrať se zpátky do předklonu.  
Zavři oči, odpočiň si.



## Krokodýlek

Hráli jsme si na zvířata,  
s nimi jsme si zacvičili.  
Na závěr je nyní vhodné  
tělu svému odpočinout.  
Na záda si líně lehni,  
nohy mírně roztaženy,  
paže polož podél těla,  
dlaně vzhůru, prsty volně.  
Uvolni si všechno svalstvo,  
oči zavřeny, a dýchej  
zhluboka, vždy výdech delší.  
Lež jak leklý krokodýlek.

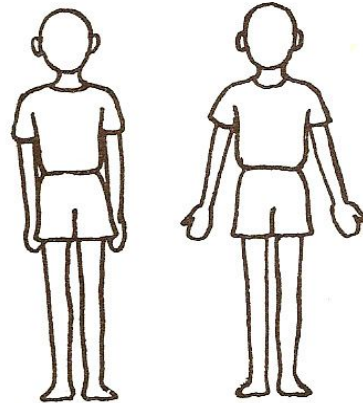
Tento Kahan jógy dětem  
složil veršem Jógalinga.  
Spis ten opsal Čandú-bábá  
roku sedmnáct set třináct.



## Pozdrav Slunci

Postav se jako strom zrána,  
pozdrav Slunce rovným kmenem,  
kořeny lnou pevně k zemi  
stejně jako tvoje nohy.

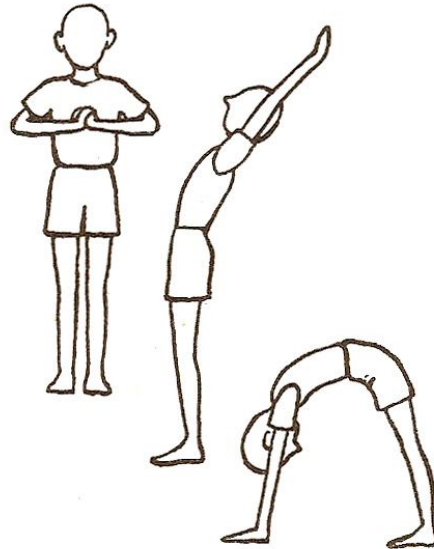
Ruce jsou jak rovné větve  
rosa po nich hladce sklouzne  
a celý strom nadechne se,  
ještě víc se k Slunci vznese.



Potom vydechnout je třeba,  
hlavu skloň a dlaně sepni,  
palce přitiskni si k hrudi,  
lokty jsou jak větve jedle.

Nyní hlavu zvedni k nebi,  
je tam Slunce, je tam vítr,  
rukama si pro ně sáhni,  
pevné boky větru brání.

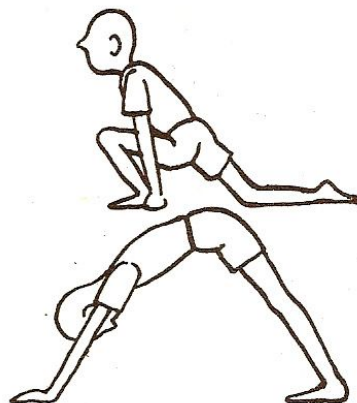
S výdechem se ukloň Slunci,  
hlavu spusť až na kolena,  
dlaně polož vřídlně na zem,  
kterou ranní Slunce hřeje.



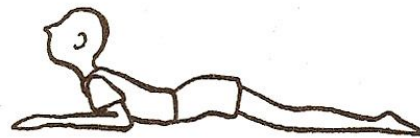


Poklekní na pravou nohu,  
naber sílu země s dechem,  
levou patu pevně opři,  
ať se hlava nejvíc vzpřímí.

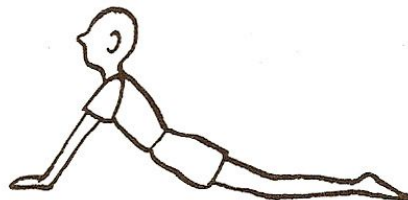
Strom může být někdy stanem,  
postavíš jej; zvedneš pánev,  
ruce, nohy pevný základ,  
rovné má i svoje stěny.



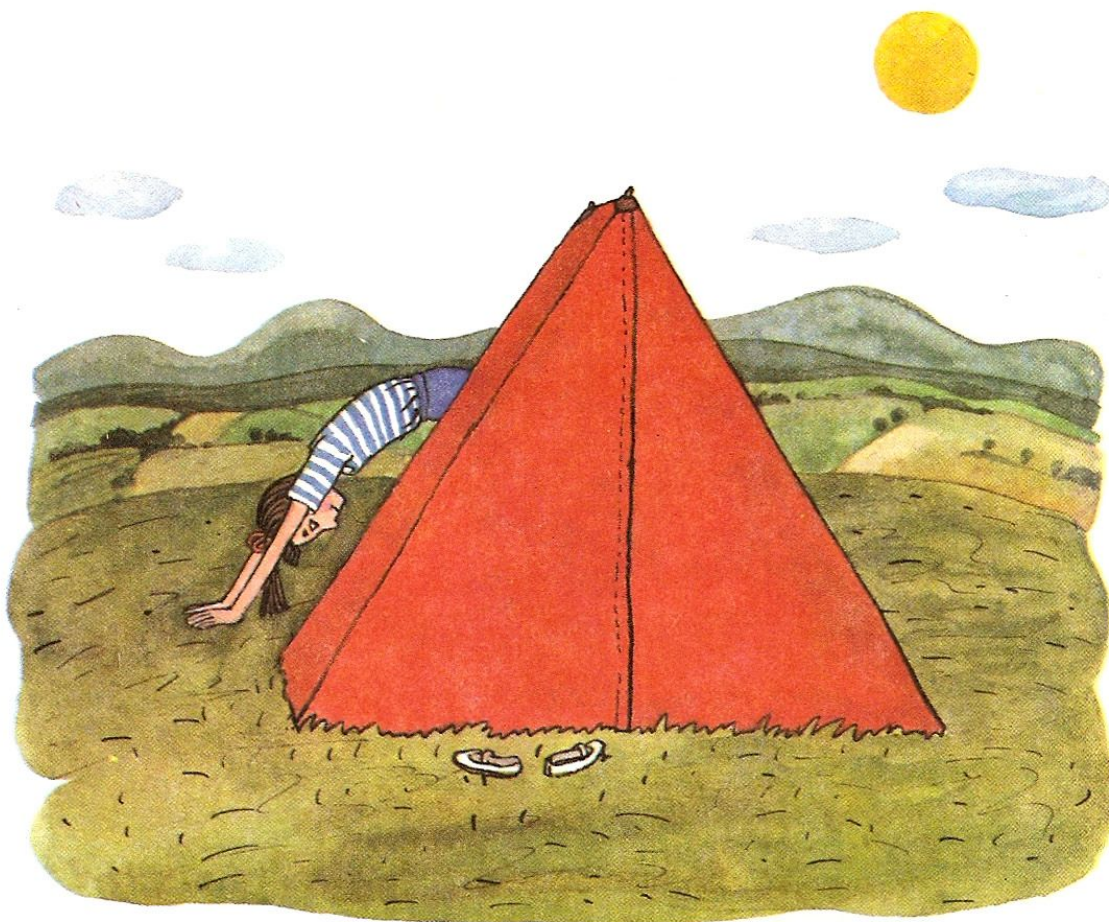
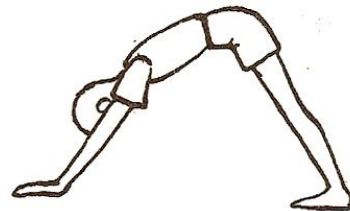
Připraven je pro každého,  
když tam vklouzneš k vydechnutí,  
k zemi přilehnout tě nutí,  
boky zavlní se vzhůru.



Jak se odtud k Slunci díváš,  
o nohy i ruce opřen,  
naber dechem vůni země,  
pro kroky své další pouti.

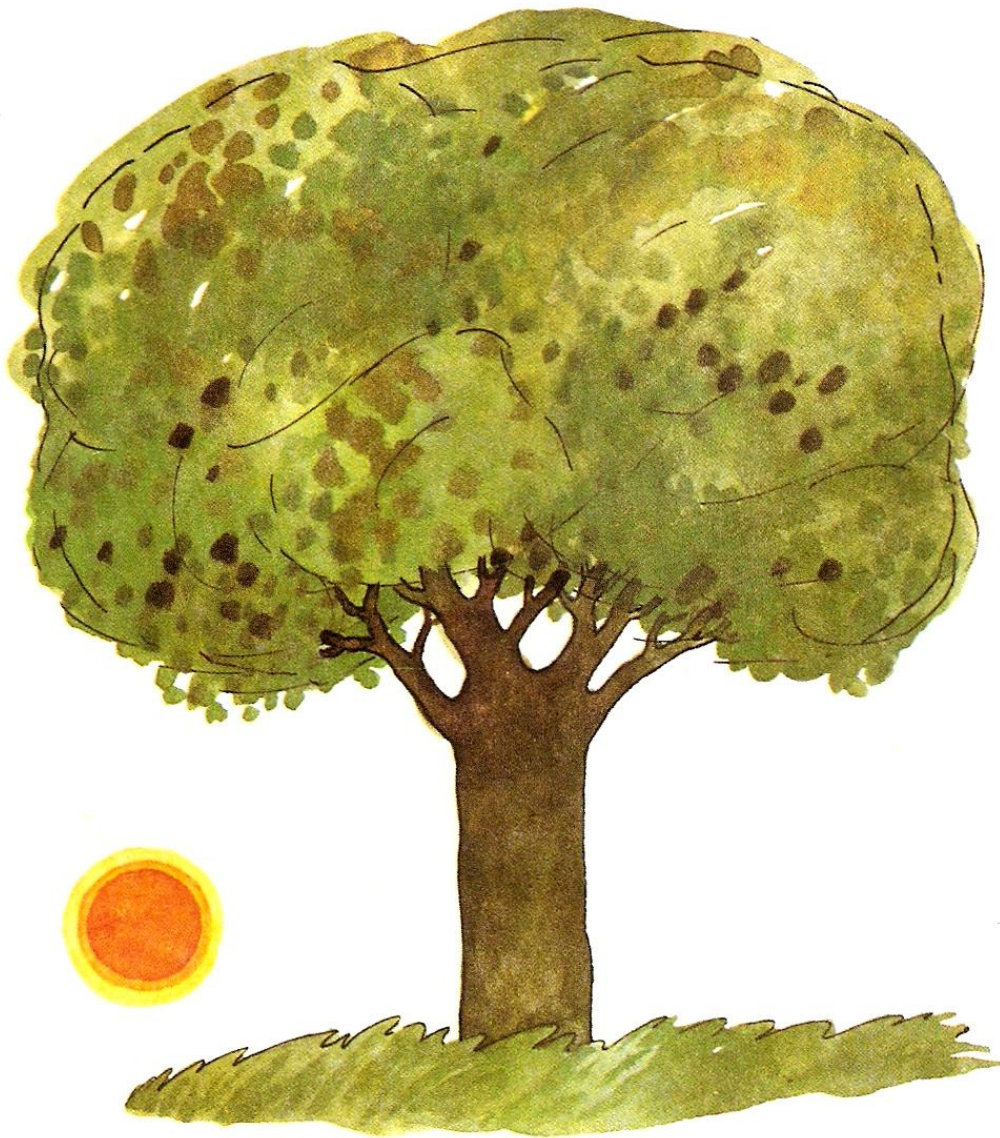
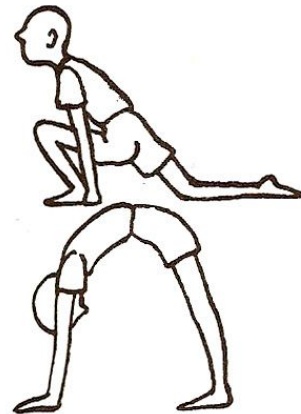


Znova zase staň se stanem,  
stěny rovnější než předtím.  
Slunce dívá se a měří  
tvoji práci, tvoje dílo.



Potom poklekni jak prve,  
levá pata ruce hledá,  
hrudník Slunce – k němu pne se,  
hlava jako květ jde k světlu.

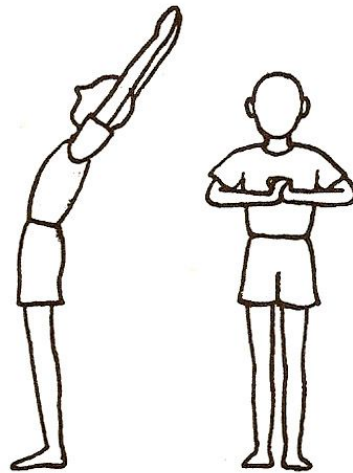
V pokoře se vzpřim, však hlava  
jako poupě níž se kloní,  
vydechuje v listí paží,  
k větvím nohou přitiskne se.



Ale Slunce život volá,  
napřimuje kmen i tělo,  
naplňuje dechem, silou  
od paty až po temeno.

Děkuj Slunci, skloň zas hlavu,  
ruce jako větve sepni,  
na hrud' polož, srdce cítíš,  
vydechuj do klidu, krásy.

Vydechni svůj dík za život.



## SLOVO DĚTSKÉHO NEUROLOGA

Cvičení jógovými technikami je zaměřeno na svalstvo, především na svaly, které drží páteř. Proto má své místo a význam zvláště u dětí, kde se držení těla vytváří. Při cvičení se provádí střídavě předklony a záklony, úklony nebo otáčení na jednu i na druhou stranu, aby se protáhlo, co je zkrácené, posílilo, co je ochablé, aby se dosáhlo harmonie, stavu vyváženosti, jenž pomáhá zvládnout různé výkyvy a nároky, které jedince potkávají.

Aby nevzniklo bezduché cvičení, k tomu pomáhá dýchání, neboť řídí rychlost, plynulost i rozsah prováděných pohybů. Vědomé řízení dechu prospěje v každém cviku, zvláště když víme, že nádechem zvýšíme svalové napětí, výdechem je naopak uvolníme. Sledování dechu pomáhá dětem k soustředění, což velmi potřebují.

V průběhu cvičení jsme děti sledovali neurologicky i psychologicky a zjistili jsme, že po roce se statisticky významně zlepšily jejich pohybové vzorce, takže měly lepší držení těla, zlepšilo se chování i školní prospěch. Z našich zkušeností přidáváme několik poznatků:

1. Cvičení jógovými technikami považujeme za vhodné pro všechny děti. Zdravým pomůže upevnit dobré pohybové návyky, oslabeným zlepšit a odstranit drobné nevyváženosti tělesné i psychické, zejména neklid, nesoustředěnost a jiné. Soubor Staroindických cvičení považujeme za vhodný pro předškolní a školní děti.
2. Návčik je vhodné zahájit ve skupině, podle místních možností, s pravidelným cvičením nejméně jednou týdně a nejméně po tři měsíce. Podle zdatnosti a zkušenosti cvičitele může mít skupina 8–16 dětí. Je vhodné, aby cvičili i rodiče nebo alespoň přihlíželi, aby pak mohli s dětmi cvičit sami doma.
3. Návčik s jednotlivcem může provádět rehabilitační pracovníce nebo lékař, kteří tento typ cvičení ovládají. Hodí se spíše pro děti, které mají vyhraněnou poruchu, například kulatá záda. Při individuální instruktáži nelze většinou poskytnout všeobecnou průpravu a dítě se navíc ochudí o příjemnou kolektivní atmosféru, která se u skupiny navodí.

4. Děti by měly cvičit denně. V souboru je možno cvičit při nedostatku času střídavě polovinu cviků. V praxi častěji nastane situace, že si každé dítě vybere 3–4 cviky, a ostatní procvičí jen jednou až dvakrát týdně. Nejlepší by bylo, kdyby děti nejen cvičily, ale získané návyky i používaly v denním životě.
5. Při cvičení se musí přihlížet k věku dítěte. Mladší dítě snáší jen kratší dobu a méně cviků, školní dítě může bez problémů cvičit celou hodinu v zájmovém kroužku. Doma stačí 15–20 minut.
6. Cvičení dětí s rodiči jen podle tištěného textu, bez odborné instruktáže, považujeme za nouzové řešení, i když je nevyklučujeme.
7. Velmi vhodnou a účinnou formou jsou kroužky ve školních družinách, kde za vedení vyškolených učitelek družinářek mohou být do cvičení zapojeny děti, které to nejvíce potřebují.

Pro rodiče, kteří s dětmi chtějí cvičit a nemají možnost instruktáže, uvádíme několik poznámek k jednotlivým cvikům:

*Zajíc* – představuje základní cvik pro uvolnění, relaxaci. K provedení: dítě se v kleku posadí na paty tak, aby chodidla byla těsně u sebe. Tak se nejlépe vyrovná páteř. Hlava je protažena směrem nahoru, přitom brada je rovnoběžná s podložkou. Z protažení se kulatě spouští hlava, pak krk, ramena, záda k podložce a nakonec se uvolní všechno svalstvo kolem páteře. Do mozku přestanou docházet impulsy ze svalů, takže i mozek odpočívá a dítě by mohlo na chvíli usnout. Této pozice lze velmi dobře použít k procvičení břišního i hrudního dechu. Dítěti řekneme, budeš v bříšku nafukovat jakoby velký balón a pak jej vyfoukneš, až zbude malý tenisák. Můžeme mu pomoci i tím, že zlehka položíme ruku přes bederní oblast, takže dítě upozorníme, kam má dech vést. Zde jde o zlepšení bráničního dechu, který velmi pěkně rozhýbává bederní páteř. Při výdechu dítě necháme přitáhnout bříško i boky; tím se posílí tyto často ochablé svaly. Hrudní dech procvičujeme tehdy, když hlavu ohneme až na temeno. Záda se více zakulatí, při nádechu se lopatky lehce oddálí, při výdechu lehce přiblíží. Prospívá to při kulatých zádech. V zajíci může dítě setrvat  $1/2$ –2 minuty, při procvičování dechu i déle.

*Žába* – je výborným cvikem na výdrž a soustředění. Uvolňuje klouby nohou. Je třeba dbát na rovnou páteř a ukončit pozici,

když dítě nemůže udržet vzpřímenou polohu. Je dobré cvik opakovat několikrát během dne, třeba i při dívání na televizi.

*Tygřík* – jde o dynamické procvičování páteře. Vhodné je i k samotnému provádění mimo soubor. Při zvednuté hlavě a prohnutých zádech je nádech s povolením břicha, při spuštěné hlavě a vyhrbených zádech se vydechuje s přitažením břišní stěny. Může se opakovat i desetkrát s následným uvolněním v poloze na bříšku.

*Velbloud* – důležité procvičení záklonu. Záklon se zvětšuje postupně při opakování cviku, pokud dítě snese v záklonu krátkou výdrž, dýchá při ní lehce. Cvik pomáhá zvláště při sklonu ke kolapsům a mdlobám.

*Kouhout* – patří do skupiny rovnovážných cviků, mohou s ním začínat už děti po druhém roce věku. V nácviku lze provádět variantu tak, že s nádechem jdou ruce nahoru, s výdechem se vracejí. Zpomalením pohybu se zpomalí i dech, dítě se více zklidní a zlepší si stabilitu.

*Volavka* – další rovnovážný cvik s větším požadavkem na stabilitu, kde již dochází k posunu těžiště těla na stranu. Když se dítě kymácí, mělo by se dívat na pevný bod v úrovni očí, tím dojde ke zlepšení. Může se cvičit od 4 let, kdy je dítě schopno stát na jedné noze. Je-li kymácení příliš velké, pak trénovat zpočátku jen tak, že se chodidlo nezvedá nad podložku, jen se odlehčí, opírá se jen o palec nohy.

*Orel* – poslední z rovnovážných cviků s větší náročností na stabilitu těžiště těla vytvořením komplikované situace končetinami. Obsahuje již prvek orientace těla v prostoru. Některé děti jej milují, jiným se dlouho nedaří. Výdrž podle libosti 5–15 sekund.

*Opice* – dynamický cvik na souhru všech svalů, navíc v poloobrácené poloze. Dbát, aby dítě skutečně pohybovalo všemi svaly. Zpravidla vážne protažení svalů na zadní straně nohou, takže děti chodí tak, že mají ruce a nohy daleko od sebe. Držení se má postupně zlepšovat ze širokého písmena V na písmeno U obrácené. Doba dle libosti.

*Motýl* – uvolnění kloubů nohou, především kyčlí. Dbát neustále na rovné držení páteře. Lze jej přijmout jako cvik na rozdělení pozornosti: a) kontrola rovného sedu, b) kontrola současného rytmického pohybu. Prakticky nemá věkové omezení.

*Kolouch* – protáčivý cvik na páteř, jediný v celém souboru. Neměl by se vynechávat. Procvičuje orientaci vlastního těla.

*Brejlovec* – záklonový cvik na procvičení horní partie zad a krku. Hlavu nezaklánět, jen vytahovat z ramen a vytvářet plynulý oblouk. Zpočátku napřimovat s nádechem, vracet zpět s výdechem. Mezi každým cvikem na jeden až dva dechy odpočinout vleže. Upozornit dítě na pocity na krku, mezi lopatkami, kde byly svaly nejvíce zapojeny. Velmi důležitý cvik, vhodný od kojence po celý život. Slouží hlavně k vyrovnávání kulatých zad. Jako záklonový cvik pomáhá při únavě, ospalosti. Je nutné dbát na velmi přesné provedení, aby se co nejvíce zapojovaly ochablé svaly kolem lopatek.

*Saranče* – záklonový cvik s pozorností na dolní polovinu těla. Zpočátku cvičit jen zvednutí nohy s nádechem, položení s výdechem. Výdrž přidávat postupně a dle věku, vždy jen do pocitu mírné nepříjemnosti. Zatnutí pěstí má sloužit jen k zesílení účinku. (Zařazovat až po delším nácviku.) Především jde o to, aby pracovalo jen svalstvo od pasu dolů, aby při zvedání jedné nohy byla druhá co nejuvolněnější. Nepochvičovat při velkém prohnutí bederní páteře, naopak při kulatosti bederní páteře provádět opakovaně.

*Lviče* – cvik na střídání napětí a uvolnění v obličeji a celém těle. Důležité je zapojení očí. Podstatné je napětí v oblasti hlavy a krku. Jeho střídáním lze zabránit vznikajícímu infektu, rýmě. Uvolnění lze v těchto případech zesílit tím, že výdech přes zúžené hlasivky je prudký, takže vznikne zvuk, jakoby lev skutečně zařval. Opakovat alespoň dvakrát.

*Úhoř* – kombinovaný cvik na záklon a předklon. Jde především o protažení svalů, které udržují rovný stoj. Ty bývají často zkráceny. Jestliže děti mají velké bederní prohnutí a vysazený zadek. Pak je nutný opatrný nácvik, s delší průpravou, úplný zá-



klon provádět jen při pružných a uvolněných svalech. To se pozná především tak, že nic netáhne a nebolí.

*Labuť* – kombinovaný cvik předklonu a záklonu. Je vlastně variantou předchozího cviku, pro děti méně náročný a bezpečnější. Oba tyto cviky významně rozhýbávají páteř. Odpočinek v předklonu po ukončení cviku ponechat co nejdelší.

*Krokodýlek* – celkové uvolnění. Zklidnění a uvolnění se má projevit i na dechu. Než si děti zvyknou takto odpočívat, možno je zaměstnat třeba představou, že nad obličejem je peříčko, které se s nádechem snáší, a s výdechem vznáší a rychlý nebo prudký dech je může nadobro odfouknout.

Závěrečné uvolnění může vést až k usnutí. Vhodné použít navečer, když jdou děti spát.

Přejeme všem, kteří se odváží a začnou cvičit, ať už ve skupině nebo sami, aby jim cvičení sloužilo k pohodě a zdraví. Přejeme všem dětem i jejich rodičům, aby tato abeceda pohybu byla pro ně dobrým základem po celý život.

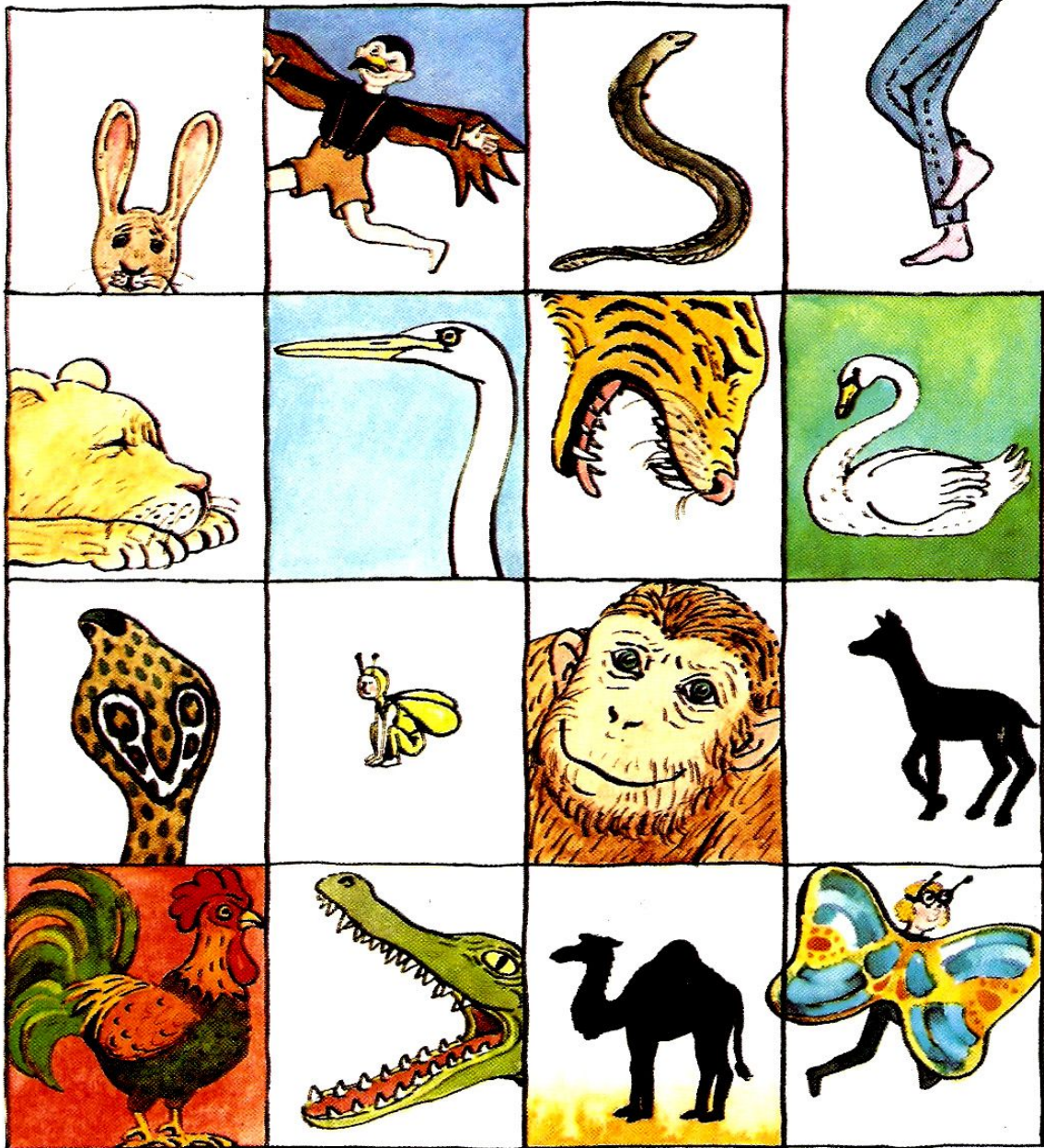
*MUDr. Marie Zemánková*

#### JÓGA PRO DĚTI

Ze staroindického originálu *Bálajógapradípiká* přeložil Vladimír Miltner, zvaný Džaggú – čáčá. Pozdrav Slunci napsala Marie Zemánková. Ilustrovala Ivana Lomová, graficky upravil Jan Žbánek. Vydalo nakladatelství Libereckých tiskáren v roce 1990. Odpovědný redaktor Josef Král. K vydání připravili Jiřina Černíková, Magdaléna Propperová a Jiří Černý. Vytiskly Liberecké tiskárny s.p. 1. vydání. 00–000–00 11/0.0

Cena 16,— Kčs      © Liberecké tiskárny 1990  
ISBN . 80–85269–00–7

Cena 16 Kčs



ISBN-80-85269-00-7