

Bajkovita joga s vrlo gladnom gusjenicom

Pravljíčna joga z zelo lačno gosenico

Nina Kranjec, univ. dipl. bibl.

Osnovna škola/šola Grm, Novo mesto, Slovenija

nina.kranjec@guest.arnes.si

Sažetak

Većina današnje djece uključena je u različite aktivnosti, oko njih je mnogo podražaja, i stoga imaju poteškoće s fokusiranom pažnjom i koncentracijom. Različitim metodama, međutim, možemo utjecati na razvoj same pažnje. Jedna takva metoda je pričanje bajki, a druga je joga. Kombiniranjem tih dviju metoda dobijemo bajkovitu jogu. To je vođena vježba s elementima joge, posebno namijenjena djeci, gdje ona upoznavaju svoje tijelo, nauče osnovne položaje joge i jednostavne tehni-

Izvlaček

Većina današnjih otrok je vsak dan vpeta v različne aktivnosti, okoli njih je ogromno dražljajev, zato imajo težave z usmerjeno pozornostjo in koncentracijo. Z različnimi metodami pa lahko vplivamo na sam razvoj pozornosti. Ena takšna metoda je pripovedovanje pravljic, druga pa joga. Če pa obe metodi združimo, dobimo pravljíčno jogo. To je vodena vadba z elementi joge, posebej oblikovana za otroke, pri čemer otroci spoznavajo svoje telo, se naučijo osnovnih jogijskih položajev in prepros-

ke disanja te poboljšavaju svojo koncentraciju. Nit vodilja sata bajkovite joge je bajka. Budući da je naša škola uključena u projekt Zdrava škola, za izvođenje sata odabrali smo bajku Vrlo gladna gusjenica (E. Carle), jer smo željeli da učenici upravo kroz bajku postanu svjesni važnosti zdrave prehrane, kretanja i pravilnog ritma spavanja. Kako bismo mogli uključiti što više jednostavnih asana, bajku smo malo prilagodili i u nju dodali još nekoliko životinja, biljaka i predmeta. Tako su učenici pored jednostavnih tehnika disanja isprobali još i asane školjke, psa, konjića, mačke, deve, kukuljice, lava, kornjače, čamca, telefona, drveta... Svaki smo sat zaključili opuštanjem i vođenom meditacijom.

tih dihalnih tehnika ter urijo svojo sposobnost osredotočanja. Rdeča nit celotne ure pravljice je pravljica. Ker je naša šola vključena v projekt Zdrava šola, smo za izvedbo pravljice ure izbrali pravljico Zelo lačna gosenica (E. Carle), saj smo preko pravljice želeli pri učencih ozavestiti pomen zdrave prehrane, gibanja in urejenega ritma spanja. Da smo lahko vključili čim več preprostih asan, smo pravljico nekoliko priredili in vanjo vključili še nekaj živali, rastlin in predmetov. Učenci so se tako poleg preprostih tehnik dihanja preizkusili še v asanah školjke, psa, konjička, mačke, kamele, bube, leva, želve, čolna, telefona, drevesa... Vsako uro pa smo zaključili s sproščanjem in vodeno meditacijo.



1. Pripovijedanje kao metoda za razvijanje pažnje

Svakidašnjica većine djece puna je aktivnosti. Neprekidno žure s jedne na drugu, stoga nečemu teško posvete svoju punu pažnju. Međutim na razvoj njihove pažnje i koncentracije možemo uspješno utjecati različitim metodama. Velik pozitivan učinak možemo postići također i pričanjem bajki (Štefan, 2009).

Djeca u dobi od 3 ili 4 godine do oko 9 godina većinom vjeruju onome što se u bajci priča. I u tom je razdoblju još uvijek važno da im bajke čita odnosno priča odrasla osoba, jer su na taj način izložena pozitivnim čitalačkim iskustvima, kojima potičemo njihovu unutar-nju motivaciju za čitanje. Ona također istovremeno obogaćuju i svoj rječnik, razvijaju maštu, upo-

1. Pripovedovanje kot metoda za razvijanje pozornosti

Vsakdan većine otrok je poln aktivnosti. Neprestano hitijo od ene do druge dejavnosti in zato težko k nečemu pristopijo res pozorno. Na razvoj njihove pozornosti in zbravnosti pa lahko uspešno vplivamo z različnimi metodami. Tako lahko velik pozitiven vpliv dosežemo s pripovedovanjem pravljic (Štefan, 2009).

Otroci so namreč od 3./4. leta do približno 9. leta starosti v pravljječnem obdobju. In v tem času je še vedno pomembno, da jim pravljice bere oziroma pripoveduje odrasla oseba, saj so na ta način otroci izpostavljeni pozitivnim bralnim izkušnjam, s katerimi krepimo njihovo notranjo motivacijo za branje. Hkrati pa si ob tem tudi bogatijo besedni zaklad, razvijajo domišljijo,



znaju se s glatkim čitanjem te razvijaju fokusiranu pažnju (Kordigel, 1991).

2. Bajkovita joga kao metoda za razvijanje pažnje

Izvršna metoda za opuštanje i razvijanje fokusirane pažnje je također i joga. To je drevna indijska znanost koja spaja tijelo i duh i proizilazi iz prirodnih pokreta, a ti su vrlo bliski djeci. Ukoliko želimo naše najmlađe na zanimljiv način uvesti u svijet joga, možemo tu aktivnost povezati s pričanjem bajki i tako izvodimo bajkovitu jogu. To je vođena vježba s elementima joga, posebno namijenjena djeci. Djeca kroz bajkovitu jogu upoznaju svoje tijelo, nauče osnovne položaje joga (asane) i jednostavne tehnike disanja te poboljšavaju svoju koncentraciju. A prije svega ona se zabavljaju. Najbolje vrijeme

spoznaju, kaj je to tekoče branje terurijo svojo usmerjeno pozornost (Kordigel, 1991).

2. Pravljična joga kot metoda za razvijanje pozornosti

Odlična metoda sproščanja in urjenja usmerjene pozornosti pa je tudi joga. To je starodavna indijska veda, ki združuje telo in duha in izhaja iz naravnih gibov, ki pa so otrokom zelo blizu. Če želimo naše najmlajše na zanimiv način popeljati v svet joga, lahko to dejavnost povežemo s pripovedovanjem pravljic in tako izvajamo pravljlično jogo. To je vođena vadba z elementi joga, posebej oblikovana za otroke. Preko pravljlične joga otroci spoznavajo svoje telo, se naučijo osnovnih jogijskih položajev (asan) in preprostih dihalnih tehnik terurijo svojo sposobnost osredotočanja. Predvsem pa se zabavajo. Naj-



za izvođenje bajkovite joge je ujutro, prije nastave.

Nit vodilja cijelog sata bajkovite joge je bajka. Dok slušaju bajku, djeca izvode klasične asane, prilagođene njihovim sposobnostima, gdje svaka asana predstavlja lik iz bajke.

Veliki naglasak na satima bajkovite joge također je i na disanju. Disanje je nešto najprirodnije, ali ga mlađa djeca još nisu svjesna, ne razlikuju udisaj i izdisaj, stoga želimo na satima bajkovite joge postići da djeca postanu svjesna disanja. Jer, kad smo fokusirani na disanje, ne možemo misliti ni na što drugo. Na taj način umu nudimo ugodan odmor od svakodnevnih aktivnosti (Božič, 2017).

primernejši čas za izvajanje pravljíčne joge je zjutraj, pred poukom.

Rdeća nit celotne ure pravljíčne joge je pravljíca. Ob pripovedovanju pravljíce otroci izvajajo klasične asane, ki so prilagojene njihovim sposobnostim, pri čemer vsaka asana predstavlja pravljíčni lik.

Velik poudarek na urah pravljíčne joge je tudi na dihanju. Dihanje je nekaj najbolj naravnega, vendar se mlajši otroci dihanja še ne zavedajo, ne ločijo med vdihom in izdihom, zato želimo na urah pravljíčne joge doseči, da otroci dihanje ozavestijo. Kajti, ko smo osredotočeni na dihanje, ne moremo razmišljati o ničemer drugem. Na ta način svojemu umu ponudimo prijeten odmor od vsakodnevnih aktivnosti (Božič, 2017).





Opuštanje



Pas



Konjić



Čamac



*Mačka**Kukuljica**Leptir**Kornjača*

3. Izvođenje bajkovite joge u knjižnici

Prije svakog sata bajkovite joge u knjižnici potrebno je prikladno pripremiti prostor. Uklonimo stolove i stolice i na pod stavimo jastuke. Za svakog učenika pripre-

3. Izvedba pravljичne joge v knjižnici

Pred vsako uro pravljичne joge v knjižnici je potrebno ustrezno pripraviti prostor. Tako odstranimo mize in stole ter na tla položimo blazine. Za vsakega učenca pripra-



mimo manju plišanu igračku kao pomoć pri izvođenju vježbi disanja. U našoj školi izvodimo bajkovitu jogu za učenike 1. razreda. To je aktivnost u okviru projekta Zdrava škola.

Zbog prostornog ograničenja i samog načina rada, na svakom satu bajkovite joga prisutno je maksimalno deset učenika.

3.1. Uvodni dio sata

Prema riječima Urške Božič (2017), vježbanje joga je ritual, a djeca vole rituale. Na početku svakog sata sjednemo u osnovni jogički položaj (sjedimo na podu s prekrizanim nogama i ravnom kralježnicom i sklopimo dlanove ispred prsnog koša) i izvedemo jogički pozdrav (zatvorimo oči, pogrnemo glavu i sklopljene dlanove prenesemo do srca). Zatim slijede jednostavne vježbe disanja, koje je

vimo manjšo plišasto igračo, ki mu bo v pomoč pri izvajanju dihalnih vaj. Na naši šoli izvajamo pravljíčno joga za učence 1. razreda. Gre za aktivnost v okviru projekta Zdrava šola.

Zaradi prostorske omejitve in samega načina dela je na vsaki uri pravljíčne joga največ 10 učencev.

3.1. Uvodni del ure

Po besedah Božičeve (2017) je vadba joga ritual in otroci imajo radi rituale. Tako se na začetku vsake ure usedemo v osnovni jogijski položaj (sedimo na tleh s prekrizanimi nogami in zravnano hrbtenico ter sklenemo dlani pred prsnim košem) in naredimo jogijski pozdrav (zapremo oči, sklonimo glavo in sklenjene dlani prenesemo do srca). Nato pa sledijo preproste dihalne vaje, ki jih je opisala Vukmir Brenčičeva



opisala Andreja Vukmir Brenčić (2018). Budući da djeca još nisu svjesna svog disanja, prvo se igramo igru kroz koju pokušavaju prepoznati razliku između udisaja i izdisaja. Pretvaraju se da mirišu cvijeće, zijevaju, pušu u maslačak, pušu mjehuriće od sapunice, skoče u vodu i zarone (zadrže dah)... Također otkrivaju kako dišu kad su ljuti (kao lokomotive – brzo i plitko) i kako kad se osjećaju dobro (kao kad puhaju balone – polako i dublje). Ovim se aktivnostima djeca doista koncentriraju na disanje, svjesna su ga, a uz to se još i zabavljaju. U završnoj vježbi disanja stave jednu ruku na trbuh, a drugu na prsni koš, zatvore oči i samo dišu. Istovremeno promatraju što se događa s njihovim trbušćićem. Tako se smire i opuste i spremni su za ostatak sata, čija je nit vodilja bajka.

(2018). Ker se otroci svojega dihanja še ne zavedajo, se najprej igramo igrico preko katere skušajo ugotoviti razliko med vdihom in izdihom. Tako se pretvarjajo, da povohajo rožo, da zazehajo, da pihnejo regratovo lučko, da pihajo milne mehuorčke, da skočijo v vodo in se potunkajo (zadržijo dih)... Ugibajo pa tudi, kako dihajo, kadar so jezni (kot lokomotive – hitro in plitvo) in kako, kadar jim je lepo (kot bi napihovali balone – počasi in globlje). S temi aktivnostmi otroci svojo pozornost res usmerijo na dihanje, se ga zavedajo, predvsem pa se ob tem zelo zabavajo. Za zaključek dihalnih vaj položijo eno roko na trebuh, drugo na prsni koš, zaprejo oči in samo dihajo. Ob tem opazujejo, kaj se dogaja z njihovim trebuščkom. Tako se umirijo in sprostijo in so pripravljeni na preostali del ure, katerega rdeča nit je pravljica.



3.2. Središnji dio sata

Budući da se bajkovita joga od-
vija u okviru projekta Zdrava ško-
la, odabrali smo bajku Vrlo gladna
gusjenica (E. Carle), jer smo kroz
nju željeli učenike učiniti svjesni-
ma važnosti zdrave prehrane, kre-
tanja i pravilnog ritma spavanja.
Bajku smo prilagodili izvođenju
klasičnih nekomplikiranih asana,
koje su prilagođene dječjim tijeli-
ma, njihovoj snazi, gipkosti i spo-
sobnostima. S obzirom na to da
joga oponaša životinjski i biljni
svijet, bajku smo preradili i u nju
dodali još nekoliko životinja, bi-
ljaka i predmeta. Na taj način uče-
nici upoznaju i isprobaju asane
školjke, psa, konjića, mačke, deve,
kukuljice, leptira, lava, kornjače,
čamca, telefona, drveta...

Na satima je vrlo živahno. Tijek
samog sata zamišljen je kao opuš-
tena igra i zabava, jer je bajkovita

3.2. Osrednji del ure

Ker poteka pravljica joga v ok-
viru projekta Zdrava šola, smo na-
mensko izbrali pravljico Zelo lačna
gosenica (E. Carle), saj smo preko
pravljice želeli pri učencih ozaves-
titi pomen zdrave prehrane, giba-
nja in urejenega ritma spanja.
Pravljico smo nekoliko priredili iz-
vajanju klasičnih nezapletenih a-
san, ki so prilagojene otroškimi te-
lesom, njihovi moči, prožnosti in
sposobnostim. Ker joga oponaša
živalski in rastlinski svet, smo
pravljico nekoliko priredili in vanjo
dodatno vključili še nekaj živali,
rastlin in predmetov. Tako učenci
spoznajo in se preizkusijo v asanah
školjke, psa, konjička, mačke, ka-
mele, bube, metulja, leva, želve,
čolna, telefona, drevesa...

Pri urah je zelo živahno. Sam
potek ure je namreč zastavljen kot
sproščena igra in zabava, saj je



joga, u usporedbi s jogom za odrasle, vrlo dinamična. Potpuno urolnimo u bajku te osim vježbi disanja i izvođenja asana također i pjevamo, trčimo, skačemo i plešemo.

3.3. Završni dio sata

Svaki sat završimo ponavljanjem svih asana iz bajke i opuštanjem. Uz vođenu meditaciju (pouka bajke) djeca legnu i na trbuščić polože manju plišanu igračku. Dišu i pritom gledaju igračku. Kad udahnu, trbuščić se napuše i igračka se digne, kad izdahnu, trbuščić se isprazni i igračka se spusti. Kad tako dišu, njihov je udisaj duži, a izdisaj sporiji. Tako se pobrinemo da se opuste i postanu svjesni svog disanja. Oprostimo se tako da ponovno sjednemo u osnovni jogički položaj i izvedemo jogički pozdrav.



pravljina joga v primerjavi z jogo za odrasle zelo dinamična. Povsem se namreč vživimo v pravljico in tako poleg dihalnih vaj in izvajanja asan tudi pojemo, tečemo, skačemo in plešemo.

3.3. Zaključni del ure

Vsako uro zaključimo s ponovitvijo vseh asan iz pravljice ter sproščanjem. Ob vodeni meditaciji (nauk pravljice) se otroci uležajo in si na trebušček položijo manjšo plišasto igračko. Dihajo in pri tem opazujejo igračko. Ko vdihnejo, se trebušček napihne in se zato igračka dvigne, ko izdihnejo, se trebušček izprazni in se zato igračka spusti. Ko tako dihajo, je njihov vdih globlji, izdih pa počasnejši. Tako poskrbimo, da se sprostijo in se zavedajo svojega dihanja. Poslovimo se tako, da se zopet usedemo v osnovni jogijski položaj in naredimo jogijski pozdrav.

4. Zaključak

Prema navodima Urške Božič (2017), bajkovitom jogom možemo u djece poboljšati motoričke i koordinacijske vještine, samopouzdanje, fizičku snagu i gipkost te pravilno držanje tijela, a prije svega njena provedba pozitivno utječe na koncentraciju i smirenost.

U današnje vrijeme djeca su neprestano uključena u različite aktivnosti i sa svih strana izložena brojnim podražajima (telefoni, računala, televizori...). Ali kad se fokusiraju isključivo na tijelo (izvođenje asana) i disanje, ne mogu misliti ni na što drugo. Tako se mogu odmoriti od vanjskog svijeta i opustiti.

Trenutno izvodimo bajkovitu jogu jednom godišnje za učenike 1. razreda. Međutim, tehnike disanja koje učenici upoznaju na tim satima također su prikladne za opu-

4. Zaključek

Kot navaja Božičeva (2017) lahko s pravljilčno jogo pri otrocih izboljšamo motorične in koordinacijske spretnosti, samozavest, telesno moč in gibljivost, telesno držo, predvsem pa izvajanje pravljilčne joge pozitivno vpliva na zbranost in umirjenost.

V današnjih časih so namreč otroci nenehno vpeti v različne dejavnosti, z vseh strani so deležni številnih dražljajev (telefoni, računalniki, televizija...). Ko pa se osredotočijo izključno na telo (izvajanje asan) in na dihanje, ne morejo zraven razmišljati o ničemer drugem. Tako se lahko odpočijejo od zunanjega sveta in se sprostijo.

Trenutno pri nas izvajamo pravljilčno jogo enkrat letno za učence 1. razreda. So pa lahko dihalne tehnike, ki jih učenci spoznajo na teh urah, primerne tudi za spro-



tanje i koncentraciju prije ocjenjivanja znanja ili kao uvod u sate redovite nastave.

šćanje in zbranost pred ocenjevanji znanja ali kot uvod v redne ure pouka.

5. Literatura

Božič, Urška. Pravljična joga. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2017.

Carle, Eric. Zelo lačna gosjenica. Ljubljana: Epta, 1997.

Kordigel, Metka. Bralni razvoj, vrste branja in tipologija bralcev. // *Otrok in knjiga*, 31 (1991), 5-21.

Štefan, Anja. Pripovedovanje v družinskem krogu. // *Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti / uredile Livija Knaflič i Nataša Bucik*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 2009.

The Very Hungry Caterpillar: A Cosmic Kids Yoga Adventure. [citirano 2019-05-15]. Dostupno na: <http://www.youtube.com/watch?v=xhWDiQRrCtY>

Vukmir Brenčič, Andreja. *Diham*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled, 2018.

