

RELAXACE VE TŘÍDĚ PROSTŘEDNICTVÍM JÓGY

**STRONGER  
CHILDREN**

LESS VIOLENCE 2



**STRONGER CHILDREN – LESS VIOLENCE 2**  
**2014-1-DE-02-KA200-001497**

**Thüringer Volkshochschulverband e.V., Germany**

**PELICAN, Czech Republic**

**The Mosaic Art And Sound Ltd., United Kingdom**

**Społeczna Akademia Nauk, Poland**

**mhtconsult, Denmark**

**Associació Baobab, Spain**

**[www.strongerchildren.eu](http://www.strongerchildren.eu)**

**This project was supported with a grant from the European Commission, Erasmus+ programme. The publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made information contained therein.**

## RELAXACE VE TŘÍDĚ

### Proč zkusit ve třídě hry vycházející z jógy?

Mnoho mateřských a základních škol v celé Evropě dnes využívá cvičení z jógy, které dětem umožňují:

1. relaxovat
2. dosáhnout emoční vyrovnanosti a svobody vyjádření
3. rozvíjet uvědomění si vlastního dechu a těla
4. zvýšit socializaci
5. uvolnit a odbourat úzkost, stres a agresivitu
6. snížit riziko šikany
7. podpořit rozvoj racionality a emoční inteligence
8. rozvinout schopnost učit se.

Ve Sbírce rozvojových her projektu Stronger Children bychom rádi představili několik jednoduchých relaxačních aktivit pro děti v mateřských školách, stejně jako základní kroky k meditaci pro děti na základních školách. Pedagogové je mohou bezpečně vyzkoušet a případně doplnit o další příklady z literatury nebo ze spolupráce se specialisty na cvičení jógy u dětí.

# Jak dosáhnout uvolnění u dětí předškolního věku cvičením jógy

## Představení

Děti a učitel sedí na podlaze v kruhu, nejlépe na polštářích. Učitel naznačí pohybem, že mezi rukama a nohama drží neviditelný košík. Dále naznačí, že z košíku vystupuje postupně několik druhů zvířat a jejich pohyb předvádí rukou.

Posloupnost je následující:

### 1. V košíku jsou... dva hadi

Učitel řekne, že v košíku spí dva hadi. Jeden z nich se probouzí a stoupá vzhůru... a vzhůru... a vzhůru. Když učitel řekne „vzhůru“, plynulým vlnivým pohybem pravou rukou naznačuje, jak had stoupá. Prsty na ruce jsou sevřené v pěst, připomínající hadí hlavu, zatímco ruka se postupně zvedá až do maximálního natažení. V této chvíli pedagog řekne: „A had klesá dolů... dolů... a schová se zpátky do košíku“, zatímco rukou naznačuje spirálovitý pohyb hada směrem dolů, dokud ruka opět nespočine na pravé noze.

Učitel opakuje celý proces s levou rukou – probouzí se druhý had.

Čím pomalejší bude cvičení, tím více se děti díky napodobování budou soustředit na svoje ruce a celý úkon.

### 2. Z košíku... vylétá motýl

Učitel řekne: „V košíku se probouzí motýl...“ Pomalým pohybem složí ruce za zátylkem a vytvoří tak pažemi „křídla“. S narovnanými zády řekne: „A motýl letí... letí... letí“ a pohybuje rytmicky rameny 4x, jako by naznačoval mávání motýlích křídel. Pokaždé, když učitel řekne „letí“, „mávně“ křídly. Po dokončení tohoto pohybu učitel řekne: „A teď motýl spí“, nakloní se doprava a sklopí „křídla“. V této poloze setrvá několik sekund. Následně opět rozvine „křídla“ a za opakování formule „Motýl letí... letí...“ opět naznačuje let. Potom opět usne a složí „křídla“.

- Opakujte 4x na obě strany.
- K ukončení aktivity učitel použije větu: „...a teď se opět vrací do košíku“, zatímco opět naznačí, že drží mezi rukama a nohama košík.

### 3. Z košíku... vyskakuje cvrček

Učitel řekne, že cvrček vyskakuje ven z košíku a přiloží si prsty k hlavě, aby naznačil tykadla.

The teacher says that a cricket is coming out from the basket and puts her/his fingers on the head to mime the antennae of a cricket. S/he says “cree” and flexes her/his torso forward. Then s/he says again “cree” and puts her/his back straight again.

- Repeat 4 times.

### 4. From the basket... a turtle is coming out

The teacher unites the soles of the feet and forms a rhombus with the legs. S/he takes the feet with the hands and tries to bring the head towards the heels, through slowly flexing the torso forward.

The teacher says: “The turtle sleeps” and moves her/his head close to the feet as much as s/he can. When then s/he says “the turtle is waking up”, very slowly s/he comes back to the initial pose.

- Repeat 4 times.

### 5. From the basket... many lions are coming out

This activity will end the session. The children are in the circle with crossed legs. The teacher says: “From the basket... many lions are coming out.” The children and the teacher emit a sonorous lion’s and mime the paws and claws of a lion with their arms and legs.

## Relaxing primary school children with yoga activities

The ideal pose to develop the activities would be sitting with crossed legs on a pillow, but this can be uncomfortable for children and not easy to organize in a classroom of primary school children. An easier and practical pose will be sitting on a chair. Ideally the knees will form a right angle between thigh and calf. The feet will touch the floor, the spine will be right, the shoulders relaxed, the head right with chin slightly tucked in. The hands will rest on the legs with the palms up and the eyes will be closed or just kept lowered (half shut). This pose allows being relaxed but present.

### 1. Focus on breathing:

The first step will be to ask children to focus on their breathing, by being aware of their inhaling and exhaling. This awareness tranquillizes. The teacher explains that thoughts can occur and distract us and we only have to gently wait and let the thoughts go away, and then focus again on our breathing.

### 2. Image visualization:

The visualization technique is ideal with children, since they are naturally imaginative. With visualization we ask our mind to create specific images and to control thoughts.

After focusing on breathing, with a gentle voice, the teacher accompanies the children towards their visualizations. For example, s/he can suggest that the children are flowers. The teacher can say: "Now imagine that you are flowers... it's early morning... the sun is just rising... you are flowers... waiting in silence for the sun to appear... Little dewdrops moisten your petals... The sun is rising and your petals open.... slowly you are blooming...you open yourself to the sun".

The teacher brings the children's attention back to breathing: "Breathe naturally. Have a deep breath...feel your body and breathe... Have your eyes closed for one more minute and when you will be ready, open your eyes... You are back to this room now."

Alternatively, you can invite children to imagine that they enter a point within themselves where peace and safety exist, or any external place where they feel calm: "You are in a safe place... in a garden, or in a room... It is a place of peace and stillness... you are calm...".

To make younger children comprehend what they are going to do, teachers can introduce meditation as an activity for creativity and imagination. They can also be explained the benefits: the activities help release fears, become more confident and acquire serenity... Words and concepts used to explain can vary according to the children's age.

Teachers can ask children to talk about their experience of the activity, but only if they wish. If in their feedback they overdo with their imagination, control them with mildness and do not reprove those who could not be involved. Every child has his/her own pace and meditating should be an open and enjoyable experience.



Erasmus+

**STRONGER  
CHILDREN 2**

