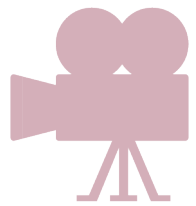


KOUZELNÁ ZAHRADA

JÓGOVÝ RELAXAČNÍ PROGRAM
PRO DĚTI I CELOU RODINU

SÍTA ROJOVÁ





SÍTA ROJOVÁ

Síta je úspěšná spisovatelka, dlouholetá cvičitelka Jógy v denním životě, žádaná lektorka, nadšená milovnice dětí, zvířat a přírody. Je autorkou 5 knih, kterých se prodaly tisíce kusů. Stále více ji fascinují moderní technologie, které ráda využívá pro šíření pozitivních myšlenek, jógové filozofie i pro vzdělávání dětí a osobní rozvoj dospělých. Proto v nedávné době vytvořila a namluvila nejen audio CD Tvůj přítel dech, ale spolupracovala též na několika filmech jako režisérka, scénáristka i herečka (dokonce i v pohádkové roli čarodějnice ☺). Určitě se tedy u tohoto programu vzděláte, uvolníte a zároveň pobavíte...

ÚVODNÍ SLOVO AUTORKY

Milí přátelé, děti i dospělí, vítajte u programu s názvem Kouzelná zahrada, jehož pohádky, relaxační techniky a hry vás provedou na cestě za spokojeným životem. Hlavní součástí programu je audio – nahrávka s pohádkou a klavírním doprovodem, určená pro odpočinek, usínání či meditaci. Program můžete využít doma či při relaxaci ve školách, při poledním odpočinku dětí v mateřských školkách nebo na hodinách jógy, pro relaxaci po sportovním výkonu a při mnoha dalších příležitostech.

Přesto, že umění relaxovat vychází z jógového učení, tento program není určen pouze malým jogínkům, nýbrž všem dětem bez rozdílu a stejně tak dospělým, kteří se rádi nechají pozvat do pohádkově krásného světa dětí a rádi s nimi prožívají to, co je pro ně důležité. Relaxace je nezbytnou součástí zdravého a spokojeného života dětí i dospělých a stejně tak pohádka je průvodcem člověka do světa moudrosti, dobra a lásky. V dnešním uspěchaném životním stylu není tak jednoduché prožívat vnitřní spokojenost a povznést se nad starosti, které přinášejí události všedních dnů. Relaxační program Kouzelná zahrada není únikem z reality, vychází z faktu, že není tak důležité, před jaké problémy či výzvy nás staví vnější svět, podstatné je, jaký zaujmeme k životním událostem vnitřní postoj.

Více než 30 let praktikuji a vyučuji Systém Jóga v denním životě. Tento systém nabízí účinné relaxační a meditační techniky, vedoucí ke zdraví, uvolnění a pročištění mysli. Ráda je předávám svým dospělým cvičencům na pravidelných kurzech či jednorázových seminářích, avšak mým hlavním zaměřením je práce s dětmi. V jógacentrech, školách i mateřských školkách se pravidelně setkávám s většími či



menšími skupinami dětí, pro které připravuji programy, založené na příbězích, pohádkách a motivačních hrách, provázaných se cvičením Jógy v denním životě. Přesto, že dětí, s nimiž v průběhu roku pracuji, jsou stovky, každé z nich je obrovskou inspirací pro mou tvorbu. Děti všech věkových skupin se mi svěřují se svými starostmi, sdílejí se mnou přání a touhy a otevírají mi svá čistá srdce. Uvědomuji si, že tito malí tvorečkové či dospívající mladí lidé jsou mnohdy plní strachu, beznaděje a zdaleka ne všichni jsou spokojeni se svým životem. Vidím tedy velký smysl v tom provést je účinnými technikami jógy, využívanými lidmi již tisíce let. Na základě znalosti těchto technik i na základě vlastní zkušenosti jsem pro děti připravila relaxační pohádky, při nichž se jim bude dobře odpočívat či usínat a zároveň povedou nenásilnou formou jejich mysl pozitivním směrem. Přála bych si, aby se z dětí jednou staly vyrovnané osobnosti, které obstojí v různých životních zkouškách a udrží si v bouři vnějšího dění klidnou a spokojenou mysl. To je hlavní motivací a důvodem, proč jsme vytvořili tento relaxační program.

Děti v naší relaxační pohádce navštíví s hlavním hrdinou kouzelnou zahradu a setkají se s pohádkovým dědečkem. Ten kluka postupně naučí používat vhodná slova, prožívat naplno lásku a radovat se ze života. Dědeček probudí v človíčkovi také schopnost vnímat krásu přírody a povede ho k tomu, aby ve svém srdci objevil schopnost odpouštět. Ukáže mu též cestu k překonání negativních vlastností. V závěrečné kapitole prozradí všem své tajemství zázračné jezero mysli, čisté jako křišťál.

Věřím, že pohádky přinesou dětem mnoho radosti a přispějí k pohodové atmosféře u vás doma i mimo domov. Já děkuji za to, že jsem se naučila šťastně žít, především svým rodičům a svému jógovému Mistrovi Paramhans svámimu Mahéšvaránandovi, autoru Systému Jóga v denním životě, jehož techniky pro dospělé jsem v relaxačních pohádkách přizpůsobila věkové kategorii dětí. Bez mých báječných rodičů a bez mého Mistra by toto dílo nevzniklo, vyjadřuji jim tedy svou úctu a vděčnost za veškerou inspiraci a vedení.

A nyní už je nejvyšší čas vydat se společně do kouzelné zahrady :-).

S láskou

SÍTA Rojová



MAKARA ĀSANA I KROKODÝL

Provedení:

Položte se na břicho a nohy mírně roznožte. Překřížte paže a položte levou dlaň na pravé rameno a pravou dlaň na levé rameno. Vysuňte lokty co nejvíc dopředu a vytáhněte se z pasu, čelo nebo bradu opřete o překřížené paže. Pokud je to příjemné, můžete v pozici zavřít oči.

Motivace ke cvičení:

Zaujměte pozici krokodýla, která vám přinese příjemné uvolnění pro celé tělo i pro vaši mysl a také mnoho účinků pro zdraví. Když prohloubíte dech, budou se díky pozici krokodýla masírovat důležité orgány uložené v břišní dutině a tím se podpoří jejich funkce. Uvolněte se a počkejte si na všechny pozitivní změny, které vám pozice věnuje. Přijměte tyto účinky jako vzácný dar.

Motivace hrou:

Krokodýlí máma

Děti leží v pozici krokodýla na dečkách nebo cvičebních podložkách. Dospělý vede hru a hraje si na krokodýlí mámu. Ta chce ráno vzbudit svoje krokodýlí dětičky. Malým krokodýlkům se ale po ránu nechce vstávat a probudí se teprve, když jim maminka slíbí nějakou dobrotu, která jim chutná. Stejně tak relaxující děti čekají v pozici krokodýla, dokud jim vedoucí hry neslíbí nějakou laskominu.

Celá hra je doprovázená básničkou, kterou dospělý recituje a přitom chodí mezi dětmi a jemnými doteky se je snaží probouzet. Děti se ani nehnu, dokud neslyší v básničce něco o slíbené dobrůtce. Často se stane, že i po dokončení básničky alespoň jedno dítě zůstane ležet a na slíbenou dobrotu nereaguje. To nám hraje do noty. Věnujeme tomuto dítěti pozornost, snažíme se mu nabízet jiné dobrůtky, hladit ho nebo ho z legrace odtáhneme na jeho cvičební podložce na stranu, aby se mohl „vyspat“ a nerušili jsme ho, až si budeme hrát. Docela určitě se při příští hře na krokodýlí mámu i jiné děti uvolní ve velmi účinné pozici opravdu nadlouho. Zážitek z relaxace bude příjemný a děti se na příští relaxace budou těšit.

Krokodýlí máma
časně ráno vstává.
Ráda by teď probudila
svého synka krokodýla.
Maličký však chtěl by spát,
ne a ne a nechce vstát.
Přitiskne se k zemi pevně,
ne a ne a nebudte mě,

hlavu schovám ještě víc,
nechci vidět, slyšet nic.
Krokodýlí máma
pusinku mu dává,
vstávej, krokodýlátko,
já ti koupím zakrátko
krokodýlí lízátko,
taky bys mohl dostat k svátku
krokodýlí čokoládku
a možná bys rád si sněd'
krokodýlí bonbónek.
Jak na to, ví každá máma,
krokodýlek rád teď vstává,
všechno jde líp po dobrém,
s láskou, citem, úsměvem.

Pozor:

V instrukci pro dospělé cvičence je informace, že se v pozici krokodýla vytáčejí vnitřní hrany chodidel směrem k podložce. Pro děti do 6 let je taková pozice nohou velmi nevhodná, neboť jejich kloubní pouzdra se stále vyvíjejí a mohlo by dojít k negativnímu dopadu.

Výhody pozice:

Pozice podporuje dýchací soustavu, zklidňuje a prohlubuje dýchání, přináší celkové uvolnění a při prohloubeném dýchání při ní dochází k účinné masáži vnitřních orgánů.



KAPITOLA 1 SEN O KOUZELNÉ ZAHRADĚ

Hlavní témata: Uvědomění si, jak mocná jsou slova a myšlenky.
Uvědomění si toho, kdo je pro nás v životě důležitý, koho máme rádi.
Člověk se cítí tak, jak ho vedou jeho myšlenky, myšlenky je možné vědomě ovlivnit, určit jim směr.

Pohádka:

Byl jednou jeden kluk a ten se jmenoval...hm...možná zrovna tak jako ty...nebo možná jako tvůj nejmilejší kamarád. Stejně jako ty každý večer usínal ve své postýlce, jeho myšlenky se toulaly sem a tam a vytvářely krásné i méně příjemné pocity. Dnes se mu před spaním vracely vzpomínky na celý den, na všechno, co prožíval od okamžiku, kdy ráno otevřel oči, až do chvíle, kdy večer pozval děti do světa snů. Znovu viděl před očima lidi, které potkával, znovu si přehrával rozhovory, které s nimi vedl, znovu slyšel hezká i nedobrá slova, která dnes vycházela z jeho úst nebo která slyšel od druhých. Občas se jeho ústa rozevřela k úsměvu, to když se vracely hezké vzpomínky, občas se klukovi úsměv ztratil z tváře. Človíček usínal a pomalu k němu přicházel sen. Najednou se ocitl ve veliké zahradě plné divukrásných květín. Nikdy dřív takové květiny neviděl. Květiny voněly mnohem krásněji než všechny květy, se kterými se ve svém životě setkal. I barvy byly jasnější a zářivější, človíček se hned musel usmát, když takovou krásu uviděl. Na chvíli se posadil a rozhlížel se okolo sebe. Jedna květina byla krásnější než druhá. Človíček si vybral žluto-růžovou kytičku a rozhodl se, že ji utrhne a daruje své mamince. Jaké bylo jeho překvapení. Na místě utržené květiny vyrostla nová, úplně stejná rostlinka. Človíčka to potěšilo a s ještě větším zájmem si prohlížel květinu pro maminku, kterou držel ve své ruce. Myslel na to, že maminka bude určitě šťastná, až tento dárek dostane. Květinka najednou začala rozevírat své lístky a odhalila človíčkovi tajemství. Uprostřed květiny byla napsaná slova „MÁM TĚ RÁD“. To jsou ale kouzla, žasl človíček a ze zvědavosti utrhl květinu, která vyrostla před jeho očima místo té maminčiny. Stalo se úplně totéž. Narostla nová květina a ta utržená rozevřela své žluto-růžové lístky a ukázala nápis „MÁM TĚ RÁD“. Chlapec si pomyslel, že by ji měl taky někomu darovat, když už ji utrhl. Přemýšlel, kdo by si takovou květinu zasloužil, a před jeho očima se ukázalo několik lidí, pro které se tato květina hodila. Neuměl si mezi nimi vybrat, proto nakonec utrhl jednu takovou rostlinku pro každého z nich. Najednou kluk ucítil, jak ho sluníčko šimrá na tvářích a hladí jeho víčka. Jé, to už není sen. To je ráno a s ním další nový den. Maminka sedí u postýlky a usmívá se na svého syna. Hádejte, jaká slova jí človíček řekl hned po probuzení.

Kamarád z naší pohádky se už probudil, vy máte ale ještě chvíli čas na odpočinek a snění. Zamyslete se, komu byste chtěli věnovat kouzelnou květinu z naší pohádky. Určitě by si ji někdo zasloužil. Možná darujete několik takových květin stejně jako pohádkový kluk.

Hra:

K tématu se hodí hra Jak se budí sluníčko.

Jak se budí sluníčko

Podložky nebo dečky pro relaxující jsou poskládané do kruhu, připomínají sluneční paprsky. Děti se položí do pozice blaženosti a hrají si na paprsky slunce. Poslouchají relaxační hudbu. Vedoucí hry promluví

o tom, jak krásné je, když vidí všechny paprsky slunce pohromadě, každé dítě je jiné, ale všechny děti jsou ve své jedinečnosti báječné a nádherné. Nyní je třeba spící sluníčko probudit, aby zahřálo svět a přineslo svoje jasné světlo všem. Vedoucí hry něžně pohladí jakékoli dítě, kterému chce dát najevo svou přízeň. Toto dítě se pomalu posadí a vybere si dalšího ležícího člena skupiny, jemným a něžným dotekem ho probudí a tím mu dá najevo svou náklonnost. Poté, co někoho hráč pohladí, posadí se zpět na své místo do vzpřímeného pohodlného sedu a pozoruje hru nebo se zavřenýma očima vnímá příjemnou atmosféru prostoru. Hra pokračuje, dokud se všichni nevystřídají. Dítě, které zůstane v relaxaci nejdéle, nemusí mít ze hry dobrý pocit a může si myslet, že ho ostatní nepřijímají. Proto hned před začátkem hry vyhlásíme nějakou výhodu pro dítě, které zbude na konec a tudíž nemá koho pohladit. Může začínat druhé kolo hry, může si vybrat kamaráda a jít s ním jako první při cestě zpět do třídy, na procházku či při jiné příležitosti...

Výtvarná činnost:

Vyrob si z tvrdého papíru zvláštní květinu, která má ve svém středu nápis „Mám tě rád“. Ten, komu ji daruješ, bude mít určitě radost.

