



FITNESS 07. 11. 2018

Jóga pro děti baví malé i velké! Poradíme, jak lekce vypadají i co vzít s sebou

Pro mnoho rodičů, kteří praktikují jógu již před narozením dítěte, je pokračování s jógou po příchodu nového člena rodiny naprosto přirozené. Ani...

O prospěšnosti jógy snad nikdo nepochybuje. Jóga není jen cvičení, ale přináší také uklidnění, protažení, spojení těla a ducha, radost, relaxaci, nalezení sebe sama. Existují různé druhy jógy - od klidnější až po dynamičtější, [hormonální jóga](#), [hotjóga](#) a další - a existuje také jóga pro děti. Jaké kurzy jógy jsou pro děti vhodné a od kolika let je možné se józe věnovat?

Jóga pro děti i rodiče - praktické informace

Pro mnoho rodičů, kteří praktikují jógu již před narozením dítěte, je pokračování s jógou po příchodu nového člena rodiny naprosto přirozené. Ani rodiče, kteří jógu nikdy nedělali, se nemusí bát vzít svoje miminko do kurzů k tomu určených již **po skončení šestinedělí**. Pro maminky je to často příjemná možnost vrátit se „mezi lidi“ a třeba se i znovu potkávat s ostatními maminkami z těhotenské jógy.

Tak nějak automaticky se mluví o józe pro **maminky s dětmi** především proto, že jsou to ženy, které zůstávají s dítětem na mateřské/rodičovské dovolené. **Nic ale nebrání tatínkům, aby se také zapojili** - snad jen fakt, že většina těchto kurzů se odehrává dopoledne, kdy je většina z nich v práci.

Jóga pro děti se velmi často podřizuje jejich rytmu - především v začátcích je režim miminka (spánek, kojení, krmení) velmi nepravidelný, a proto rodiče často pochybují o tom, jestli budou schopni docházet na jógu na konkrétní hodinu. Nejen, že **je naprosto přirozené, že během lekce své dítě nakojíte/nakrmíte, kdykoliv potřebujete**, ale zcela jistě vaše miminko někdy třeba celou lekci zaspí.

Jak funguje běžná lekce jógy s dětmi?

Je třeba se tím jen nenechat rozladit a užít si lekci jógy podle možností. **A co se děje, pokud by bylo děťátko nemocné?** Většina lektorů vám umožní se z lekce omluvit a nahradit si ji v jiném termínu (o podmínkách se informujte před zápisem).

Záleží vždy na lektorovi, obvykle **lekce obsahují část, která je věnovaná více miminkům** (hravou formou si s pomocí maminky protáhnou a posílí svoje tělíčka) a **část více pro maminky** (protažení i pro ně a často se přidávají i [cviky na posílení pánevního dna](#), které maminky po porodu velmi vítají). Často lektorky a lektoři zařazují do lekce i písničky a říkanky.

Výhod má jóga pro děti mnoho - vedle těch **fyzických** (včetně prevence bolení břicha u miminek, stimulace nervového systému a dalších), přináší i **lepší interakci rodiče s dítětem, kvalitnější spánek** a lepší náladu.



Jóga pro děti - malé i velké

Přibližně od doby, kdy se děti začnou **batolit** a částečně osamostatňovat, dávají často přednost samostatné hře před cvičením jógy s maminkou/tatínkem. Děti obvykle ještě nechtějí být hlídány někým cizím, a tak jsou stále součástí lekcí, i když si třeba větší část kurzu hrají samy nebo po boku ostatních dětí.

Lektoři se je snaží zapojit do lekce společnými písničkami, uvítáním a rozloučením, a pro ty děti, které chtějí cvičit s rodičem, dobrý lektor poradí, jak je do cvičení zapojit. **Prostě se vše děje v rámci dobrovolnosti s dětmi i bez dětí podle aktuální nálady.** Uklidňující je, že na tomto typu kurzu nikdo neočekává, že vaše dítě bude poslušně sedět a spolupracovat. Dalším přínosem je, že ve skupince se děti také navzájem pozorují, což může vést **k motivaci dohnat starší/pokročilejší děti v psychomotorickém vývoji** - to ocení nejen rodiče jedináčků.

Jak to udělat, aby jóga děti bavila?

Pokud byste chtěli brát jógu s dětmi vážně (např. aby chápaly a opakovaly jednotlivé ásany), vezměte v potaz, že **malé děti neudrží dlouho pozornost** - proto se **jóga pro děti samotné doporučuje nejčastěji až od 3 let**, a to ještě podle úrovně jejich samostatnosti je někdy zapotřebí, aby se lekce účastnili i rodiče.

Jóga pro děti posiluje jejich pružnost, sílu a koordinaci těla. **Mnoho dětí jóga zklidní, uvolní a zlepší se jejich soustředění.** V tomto věku už mohou získat **nadšení pro jógu** - děti například milují pozice, které jsou pojmenovány po zvířatech, obzvlášť pokud mohou přidat svoje zvuky či sdílet emoce. Děti také baví používat různé pomůcky, které k józe neodmyslitelně patří. Písničky, básničky a hry jim pomohou vydržet celou lekci.

Rodič jako vzor pro dítě

- Děti rády **napodobují**, takže pokud jógu cvičíte i vy například doma a dítě vás vidí, bude vás velmi ochotně následovat. Platí to i naopak - pokud na lekci jógy dorazíte uštvaní na poslední chvíli, nečekejte, že se vaše dítě zklidní.
- Když vaše dítě zrovna nemá v daný den náladu na jógu, **nenuťte ho** do ní, nechte ho v klidu pozorovat ostatní nebo se jinak přiměřeně zabavit ve vzájemném respektu s ostatními účastníky lekce.
- Jóga s dětmi by neměla být dalším z mnoha kroužků, kterým se dítě v rámci moderních trendů věnuje - zvažte, zda jóga pro děti vyhovuje životnímu stylu vaší rodiny a vašemu vlastnímu nastavení.