

MŮJ PŘÍBĚH: Jógová desetiminutovka stmeluje děti a dospělé



Redakce Jógovin

20. 07. 2016

Nemine ráno, abychom se spolu s mými dvěma chlapečky nepohroužili do nejrůznějších veselých ásan. Cvičením propojíme hemisféry, posílíme střed těla, rozeznáme naše hlasivky a rozvibrujeme tělo zpěvem a různými zvuky, pracujeme s nožní klenbou, třeba tím, že "vypereme" nohama ponožky, zasmějeme se při vytváření různých pozic ve dvojicích a také při akrobatické józe. A přitom si zahrajeme na různá zvířata, uděláme rychlý výlet do Afriky, nebo si zahrajeme na statečné bojovníky.



Autor:

Petra Poláková

Začínáme den tak, jak se má - spolu, svorně, s radostí a hravostí. A věřte nevěřte, já osobně se cítím odlehčená a mám dobrou náladu po mnohem delší dobu než obvykle! Nějak se nám podařilo najít skulinu v ranním maratonu, který zná snad každá pracující máma. Nastavili jsme si doma rituál a opravdu máme každé ráno 10 minut pro sebe. Není to žádné "šup šup", ale vlastně dlouhý přítomný okamžik, kdy se čas úplně zastaví (ale nesmíte přitom pozorovat hodiny...).

Když pak proniknete do magie věčného přítomného okamžiku, ukáže se, že za oněch deset minut toho stihnete tolik! A ještě vás tento čas stmelí při smysluplné aktivitě, která má vliv v podstatě na celého člověka - od fyzického těla, přes psychiku, až třeba po správné mluvení.

Petra Poláková [1]

Petra propaguje mezigenerační cvičení, které vede k posílení vzájemného kontaktu mezi rodiči a jejich dětmi. V Praze vede lekce jemné terapeutické jógy pro dospělé a také hravou dětskou jógu.

Má ráda dlouhé běhy v přírodě, trekking a kempování s dětmi.

To je tedy hlavní důvod, proč jsem se do svého prvního článku o józe pustila: předat dál toto tajemství a pozitivní zkušenosti mámy-jogínky a teď už i lektorky-jogínky. Jde to a výsledek je báječný!

Sama jsem jógu cvičila asi patnáct let a věděla jsem, že je to dobré jak pro moje tělo, tak pro moji psychiku. Jsem totiž povahou člověk spíše cholerický, s tendencí mít na sebe a mé okolí velké nároky. Mám sklony podceňovat se, porovnávat se a žít trochu ve stresu z toho, co si o mně jiní myslí a jak mě posuzují... Při cvičení jógy jsem ale najednou viděla, jak mi cvičení a relaxační techniky nesmírně pomáhají. Trvalo to sice dlouho, ale můj život je postupně stal mnohem optimističtější a uvolněnějším.

Když jsem čekala své první dítě, vrhla jsem se na přípravu na mateřství se zodpovědností sobě vlastní, ale naštěstí jsem zapojila také jógu a relaxační techniky. Po krásných devíti měsících pak přišel ještě krásnější porod. První rok mě však zastihl "nepřipravenou" a já musela snad poprvé v životě improvizovat. Cože, mé dítě má zdravotní problémy? Cože, nesmím kojit? Cože, budeme trávit tolik času v nemocnicích, když já jsem posledních deset let bílé pláště odmítala? Opět mi kromě jiného pomohla jóga, meditace, naladění se na vyšší Já a na miminko, které bylo přes všechny problémy tak krásné a kouzelné. A ukázalo se, že je především mým velkým učitelem. S ním jsem se naučila trpělivosti, s ním jsem se naučila, že život je o flexibilitě - nejen těla, ale i mysli. S ním jsem se naučila, že můžu, a vlastně musím, žít neustále přítomností a zbavit se strachu. A když jsem se zbavila strachu, pocítila jsem silnější víru v sebe sama a ve vyšší vedení...

Opět přišla ke slovu jóga - začali jsme společně cvičit, já i miminko. A já jsem pochopila, že i když se mi měl hned po roce narodit druhý chlapeček, že to není žádná tragédie (protože to přece nemůžu zvládnout), ale že je to naopak dar, požehnání k tomu, že budu opravdu máma na sto procent. A oba kluci mě naučili jak poznat to, co opravdu umím a co chci dělat. A že to, co chci dělat, můžu rozvíjet právě s nimi, s mými vlastními dětmi. Proč jsem si vždycky myslela, že je jóga jen pro holky? Proč jsem si předtím myslela, že jóga rozhodně není pro děti?

Inspirujte ostatní

Máte-li chuť podělit se o svůj příběh, kontaktujte nás na info@jogoviny.cz [2].

Jóga nás začala stmelovat. Nejprve mě kluci pozorovali, jak cvičím, pak se postupně začali zapojovat do malých jednoduchých hravých poloh. Při jednom pobytu u moře nás oslovila postarší, dobře vyhlízející paní a s úsměvem mi řekla, že je učitelka dětské jógy ve Švýcarsku a že nás už delší dobu pozoruje, jak krásně s dětmi cvičíme. Vlastně mi tehdy naše cvičení nepřípadalo nijak objevné - pozice kočky, zajíce a psa s tvářmi dolů... Ale pak jsem si uvědomila, že to vlastně zase tak obvyklé asi není - přeci jen, dětem byly tehdy dva a tři roky a asi z nás vyzařovala radost, hravost. A já si řekla, proč vlastně nedělat skutečnou jógu i s jinými dětmi? Nikdy dřív jsem s dětmi nepracovala, ale najednou jsem věděla, že je to právě to, k čemu mě má duše volá.



Autor:

Petra Poláková

A tak tedy dnes, téměř dva roky od chvíle, kdy mě paní na pláži postrčila, mám za sebou kurz instruktora dětské a dospělé jógy u České asociace dětské jógy, kde jsou mými velkými učitelkami skvělá Hanka Luhanová a báječná Olča Tajovská. A po těchto necelých dvou letech mám najednou své vlastní kurzy společné jógy pro děti a rodiče, a to, co jsem si sama vymýšlela, jsem zarámovala do konkrétních znalostí o účincích jógy.

S mými vlastními dětmi máme ranní desetiminutovky na programu stále a pevně věřím, že to tak dlouho vydrží. Oběma synům to prospívá: i přes počáteční peripetie totiž starší syn postupně pohybově dohnal své vrstevníky a já mám v duchu velikou radost z toho, že moje jógová cesta mě navedla tímto směrem a že nás, mě i mé děti, stmeluje.

S radostí a láskou bych chtěla jógu zprostředkovat i dalším – mou jógu s radostí. Protože jóga cvičená s láskou a radostí spojuje, a já jsem přesvědčená, že i ranní desetiminutovky se vám i vašim dětem bohatě vyplatí.



[3]

Redakce Jógovin [3]

Náš tým, to jsou jogíni všech úrovní: od začátečníků s všetečnými dotazy, po zkušené jógové matadory, kteří se rádi dělí o své zkušenosti. Jsme parta lidí s praxí jógovou i novinářskou. Chceme předkládat jógová témata a povídat si o všem zdravém. Rádi bychom ukázali každé otevřené mysli, že je fajn vnímat své tělo a umět s ním pracovat.

[4]

[5]

[6]

[7]

[8]

[9]

[10]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/clanky/osobni-pribehy/muj-pribeh-jogova-desetiminutovka-stmeluje-deti-dospela>
Odkazy

[1] <https://www.jogoviny.cz/lektor-jogy/petra-polakova>

[2] <mailto:info@jogoviny.cz>

[3] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/313>

[4] <http://www.jogoviny.cz/o-nas/redakce>

[5] <http://www.facebook.com/jogoviny>

[6] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/313>

[7] <https://vimeo.com/channels/jogoviny>

[8] <https://plus.google.com/+JogovinyCz1/posts?rel=author>

[9] <https://instagram.com/jogoviny/>

[10] <https://twitter.com/jogoviny>