



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Dětská jóga v mateřské škole

Vypracovala: Barbora Petrášková

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká, Ph.D.

České Budějovice, 2024

Prohlášení

Prohlašuji,

že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 27.03. 2024

.....

Barbora Petrášková

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Ditě Podhrázké, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, ochotu a čas věnovaný této práci. Dále bych chtěla poděkovat učitelkám mateřských škol za možnost ověření metodického programu „Dětská jóga v MŠ“ v jejich třídách a za poskytnutí rozhovorů.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá jógou v mateřské škole. Na začátku práce jsou stručně definovány pojmy související s tématem dětské jógy. Zmíněna je také skladba lekce dětské jógy a využití motivačních pomůcek. Práce je rovněž doplněna o téma jógové terapie či hudby v józe.

V praktické části práce jsou prezentovány výsledky kvalitativního výzkumného šetření, jehož cílem bylo ověřit metodický program „Dětská jóga v mateřské škole“ pomocí výzkumných metod zúčastněného pozorování a kvalitativního rozhovoru. Po vyzkoušení lekcí dětské jógy z metodického programu v mateřských školách byl s respondentkami z řad učitelek veden strukturovaný rozhovor, který byl pomocí otevřeného kódování analyzován a kategorizován. Zúčastněné pozorování bylo zpracováno na základě pozorovací škály a výpovědí komunikačních partnerek. V závěru došlo ke zodpovězení výzkumných otázek týkající se přínosu zařazování dětské jógy do programu mateřské školy a provázanosti jednotlivých aktivit v metodickém programu.

Klíčová slova

dětská jóga, mateřská škola, metodický program

Abstract

This bachelor thesis deals with yoga in kindergarten. At the beginning of the thesis, terms related to the topic of children's yoga were briefly defined. The structure of a children's yoga class and the use of motivational aids were also mentioned. The thesis is also accompanied by the topic of yoga therapy or music in yoga.

In the practical part of the thesis, the results of a qualitative research inquiry are presented, the aim of which was to verify the methodical program "Children's Yoga in Kindergarten" using the research methods of participant observation and qualitative interview. After testing the children's yoga classes from the methodical program in kindergartens, a structured interview was conducted with each respondent. The material was consequently analyzed and categorized using open coding. Participant observation was processed based on the observation scale and the statements of the communication partners. Finally, research questions were answered regarding the benefits of incorporating children's yoga into the kindergarten and the coherence of the activities in the methodical program.

Key words

children's yoga, kindergarten, methodical program

OBSAH

ÚVOD	1
1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ	2
1.1 Psychomotorický vývoj.....	2
1.2 Kognitivní vývoj	2
1.3 Emoční vývoj a socializace.....	3
2 DĚTSKÁ JÓGA	4
2.1 Tradiční kořeny moderní jógy.....	4
2.2 Historie dětské jógy.....	5
2.3 Specifika dětské jógy.....	6
2.4 Účinky dětské jógy.....	7
2.5 Podmínky pro cvičení dětské jógy	8
2.6 Rituály v dětské józe.....	8
2.7 Jógová terapie v dětské józe	9
3 SKLADBA LEKCE DĚTSKÉ JÓGY.....	10
3.1 Meditace pro děti předškolního věku.....	10
3.2 Dechové techniky pro děti předškolního věku	11
3.3 Jógové pozice pro děti předškolního věku	12
3.3.1 Zpracování emocí pomocí jednotlivých jógových pozic	13
3.3.2 Rizika v proveditelnosti jógových pozic u dětí předškolního věku	14
3.4 Relaxační techniky pro děti předškolního věku.....	15
3.5 Jógové sestavy pro děti předškolního věku	16
3.6 Jógové hry pro děti předškolního věku	17
3.7 Motivace v dětské józe	18
3.7.1 Zapojení motivačních pomůcek do lekce dětské jógy	18
3.7.2 Zapojení motivačního příběhu do lekce dětské jógy	18
3.8 Hudba v dětské józe	18
3.8.1 Využití muzikoterapeutických nástrojů v dětské józe.....	19
3.8.2 Využití zpěvu manter v dětské józe	19
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	21
4.1 Cíl výzkumného šetření.....	21
4.1.1 Výzkumné otázky	21
4.2 Metoda výzkumu	21

4.2.1	Pedagogické (zúčastněné) pozorování.....	21
4.2.2	Rozhovor.....	22
4.2.3	Kódování rozhovorů	22
5	VÝZKUMNÝ SOUBOR	23
6	VÝSLEDEK VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ ROZHOVORŮ	24
6.1	Přínos zařazování dětské jógy do MŠ.....	24
6.2	Soulad metodického programu a RVP PV	25
6.3	Naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV.....	25
6.4	Průběh lekce dětské jógy.....	26
6.5	Reakce dětí na lekci dětské jógy.....	27
6.6	Propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky	28
6.7	Proveditelnost jednotlivých jógových pozic	29
6.8	Obtížnost jednotlivých jógových pozic	29
6.9	Zařazování dětské jógy do MŠ	30
6.10	Využití aktivit z metodického programu „Dětská jóga v MŠ“.....	31
7	VÝSLEDEK ŠETŘENÍ – ZÚČASTNĚNÉ POZOROVÁNÍ	33
7.1	Jakým způsobem děti zvládly provést jednotlivé jógové pozice?.....	33
7.1.1	Jógová cesta na farmu	33
7.1.2	Jógová cesta do Afriky	34
7.1.3	Jógová cesta k moři.....	35
7.1.4	Jógová cesta do džungle	36
7.1.5	Jógová cesta do Grónska	36
7.2	Byla motivace pro děti dostatečná, nebo by bylo potřeba zařadit více motivačních prvků?	37
7.2.1	Jógová cesta na farmu	37
7.2.2	Jógová cesta do Afriky	37
7.2.3	Jógová cesta k moři.....	38
7.2.4	Jógová cesta do džungle.....	38
7.2.5	Jógová cesta do Grónska	39
7.3	Byly dechové a relaxační techniky vhodné pro děti předškolního věku?	40
7.3.1	Jógová cesta na farmu	40
7.3.2	Jógová cesta do Afriky.....	41
7.3.3	Jógová cesta k moři.....	41
7.3.4	Jógová cesta do džungle.....	42

7.3.5	Jógová cesta do Grónska.....	42
8	DISKUZE.....	43
	Závěr	45
	Seznam použitých zdrojů	46
	Seznam příloh	49

ÚVOD

V bakalářské práci jsem se zaměřila na dětskou jógu v mateřské škole. Mé nadšení pro jógu začalo v dětských letech v průběhu natáčení pořadu České televize *Jogínci v přírodě*, kde jsem vystupovala v šesti dílech. V roce 2021 jsem absolvovala kurz instruktora jógy a poté pokračovala v sebevzdělávání na seminářích dětské jógy a muzikoterapie. Poslední cesta mě zavedla až do jihozápadního cípu Indie, do magické Kéraly, kde jsem měla možnost se učit od tamních učitelů jógy.

Pro mnoho pozitivních účinků, které byly prokázány, se jóga osvědčila nejen u dospělých, ale i u dětí. Jóga přináší dětem změny na tělesné úrovni – zlepšuje se flexibilita svalů a posilují se svalové a kloubní skupiny. Učí schopnosti koncentrace, uvolnění a relaxace (Mahéshwarananda, 2014). Dále dává prostor všem dětem bez rozdílu věku a jejich pohybových schopností. Účinky dechových technik a jógových pozic se navzájem doplňují a dochází tak k harmonizaci celého těla a k pocitu vnitřního klidu (Bannenberg, 2011). Na psychické úrovni může jóga pomoci k objevení našich silných stránek, které ovlivňují vnímání sebehodnoty (Woodhouse & Cheesbrough, 2007).

Jóga, jakožto určitý filozofický směr výrazně přesahuje od pohybu k psychice dítěte a k jeho vývoji, proto je naprosto ideální aktivitou využívanou v mateřské škole. Bakalářská práce zjišťuje využitelnost dětské jógy v mateřské škole, pojetí jógy s ohledem na motivaci, průběh cvičení či pohled na jógovou filozofii.

1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

Dle Vágnerové a Lisé (2021) je předškolní období vymezeno věkem od 3 do 6–7 let. Langmeier a Krejčířová (2006) nazývají předškolní věk „věkem mateřské školy.“ Konec předškolní fáze není určen jen fyzickým věkem a sociální zralostí, ale také nástupem do školy. Dochází k diferenciaci vztahu ke světu a k etapě vlastní iniciativy. Děti mají potřebu zvládnout určité činnosti samy, a tím potvrdit své kvality. Jak uvádí Matějček (2005), děti jsou v této životní fázi velmi aktivní, rozvíjejí se po tělesných, pohybových, intelektových, citových a společenských stránkách.

1.1 Psychomotorický vývoj

Motorický vývoj v předškolním období je stále se zdokonalující, což se projevuje zlepšováním pohybové koordinace, obratnosti, ladnosti pohybu a hbitosti. Rovněž se u dětí zkvalitňuje soběstačnost, jsou schopny se samostatně najíst, obléct, svléct a obout. Na toaletě potřebují zpočátku pomoci, stejně tak u zavazování tkaničky. V předškolním období se dále rozvíjí hrubá motorika – plynulá chůze, běh bez častých pádů, jízda na tříkolce, hod míčem, seskok z nízké lavičky nebo lezení po žebříku. Jemná motorika se zlepšuje ke konci této fázi – dítě je schopno kresby, hry s pískem, kostkami, navlékání korálků (Vágnerová & Lisá, 2021 & Mahéšvaránanda, 2014).

1.2 Kognitivní vývoj

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) vývoj inteligence dětí přechází kolem čtvrtého roku z úrovně předpojmové do úrovně názorového myšlení. Děti jsou v tomto stupni myšlení schopny vyvozovat závěry, ty jsou ale stále vázány na názory druhých. Myšlení je předoperační, tedy nepostupuje dle logických operací. Děti v předškolním období často ulpívají na jediném nápadném znaku, který považují za důležitý. V tomto období je typický egocentrismus, projevuje se prosazováním vlastního názoru. Rozdíl mezi skutečností a fantazijním pojetím není příliš rozlišen. Dochází k magičnosti, kde děti mění interpretaci pomocí fantazijních představ. Dalším znakem kognitivního vývoje je animismus (antropomorfismus), vlastnosti živých osob se přisuzují neživým předmětům.

Jak uvádí Blatný (2016) řeč se v předškolním období vyvíjí rychle, již na začátku jsou děti schopné tvořit i víceslovné věty a jednoduše vyprávět. Tříleté děti pojmenovávají základní potřeby a orientují se v časových pojmech. Pro tento věk je typická jazyková kreativita s odlišnou interpretací slov či vymyšlení si jiných slovních druhů.

V řečovém projevu si lze všimnout dysfluence, projevující se opakováním hlásek, slabik a slov. Ve třech a půl letech děti přecházejí do období druhého věku otázek. V této fázi pokládají otázky podobného charakteru „Proč?“ či „Jak?“. Stádium intelektualizace řeči začíná přibližně ve čtyřech letech a pokračuje až do dospělosti. Řeč se vyvíjí po stránce logické, zlepšuje se chápání obsahu, rozšiřuje se slovní zásoba a rozlišují se pojmy konkrétní a abstraktní. Vývoj řeči je významně ovlivněn i úrovní motorických schopností dětí (Bytešnicková, 2012).

1.3 Emoční vývoj a socializace

Jak uvádí Hoskovcová (2006) rodina je nejzásadnějším prostředím zajišťující primární socializaci u dětí předškolního věku. V tomto období mají děti také výrazný zájem o společnost druhých, do života vchází mateřská škola, která nabízí z velké části kontakt s vrstevnickou skupinou.

V průběhu procesu socializace se vyvíjí emoční vztahy k lidem, kteří jsou bližší nebo vzdálenější. Dále dochází k vývoji sociálních kontrol, které si děti osvojují na základě stanovených hranic a hodnot kulturních a materiálních (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Jak zmiňuje Pospíšilová (2007), již v předškolním období se u dětí rozvíjí emoční inteligence. Poprvé tento termín použili Mayer a Salovey v roce 1990. Po přepracování představili o sedm let později vylepšenou koncepci, která vymezuje emoční inteligenci jako duševní schopnost vnímání, posuzování, vyjadřování emocí, emoční podporu myšlení, porozumění emocím a promyšlení regulace emocí (Schutze & Roberts, 2007).

V průběhu emočního vývoje děti získávají schopnost své pocity ovládat a jasněji je vyjadřovat. Děti lépe rozumějí nejen svým vlastním pocitům, ale také vnímají a zpracovávají emoční projevy druhých. Porozumění vnitřnímu prožívání druhých je ovlivněno nejen sociálními zkušenostmi s jinými dětmi, ale zejména vztahy s dospělými (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2 DĚTSKÁ JÓGA

2.1 Tradiční kořeny moderní jógy

- Sanskrtské slovo jóga je odvozeno od kořene jho, který má význam spojení či sjednocení (Gannon & Life, 2002).
- Kuvalayananda (1990) považuje jógu za harmonii mezi všemi tělesnými a mentálními funkcemi.
- Dle Iyengara (1994) jóga stáčí pozornost určitým směrem. Učí nás dívat se na život ve všech směrech rovnoměrně.
- Mahéshwarananda (1983) vnímá jógu jako celistvost od tělesných cvičení (ásana), přes dechové techniky (pránájáma), hlubokou relaxaci (jóga nidra), koncentraci a práci s myslí. Služba lidem se mu v rámci filozofie jógy stala cílem života.

Historie jógy sahá dle Stephanse (2014) několik tisíc let zpátky, pochází z rozmanitých a postupně se vyvíjejících indických kultur, často ovlivněných hinduismem, buddhismem, džinismem a dalšími náboženskými směry. První písemná svědectví o józe lze najít v hinduistických textech známých jako védy¹. Nejstarší z nich je představen pod názvem, Rig véd, a je tvořen sbírkou sanskrtských textů božského původu. Védy byly psány mudrci a učenci ve formě básní často souvisejících s hledáním smysluplného života. Celé védské období skončilo kolem roku 500 př.n.l.

Na konci etapy véd se v Indii objevují upanišady², které jsou sbírkou veškeré moudrosti. V upanišadách jsou poprvé podrobně vysvětleny jógové techniky, zaměřené především na meditaci. Některé upanišady kromě detailních meditačních technik vedou také k dosažení jednoty – tedy ke stavu jógy jako takovému. Toto představuje Bhagavadgíta neboli Píseň Vznešeného, vycházející z tendence upanišad, prozkoumávající tajemství mysli a nástroje pro vědomě vedený život. V Bhagavadgítě se objevily základní cesty jógy: bhakti – cesta oddanosti, karma – cesta služby a džňana – cesta poznání (Krejčík, 2015).

¹ Védy – překládáno vědění (Mahéšvaránanda, 2022).

² Upanišady – překládáno sedět blízko (Mahéšvaránanda, 2022).

Jak uvádí Stephens (2014) a Krejčík (2015), následně se ústřední témata Bhagavadgíty zobrazují podrobněji v Pataňdžalioho Jóga Sútrách, které vznikly roku 200 n.l. Jóga Sútry obsahují jedny z prvních zmínek o praxi zahrnující jak fyzické pozice, tak dechové techniky. Jsou považovány za základní text o józe, který vysvětluje cestu k blaženému stavu, kdy dochází k odpojení se od svého ega. Dle Barbory Hu (2021) je text Pataňžalioho Jóga Súter s největší pravděpodobností spíše souhrnem dosavadních přístupů než novým pohledem na jógu jako takovou. To samé platí u textu Hathajóga Pradípika, který byl napsán ve 14. století indickým mudrcem svámím Swatmaramou.

V Pradípice jsou detailně popsány tělesné pozice, očistné techniky, dechové techniky a praktiky práce s myslí. Po objevení tohoto spisu došlo k postupnému vývoji hathajógy. Tento název je odvozen od „ha“ představující „slunce“ a „tha“ symbolizující „měsíc.“ Během postupné cesty jógy z východu na západ docházelo k rozkvětu tradičních forem hathajógy. Učitelé z celého světa se dosud inspirovali tradičními zdroji a předávají staré moudrosti jógové filozofie bez lpění na praktikování jen jedním předepsaným způsobem (Stephens, 2014).

2.2 Historie dětské jógy

Postupným vývojem jógy se otevřely dveře také józe pro děti. Jediným dosud známým historickým pramenem dětské jógy je známý rukopis nesoucí název Bálajógapradípika. Tento spis byl náhodně objeven roku 1980 v jeskynní knihovně džinistických mnichů v indickém státě Rádžasthánu. Tvoří ho osmnáct úzkých palmových listů popsaných z obou stran v sanskrtu. O autorovi není známo nic kromě jeho jména, či spíše přízviska, Jógalinga. Vznik tohoto spisu se odhaduje někdy před rokem 1713. Dále je známý písař této příručky, který je představen pod jménem Čandú-bábá. Kniha, začínající slovy „Pojďte, děti, zvu vás ke hře – hrát si budeme na zvířata“ obsahuje šestnáct cviků nazvaných podle různých živočichů. Každému cviku předchází básnička a kreslená postava ztvárňující danou pozici. Po překladu Bálajógapradípiky do českého jazyka byla jako úplně první na světě v roce 1983 nabídnuta k vydání v časopisu Mateřídouška. (Miltner, 1990).

2.3 Specifika dětské jógy

Děti přistupují k jógovým cvikům přirozenou cestou, v tomto smyslu jógu necvičí, ale samy jí jsou (Bannenberg, 2011).

Dle Králové (2021) děti cvičí jógu nevědomě již od narození. Ve třech měsících, kdy se přetáčí ze zad na břicho a začínají zvedat hlavu se ocitají v pozici kobry. Kolem šestého měsíce se dostávají do pozice šťastného dítěte, kdy se chytají za chodidla a přitahují je k obličejí. Později se dostávají ve vzporu na všech čtyřech do pozice kočky, nebo do sedu, kde se srovnají v pozici hole. Když se děti učí postavit připomínají pozici medvěda nebo psa hlavou dolů.

Jak uvádí Dvořáková (2016) jógové pozice využívané v dětské józe jsou mírně upraveny a přizpůsobeny – některé mohou být dokonce jednodušší než pro dospělé. Dechové techniky se s dětmi provádějí ve formě hry v krátkých intervalech. Zádrže dechu jsou v dětské józe úplně vynechány. Jógové pozice připomínají zvířata, rostliny, věci nebo dopravní prostředky.

Bannenberg (2011) zmiňuje, že, děti využívají svou bohatou fantazii a nepotřebují k dosažení dané jógové pozice dlouhé instrukce či vysvětlování účinků daných pozic. Samy se pomocí pozorování a napodobování okolního světa lehce do jógových pozic dostávají a ve stejném rozměru je prožívají. Také účinek daných pozic nastupuje u dětí mnohem rychleji než u dospělých, a to z důvodu jejich menšího krevního oběhu. Děti nevydrží v jednotlivých ásanách³ na rozdíl od dospělých dlouhou dobu, proto opakují daný cvik vícekrát za sebou v kratších intervalech. Stejně tak dětem stačí mnohem méně času na to, aby dosáhly klidu v závěrečné relaxaci.

Pokroky v józe jsou u dětí znatelné mnohem rychleji než u dospělých. Děti si většinou velmi rychle zapamatují názvy daných jógových pozic i jednoduché sestavy (Dvořáková, 2016).

³ Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici (Mahéšvaránanda, 2014).

2.4 Účinky dětské jógy

Jóga působí přirozeným způsobem na všechny složky osobnosti. Vychází z vnitřních potřeb, které jsou nenásilnou formou naplňovány. První změny při cvičení dětské jógy se projevují na tělesné úrovni, zlepšuje se flexibilita svalů a posilují se svalové a kloubní skupiny. Dochází ke korekci držení těla a rozvoji hrubé motoriky a celkové obratnosti. Děti se skrze jógu učí schopnosti uvolnění a relaxace.

Kromě přínosů na tělesné úrovni má každá pozice rovněž účinky duševně – emocionální. Děti prožívají radost z nově zvládnutých pozic a tím se přirozeně posiluje jejich sebevědomí a sebedůvěra. Dochází také k rozvoji emoční inteligence během identifikace s jednotlivými jógovými pozicemi, pozice lva může přinášet pocit síly a odvahy, opice posílí radost (Bannenberg, 2011 & Mahéshwarananda, 2014).

Jak uvádí Woodhouse a Cheesbrough (2007), jóga může pomoci k objevení silných stránek, které ovlivňují vnímání naší sebehodnoty. Bannenberg (2011) zmiňuje kognitivně – racionální účinek, protože pravidelným cvičením a zautomatizováním jednotlivých pohybových sestav se různé oblasti mozku naučí spolupracovat v konkrétních posloupnostech. Propojenost jednotlivých oblastí mozku má pozitivní dopad na myšlení a rozvoj pravolevé orientace.

Dětská jóga rozvíjí představivost, tvořivost, vede k lepšímu soustředění a sebepoznání, učí přijímat sebe i druhé. Pomocí jógy se snižují úzkostné stavy, deprese či chronické záněty dýchacích cest a onemocnění pohybového systému. Blahodárné účinky jógy se projevují u dětí s poruchou pozornosti, hyperaktivitou nebo se sklony k násilnému chování (Nešpor, 1998).

Dále jóga přispívá k rozvoji řeči. Jednotlivé pozice jsou doprovázeny dechovými technikami, hlasovými cvičeními či napodobováním zvuků jednotlivých zvířat a dopravních prostředků. Případně lze jógou pomoci dětem s opožděným vývojem řeči a zároveň s vysokou potřebou pohybu. U tohoto typu dětí bude pohyb podporovat jejich řečové vyjádření (Flynn, 2023 & Goldberg 2013).

Sociální oblast je v dětské józe velmi podporována. V párových jógových pozicích nebo jógových hrách se děti učí schopnosti naslouchání, spolupráce ve skupině, vzájemné důvěře a empatii (Luhanová, 2013). Jóga je také vhodným doplňkem k nejrůznějším sportům, které mohou nesouměrně zatěžovat určité svalové skupiny (Nešpor, 1998).

2.5 Podmínky pro cvičení dětské jógy

Před samotným cvičením je důležité se zaměřit na prostor, který výrazně ovlivňuje atmosféru během jógové praxe. Dvořáková (2016) uvádí, že by měla být místnost uklizená, větratelná, příjemně teplá a okolí by nemělo odvádět pozornost od cvičení dětské jógy. Významný je správný čas cvičení, Luhanová (2013) zmiňuje, že je nejlepší začít s jógovou praxí nejméně hodinu po jídle. Naopak Nešpor (1998) se přiklání ke cvičení nalačno, či k minimálně dvouhodinovému odstupu od posledního jídla. Příjemnost cvičení také ovlivňuje oblečení, ve kterém děti cvičí – vhodný je pohodlný, nejlépe bavlněný materiál. Před jógovou lekcí je dobré zajistit, aby si děti došly na toaletu a nemusely poté odbíhat v průběhu cvičení.

2.6 Rituály v dětské józe

Dle Nikodemové (2014) a Bannenberga (2011) jsou po vytvoření příjemného prostoru důležitou součástí dětské jógy rituály, které dodávají pocit jistoty, bezpečí a vědomí vnitřního řádu v životě. Ulehčují přesun z jedné činnosti na druhou. Pomáhají se zorientovat v čase a v prostoru. K hlubšímu prožitku u dětí dochází, když se k jejich pravidelnému cvičení přidá vždy stejný rituál. Samotné cvičení jógy začíná rituálně – převléknutím se do jógového oblečení či roztáhnutím jógových podložek. Následuje slavnostní pozdrav všech jogínů a jogínek, lze využít vlastní pozdrav nebo použít jógový pozdrav „Namasté,“ který v překladu znamená „Klaním se tobě.“ Pocit bezpečí mohou přinášet jógové pozice, které děti znají a opakují se z minulé jógové lekce. Následně se děti mohou naučit něco nového. Závěr cvičení by měl být ritualizován ve formě pravidelné relaxace a pozdravu. Následuje společný úklid místa a převléknutí se z cvičebního úboru.

2.7 Jógová terapie v dětské józe

„Jedním z cílů jógy je podpora pozitivní hygieny a zdraví. Pozitivní zdraví neznamena jen stav bez nemoci, ale radostný a vyzařující pocit pohody a zároveň velkou míru celkové odolnosti.“ (Kovalayananda, 1990, s. 17).

Dle ájurvedy⁴ existují tři typy dětí – slunečné, měsíční a větrné – v každém typu převládá jedna ze tří energií. Záměrem jógové terapie v dětské józe je všechny tři energie vrátet zpátky do středové osy, což dětem přinese pocit klidu a harmonie.

Děti s převahou větrné energie jsou velmi aktivní, plné energie, rychlé a rozevláté. Potřebují se neustále hýbat a chvíli neposedí. Tyto děti nerady zůstávají dlouho v jedné pozici a potřebují svůj prostor. Blahodárně na větrné děti působí jógové pozice zaměřené na záklony a práci s dechem.

Slunečné děti jsou rády středem pozornosti, potřebují jí mnoho. Také mají potřebu zažívat pocity vítězství. Blahodárně na ně působí předklonové jógové pozice.

Děti s převahou měsíční energie jsou klidné, tiché a stabilní. Nemají velkou potřebu pohybu. Pro tyto typy dětí jsou dle jógové terapie doporučeny dynamické cviky střídající napětí a uvolnění (Dušková, 2021).

⁴ Ájurvéda – léčebný systém zaměřující se na tělo, duši a mysl, odstraňující příčiny nemoci (Svoboda, 2004).

3 SKLADBA LEKCE DĚTSKÉ JÓGY

Lekci dětské jógy lze začít krátkou meditací, vizualizací a dále přecházet přes dechové techniky k jógovým pozicím až po závěrečnou relaxaci (Flynn, 2023). Jak uvádí Nešpor (1998) je vhodné postupně řadit lekci dětské jógy od tělesných přes dechová cvičení až k relaxačním technikám. Dvořáková (2016) se přiklání k tomu, aby struktura hodiny měla jistý řád v podobě opakujících se základních prvků – po přivítání si lze na začátku zahrát hru, poté po úvodních cvičích přejít k jógové sestavě. Na závěr by neměla chybět krátká relaxace a rozloučení.

3.1 Meditace pro děti předškolního věku

Fontana a Slack (2017) zmiňují, že meditace zdaleka není jen sezení v tichu bez hnutí, ale naopak zahrnuje mnoho aktivních technik, které posilují schopnost ovládnutí mysli. Meditace je vyrovnaným stavem zaměřené pozornosti, lze ji provádět nejen v sedu, ale také ve stoji či v lehu a za téměř každé situace – ve vlaku či při čekání na autobus. Dle Harper (2003) děti předškolního věku do meditatívního stavu vstupují automaticky například při pozorování motýla.

Skrze meditaci se děti učí pracovat se stresovými situacemi a vnímáním vlastní sebehodnoty. Meditační techniky dětem tedy budou prospěšné nejen při nástupu na základní školu, ale i v dalších životních situacích (Harper, 2003). Dále meditace přináší zlepšení koncentrace a uvolnění či rozvoj kreativního myšlení (Fontana & Slack, 2017). Níže uvádím příklad meditačních technik využitelných v dětské józe:

Motýlí meditace – ve zkříženém sedu se položí otevřené dlaně na kolena. Motýl právě přistál na pravou dlaň – pohled je namířen na pravou stranu. Poté motýl vzlétne vzhůru nad hlavu a přistane tentokrát na levé dlani. Pohled směřuje do míst, kam přistává motýl. Lze si představit, jakou má motýl barvu či tvar (Goldberg, 2013).

Meditační plavba na obláčku – v lehu na zádech či v sedu dochází k hlubokému nádechu a výdechu. Poté je možné si představit, že podložka pod námi je měkkým, nadýchaným obláčkem. Tento mráček je příjemný a dostatečně bezpečný – vzlétne s námi do nebe. Nakonec obláček přistává pomalu a klidně zpět. Nejdříve se rozhýbe celé tělo, poté se přechází do sedu (Goldberg, 2013).

3.2 Dechové techniky pro děti předškolního věku

Dýchání je nejdůležitější součástí dětské jógy. Je významné děti učit správně dýchat, aby dokázaly využívat celou kapacitu svých plic. Vědomý dech děti učí postupné schopnosti zpracování emocí. Jakmile se děti naučí dýchat hluboce a vědomě, pocítí změny v podobě většího klidu, lepší soustředěnosti a menší rozrušenosti (Flynn, 2023 & Goldberg, 2013). Jóga nabízí mnoho dechových technik, které mají různé účinky – zmírnění bolesti hlavy, podpoření chuti k jídlu, regulování krevního tlaku či snížení projevů astmatu. Nejzdravější je dech, který je klidný, pomalý a hluboký, naopak krátké, mělké dýchání vyvolává napětí, nervozitu a tlak. Podstatné je podporovat děti v nadechování a vydechování skrze obě nosní dírky, pokud není v dechové technice uvedeno jinak (Bannenber, 2011 & Mahéšvaránanda, 2014).

V józe se rozlišují tři typy dýchání:

Brániční dýchání – v lehu na zádech s pokrčenýma nohama se položí dlaně na břicho a dech se nasměřuje do této oblasti.

Hrudní dýchání – v lehu na zádech se položí obě dlaně ze stran hrudníku, při nádechu se hrudní koš rozpíná a při výdechu se stahuje zpátky.

Podklíčkové dýchání – po přiložení prstů na klíční kosti proběhne nádech až do horní části plic, do oblasti podklíčkové. Při nádechu mírně podklíčková oblast klesá zpět (Mahéšvaránanda, 2014).

Lysebeth (2017) zmiňuje úplné jógové dýchání zahrnující všechny tři typy dýchání tedy brániční, hrudní a podklíčkový dech spojený v jediný rytmický pohyb.

Pro příklad uvádím některé dechové techniky:

Střídavý dech – v sedu na patách se překryje levá nosní dírka a dochází k dýchání skrze pravou nosní dírku. Po deseti nádeších a výdeších se zakryje pravá nosní dírka a dýchá se levou nosní dírkou. Následně se dýchá oběma nosními dírkami (Bannenber, 2011).

Čmelák – v tureckém sedu se zavřenýma očima se po hlubokém nádechu při výdechu zabzučí (Luhanová, 2020).

Měsíční chůze – v lehu na zádech se vzpaží. Při nádechu se zvedá pravá paže a levá noha, mohou se zkusit navzájem dotknout. S výdechem klesají zpátky na podložku. Při dalším nádechu se tentokrát zkouší spojit levá paže a pravá noha (Luhanová, 2013).

3.3 Jógové pozice pro děti předškolního věku

Ásana je v sanskrtu⁵ označována jako tělesná pozice, která se zaujímá a přináší příjemný a uvolněný pocit. Naopak Pataňdžali, který byl autorem poznatků a zásad jógy, označoval ásanu jako pouhý meditační sed. Jógové pozice jsou jedním z osmi aspektů jógy v Pataňdžali jóga sútrách, ale i tak představují pro své pozitivní účinky významnou část celé filozofie (Mahéšvaránanda, 2022 & Lysebeth, 2017). Jak uvádí Heil a Rosen (2020), jógové pozice, které pocházejí ze starověké Indie mají za úkol pomoci spojit tělesně – duchovní stránku s dechem.

Mnohé jógové pozice byly odvozeny od pohybů zvířat a podle nich byly také pojmenovány. Pro cvičení jógy s dětmi je vhodné vycházet z českého názvosloví a vybírat jógové pozice, které jsou napodobením zvířat, rostlin, dopravních prostředků či věcí. V jednotlivých ásanách děti nevydrží setrvávat příliš dlouho, proto je důležité se zaměřit na přirozené přechody z jedné polohy do druhé (Dvořáková, 2016 & Mahéšvaránanda, 2014).

Jógová lekce začíná pozicemi aktivizujícími velké svalové skupiny, cviky, které protáhnou, prohřejí a připraví na následující jógovou praxi.

Pro příklad uvádím několik rozechřívajících cviků:

Protřepání – v rovném stoji se postupně protřepají horní a dolní končetiny. Poté se zůstává v klidu stát, a jen se vnímá dech (Bannenberg, 2011).

Chůze na místě – „Tlesknem vpřed, tlesknem vzad, prochází se každý rád. Do rytmu si tleskáme, nohy pěkně střídáme“ (Mahéšvaránanda, 2014, s. 54).

Je mi teplo – je mi zima – „Je mi teplo, je mi zima, slunce to je velké světlo, slunce je náš kamarád, on má děti velmi rád. Je mi teplo: vzpažíme a zhluboka se nadechneme. Je mi zima: zkřížíme paže nad hrudi, ruce leží na ramenou a chvějeme se zimou.“ (Maheshwarananda, 1983, s. 80).

Následně lze přejít k hlavní části, kterou tvoří výběr cviků spojených do jógových sestav. Ásany se rozdělují do několika skupin: pozice ve stoji, pozice v kleku, v sedu a v lehu (Dvořáková, 2016 & Luhanová, 2013).

⁵ Sanskrť – staroindický spisovný jazyk (Bannenberg, 2011).

Pro příklad uvádím z každé kategorie jednu pozici:

Ve stoji: Strom – v rovném stoji je přenesená váha na pravé chodidlo, levé chodidlo se opře o vnitřní stranu pravého lýtko, upažení nebo vzpažení. Pozice stromu se opakuje na druhou stranu (Dvořáková, 2016).

V kleku: Brána – v kleku je protažená pravá noha do strany, chodidlo se dotýká země, upažení, úklon k pravé noze. Pravá dlaň přechází na pravou holeň, levá paže je protažená podél obličej. Následně se pozice brány zacvičí na levou stranu (Flynn, 2023).

V sedu: Zajíc – v sedu na patách dojde ke vzpažení. Následně se přechází do předklonu s rovnými zády, až se na zem položí dlaně, čelo a lokty (Luhanová, 2013).

V lehu: Krokodýl – v lehu na zádech s pokrčenýma nohama, upažení. S výdechem směřují kolena do pravé strany a hlava do levé strany, s nádechem se vrací hlava a kolena zpátky do středu. S dalších výdechem se opakuje cvik na druhou stranu (Bannenberg, 2011).

3.3.1 Zpracování emocí pomocí jednotlivých jógových pozic

Jak uvádí Cheesbrough a Woodhouse (2006), je důležité vést děti k poznávání a pojmenování emocí, které momentálně prožívají. Skrze jógu se učí vnímat své tělo a poznávat, kde zrovna danou emoci cítí – strach v žaludku, hněv v čelisti a hlavě či smutek v hrdle. Různé jógové pozice naplňují emocionální potřeby dětí a pomáhají jim dané emoce zpracovat.

Pro příklad uvádím hlavní zástupce jógových pozic pro strach, hněv a radost.

Jógová pozice pro překonání strachu – tyto jógové pozice pomáhají zmírnit pocity úzkosti, uvolňují stres a napětí, zlepšují paměť, budují sebevědomí (Flynn, 2023).

Výdech „Há“ – v rovném stoji se s nádechem zvednou ramena a s výdechem klesají dolů se zvukem „Há“ (Bannenberg, 2011).

Bojovník 1 – pravá noha dlouze odkročí do pozice bojovníka 1, levé chodidlo se vytočí do levé strany. Upažení, pokrčení pravého kolene. V této pozici vyslovíme „Já jsem silný!“ Pozice bojovníka 1 se zacvičí i na druhou stranu (Flynn, 2023).

Jógové pozice pro zpracování hněvu – tyto jógové pozice vedou ke zpracování hněvu, uvolnění a schopnosti seberegulace (Goldberg, 2013).

Lev – v sedu na patách se roztáhnou prsty, vyplázne se jazyk a zakříví se stejně jako lev (Norton, 2021). „On je silák velký a nechytá lelky. Tři, dva, jedna, teď, vyplázni jazyk a dej ho zpět. A teď zkus křičet naštvane, jako lev, co bydlí v savaně. Nakonec křič vesele, protože jsme přátelé (Dědková, 2019, s. 51).

Sopka – v dřepu s chodidly na zemi se začínají paže pohybovat ze strany na stranu, uvnitř těla to začíná bublat a hořet. Nakonec z těla začne vytékat horká láva – skok vzhůru, vzpažení (Goldberg, 2013).

Jógové pozice pro radost a dobití energie – tyto jógové pozice působí povzbudivě, podporují prokrvení a dobíjí energii (Bannenberg, 2011).

Houpání na chodidlech – v rovném stojí se pokrčí kolena a přechází se k houpání na chodidlech – přes špičky a přes paty. Lze pohyb doprovodit pohyby pažemi (Bannenberg, 2011).

Kolo – V lehu na zádech se zvednou paže i nohy nad zem. Pomalu se začne pohybovat nohama jako na kole. Postupně se k nohám mohou pokusit zkoordinovat paže (Luhanová, 2013).

3.3.2 Rizika v proveditelnosti jógových pozic u dětí předškolního věku

V předškolním období je typická svalová a vazová hypotonie s následnou hypermobilitou. Z tohoto důvodu nelze provádět cviky, které zvětšují rozsah kloubního pohybu, či klouby jakkoliv jinak zatěžují. Po dětech taktéž není vhodné vyžadovat velké fyzické výkony s tréninkem síly, provádět pozice, které jsou provázeny dlouhým stáním nebo náročnými švihy. V dětské józe se využívají jógové pozice působící na celé tělo symetricky. Cvičení by mělo být v souladu s tělesným a duševním vývojem (Mahéšvaránanda, 2014).

V průběhu lekce dětské jógy lze viditelně zpozorovat několik tělesných projevů, které potřebují korekci. Konkrétně v případech, kdy se záda dětí odchylují od svislé osy – ve vzporu na všech čtyřech či ve stoji. Je vhodné vést děti k napřímení páteře. Dále je potřeba dát pozor na přílišný záklon hlavy v pozici kočky⁶.

⁶ Pozice kočky – ve vzporu na všech čtyřech se přechází do vyhrbení a následně do prohnutí páteře (Bannenberg, 2013).

Tato pozice by v žádném případě neměla být prováděna extrémně z důvodu možné aktivace štítné žlázy a jejím povzbuzujícím účinkům. Je vhodné děti vést v této pozici k pohledu před sebe bez záklonu hlavy. Také je důležité děti přátelsky upozornit v případě zádrže dechu v průběhu provádění jógových pozic (Bannenberg, 2011).

3.4 Relaxační techniky pro děti předškolního věku

Lekce jógy rituálně končí relaxační pozicí mrtvolky, která zklidňuje celé tělo a dává mu tak prostor na doznění všech účinků jednotlivých pozic. Relaxaci lze doplnit vedenou vizualizací, poslechem klidné hudby a využitím pomůcek na zklidnění nebo prohloubení dechu (Flynn, 2023). Jak uvádí Dvořáková (2016), krátká relaxace by měla být součástí každé lekce dětské jógy.

Umění relaxace přináší dětem mnoho pozitivních účinků od vědomého uvolnění až k lepšímu zvládnutí stresových situací či zlepšení kvality spánku. Skrze relaxační techniky lze zmírnit pocity napětí a bolesti (Luhanová, 2013).

Pro příklad uvádím některé relaxační techniky:

Krokodýlí relaxace – v lehu na břiše se roztáhnou nohy na šířku podložky. Chodidla se vytočí, paty směřují k sobě. Paže se překříží, pravá dlaň je položena na levém rameni a levá dlaň na pravém rameni. Čelo je položené na paži, která směřuje vzhůru. Celé tělo je uvolněné (Bannenberg, 2011).

Cestování po těle – v lehu na zádech přeneseme pozornost k peříčku, který se dotkne nejdříve nohou a chodidel, a dále postupuje po celém těle. Dochází k postupnému uvolnění všech částí těla včetně obličeje (Gulden, Pohl & Scheer, 2020).

Tygří relaxace – v lehu na břiše se položí pravá dlaň přes levou. Hlava se otočí na pravou stranu, levá noha se začne pokrčovat, koleno se přibližuje k loktu. Následně se tygří relaxace provádí na druhou stranu (Luhanová, 2013).

Jóga mudra – v sedu na patách se po předklonu položí čelo na podložku. Paže jsou uvolněné po stranách, směřující dlaněmi vzhůru. Toto je pozice pokory a klidu, setrvává se zde po dobu několika nádechů a výdechů (Bannenberg, 2011).

3.5 Jógové sestavy pro děti předškolního věku

Každá jógová sestava je unikátní a může dětem přinést odlišné účinky, vždy by měla vycházet z individuálního zájmu dětí. Pokud se děti teprve s jógou seznamují, začíná se s programem, v němž jsou jednotlivé cviky jednoduché a děti je zvládají bez přílišné námahy. Náročnější sestavy jsou pro ty, které již praktikují jógu delší čas a jsou otevřeny výzvám v podobě náročnějších jógových pozic (Bannenberg, 2011).

Děti si po seznámení s jógou mohou vymýšlet jógové sestavy samy. V tomto případě je vhodné nechat dětem volné pole působnosti, ale zároveň dbát na bezpečnost a potřebu dokončit jednu jógovou pozici, než se začne provádět další cvik. Také je důležité se zaměřit na přirozené přechody mezi jednotlivými pozicemi ve stoji, v sedu a v leže. (Flynn, 2023).

Jógová sestava pro začátečníky „Dobré ráno“ – ve zkříženém sedu se vzpaží a pozdraví se sluníčko. Následně se pokládá pravá dlaň vedle pravého kolene, přechází se do úklonu na pravou stranu. Stejný úklon se provádí na druhou stranu. Poté dojde ke spojení chodidel do pozice motýla, kolena klesají dolů k zemi. Na závěr se protáhnou nohy a přejde se do předklonu, uvolní se hlava (Flynn, 2023).

Jógová sestava pro pokročilé „Pozdrav Slunci“ – „Pozdrav Slunce každé ráno, a vše dobré je ti dáno“ (Šenková & Voráčková, 2017, s. 68). V rovném stoji se zpevní celé nohy, s nádechem se zvedají paže vzhůru. Ramena se stahují od uší. Poté se přejde s rovnými zády do předklonu, uvolní se záda. Dlaně se položí na zem. S nádechem nohy odkročí dál od dlaní, paže jsou stále zpevněné – pozice psa s hlavou dolů. Následně hýždě a trup se přibližují dolů k zemi, ale nedotýkají se jí – pozice psa s hlavou vzhůru. Pohled je namířen dopředu. Z této jógové pozice psa s hlavou vzhůru se znovu přechází do pozice psa s hlavou dolů. Nakonec dlaně postupují k nohám a s rovnými zády dojde k vytažení zpět do rovného stoje (Šenková & Voráčková, 2017).

3.6 Jógové hry pro děti předškolního věku

Hru lze považovat v předškolním období za nenahraditelnou činnost (Opravilová, 2016). „Hrajeme hry, které jsou prosociální, minimalizujeme soutěživost, nehrajeme hry založené na motivaci být nejlepší.“ (Svobodová, 2010, s. 92).

Znakem prosociálnosti je pozitivní sociální chování, nabízení pomoci druhému člověku nebo lidem (Svobodová, 2010). Prosociální jsou i jógové hry, které nabízejí příležitost pro podporu spolupráce a budování důvěry a sounáležitosti. Nesoutěživost ve hrách dává všem dětem šanci sdílet jejich jedinečné schopnosti. Hry v dětské józe kombinují přirozený pohyb, uvědomění si vlastního těla, kreativní hru, rozvoj řeči či relaxaci (Flynn, 2023 & Goldberg, 2013).

Pro příklad zde uvádím několik her využívaných v dětské józe.

Hudební jógové podložky – na tuto hru se rozloží podložky do kruhu. Na každou podložku se položí jógová karta s danou pozicí. Za zvuků hudby se děti po kruhu pohybují. Jakmile se hudba zastaví, děti provádějí jógovou pozici dle karty, u které zrovna stojí. V dalších kolech lze měnit způsob pohybu po kruhu – skok, chůze po špičkách či tanec (Flynn, 2023).

Jógová zvířata – v této hře si děti vyberou zvíře, ve které by se chtěly proměnit. Po zvukovém signálu vstoupí do role zvířete, mohou po prostoru běhat, skákat, létat a vnímat, jak se v takové roli cítí. Dále je možné zařadit pozdrav s dalšími zvířaty, která potkají. Nakonec je důležité hru ukončit ve společném kruhu, kde probíhá závěrečné sdílení, toho, co děti zažily (Bersma, 2003).

Jógové pexeso – v této hře je potřeba sudého počtu hráčů, podle kterého se vybere množství dvojic obrázků jógových pozic. Děti si pro připomenutí všechny jógové pozice zacvičí. Následně se každému dítěti rozdá jedna kartička z jógového pexesa, kterou nikomu neukazuje. Jakmile jsou všechny děti připravené, začne první hráč, který zacvičí svou jógovou pozici. Ve chvíli, kdy si druhý z dvojice všimne, že má stejnou jógovou pozici, provede ji také, a tím vznikne první jógový pár. Postupuje se až do chvíle, kdy si všechny děti naleznou druhého do dvojice (Luhanová, 2013).

Jógová dešťová masáž – děti vytvoří kruh, posadí se do zkříženého sedu. Na začátku je důležité dětem říct, že bude probíhat společná masáž zad. Je potřeba dát dětem možnost se rozhodnout, zda se této aktivitě budou účastnit, či nikoliv. Děti, které se nebudou chtít účastnit mohou pozorovat skupinu či si vybrat jinou aktivitu. Poté se děti otočí do pravé strany, všichni tak mají před sebou partnera, kterému položí dlaně na záda. Masáž začíná vytvářením dešťových kapiček. Prsty přecházejí jemně seshora, dolů. Následně mohou děti namalovat dešťové mraky. Nakonec vyjde Slunce, je možné ho nakreslit. Po ukončení masáže probíhá dobrovolné sdílení pocitů (Gillen & Gillen, 2007).

3.7 Motivace v dětské józe

3.7.1 Zapojení motivačních pomůcek do lekce dětské jógy

Nikodemová (2014) zmiňuje motivační pomůcky využitelné v dětské józe – lze zařadit plyšové hračky a tematické obrázky, které pomohou při předvádění jógových pozic. Dětskou jógu je možné doplnit malováním, vyráběním či jinou kreativní činností.

V jógových hrách je vhodné využít obruč, míč a švihadlo. U relaxačních technik se nabízí použít šátek a deku (Flynn, 2023).

3.7.2. Zapojení motivačního příběhu do lekce dětské jógy

Vyprávění příběhu, který bude doprovázený jógovými pozicemi je pro děti rovněž motivací. Na začátku lze dětem na mapě ukázat, v jaké zemi se bude děj odehrávat, a následně se jich ptát doplňujícími otázkami pro daný příběh, například: „Co myslíte, že se teď stane?“ Je možné, aby děti vymyslely příběh s jógovými pozicemi samy, nebo ho převyprávěly. Po samotném příběhu je prostor pro sdílení pocitů, aby každý dostal prostor pro vyjádření – využívá se malý předmět poslaný po kruhu (Solis, 2006).

3.8 Hudba v dětské józe

Lisa Flynn (2023) zmiňuje sílu hudby a pozitivní účinky, které může dětem přinést. Využitím poslechu hudby různých žánrů v průběhu lekce dětské jógy lze rozvíjet schopnost prožití a zpracování určité emoce, podporovat kreativitu, pomoci zmírňovat bolest či zlepšovat paměť a koordinaci pohybu. Skrze zpěv děti aktivují svůj dech a zvyšují tak kapacitu nádechu a výdechu. Zpěvem se také navzájem motivují a inspirují, vytváří se mezi nimi pozitivní klima.

3.8.1 Využití muzikoterapeutických nástrojů v dětské józe

Pojem muzikoterapie⁷ se překládá jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Muzikoterapie má řecko latinský původ, řecky *moisika*, latinsky *musica* znamená hudba, řecky *therapeia*, latinsky *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, pomáhat či starat se (Janásová, 2013).

Gerlichová (2020) přirovnává naše tělo k obrovskému rezonančnímu nástroji, protože hudba působí na každou buňku našeho organismu. Již William Shakespeare ve svém Kupci benátském krásně znázorňuje jeden z účinků hudby – zušlechtění charakteru. Stejně tak Sacks (2019) vnímá velkou sílu hudby v sjednocování a léčení.

Jak uvádí Dušková (2021), muzikoterapie je velkým darem a pomáhá nejen dětem, ale i dospělým nalézt vnitřní klid a harmonii. Zvuky muzikoterapeutických nástrojů jsou výborným prostředkem k dosažení rovnováhy, mezi oblíbený patří sundrum, na který se hraje intuitivně a je ideální ho využít pro tematiku vesmíru, připomíná totiž vesmírnou loď. Koshi zvonkohra a její harmonizující zvuk děti velmi zaujme a vydrží s jejím zvukem dlouhou dobu odpočívat. K dispozici jsou čtyři typy zvuků a ladění dle jednotlivých elementů – oheň, voda, vzduch a země. Šamanský buben je výborným prostředkem k dobytí energie měsíčních dětí dle jógové terapie. Jeho zvuk lze doplnit zpěvem některé z manter, kterou si děti velmi rychle osvojí a zvládají zpívat po dobu několika minut. Dešťová hůl je vysoce meditační nástroj, v dětské józe se zařazuje do příběhů spojených s deštěm. Zvuk deště má vysoce uvolňující účinek.

3.8.2 Využití zpěvu manter v dětské józe

Pojem mantra pochází ze sanskrtu a v překladu znamená prostředek pro mysl. Mantry využívané v józe jsou jednoduché a neustále se opakující, dávají dětem příležitost zažít pocit úspěchu. Mají zklidňující a uzemňující účinek. Pro děti s horšími komunikačními schopnostmi mohou být mantry formou komunikace s ostatními.

⁷ V pedagogickém směru se využívá pojmu muzikofiletika, který byl poprvé použit v roce 2007 Svatavou Drlíčkovou a ve stejnou dobu také Janou Weber v její disertační práci. Pojem se začal velmi rychle šířit mezi pedagogy a muzikoterapeuty pracujícími ve školním prostředí, zejména v mateřských a na základních školách, protože pomáhal řešit problematické užívání muzikoterapeutických postupů v resortu školství. Muzikofiletika představuje tvořivé, reflektivní a zážitkové pojetí hudby a uměleckých hudebních činností ve vzdělávání (Friedlová a kol., 2020).

S dětmi se zpívají ve zkříženém sedu či sedu na patách, po každém zpěvu mantry je vhodné se zeptat dětí, jak na ně daný zvuk působil (Williams, 2010 & Flynn, 2023).

Pro příklad uvádím několik manter využívaných v dětské józe:

„Om“ – mantra připomínající zvuk Vesmíru

„Om Shanti, Shanti, Shanti“ – mantra míru

„So Hum“ – mantra pro lepší soustředěnost

„Jaya Ganesha“ – mantra pro překonání překážek (Goldberg, 2013)

„Om mani padme hum“ – mantra přeměňující negativní emoce (Krejčík, 2015)

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Bakalářská práce se zabývá praktickým výzkumným šetřením. Výzkumným problémem bylo zjistit, jaký je přínos zařazování dětské jógy do programu mateřské školy, a jaký je průběh rozehřívacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace. Kvalitativním výzkumným šetřením byla metoda kvalitativního rozhovoru a metoda zúčastněného pozorování, která ověřovala metodický program „Dětská jóga v mateřské škole.“

4.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem práce je na základě analýzy RVP PV vypracovat a následně ověřit metodický program „Dětská jóga v MŠ.“

4.1.1 Výzkumné otázky

- 1) Jaký je přínos zařazování dětské jógy do mateřské školy?
- 2) Jaký byl průběh rozehřívacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace, byly podle Vás jednotlivé aktivity společně provázané?

4.2 Metoda výzkumu

Praktická část bakalářské práce vychází z kvalitativního výzkumného šetření. Pro výzkumné šetření byla použita metoda kvalitativního rozhovoru a metoda zúčastněného pozorování.

4.2.1 Pedagogické (zúčastněné) pozorování

Jednou z nejstarších a nejrozšířenějších metod sběru dat ve kvalitativním výzkumu je právě pozorování. Pedagogické pozorování lze považovat za metodu měření pedagogické reality, která by měla splňovat nároky správného měření. Důležitá je validita, kdy se pozoruje opravdu to, co se pozorovat má – může totiž dojít k pozorování něčeho odlišného, než bylo záměrem. Pro dobré pozorování je dále potřeba se zaměřit na přesný záznam pozorování (Chráska, 2016).

Lze využít několika druhů pozorování, ale základním je pozorování zúčastněné (Švaříček & Šed'ová, 2007). „Zúčastněné pozorování můžeme definovat jako dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu

s cílem objevit a reprezentovat sociální život a proces. Účelem není jen samo pozorování, ale také nalezené zprostředkovat čtenáři“ (Švaříček & Šedřová, 2007, s. 147).

Pozorování se rozlišuje na krátkodobé a dlouhodobé – krátkodobé pozorování trvá nejdéle jednu vyučovací hodinu a je užitečné pro praktické účely, dlouhodobé pozorování je zaměřeno detailně a může probíhat i řadu let. Jakmile dochází k sebezpozorování, jedná se o introspekci, naopak pozorování druhých je extrospekci (Chráska, 2016).

4.2.2 Rozhovor

Rozhovor patří k metodám sběru dat v empirickém výzkumu, které tvoří kladení otázek a získávání jejich odpovědí. K vedení kvalitativního rozhovoru je potřeba koncentrace, disciplíny a interpersonálního porozumění. Je vhodné také zvážit obsah, pořadí otázek a délku rozhovoru. Otázky v rozhovoru jsou podnětem pro odpovědi respondentů – nejdůležitější je způsob formulace otázek, které by měly být otevřené, citlivé a neutrální (Hendl, 2016).

Rozlišuje se několik druhů rozhovorů: strukturovaný rozhovor se skládá z otevřených důkladně zvolených otázek, na které respondenti odpovídají. Pružnost odpovědí je omezenější než například v nestrukturovaném rozhovoru, kde jsou umožněny zcela volné odpovědi. Na základě nepředvídatelnosti odpovědi může být vyhodnocování nestrukturovaného rozhovoru obtížnější než rozhovoru strukturovaného (Gavora, 2010).

Dalšími druhy je rozhovor dle návodu – návod představuje otázky nebo témata, ke kterým je v průběhu rozhovoru nutné se dostat a narativní rozhovor, který má podobu volného vyprávění (Hendl, 2016).

4.2.3 Kódování rozhovorů

Po sběru dat je nutný přesný přepis nahrávek rozhovorů, skrze který dojde k uchování prvotních nasbíraných dat a k jejich následné analýze. Při kódování rozhovoru je nezbytné zachovat konzistenci v zahrnování věcí pod jednotlivé kódy – kódování zásadním způsobem ovlivňuje interpretaci získaných dat. Technikou kódování rozhovorů zvyšující kvalitu výzkumu je dvojitě kódování využívané převážně ve velkých týmech. Kódování provádí dva na sobě nezávislí lidé, kteří následně porovnávají výsledky a vyhodnocují případné odlišnosti (Švaříček & Šedřová, 2007).

5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Do kvalitativního výzkumu bylo zapojeno deset učitelek, které působí v různých mateřských školách. Výzkumné šetření probíhalo v mateřských školách v období května a června 2023. Učitelky se zapojily do výzkumu s informovaným souhlasem o poskytnutí informací se zachováním anonymity. Rozhovory byly realizovány pro pedagožky příjemném prostředí mateřských škol.

Tabulka 1: Výčet účastníků

Jméno	Vzdělání	Délka pedagogické praxe	Uspořádání třídy
Kateřina	vysokoškolské bakalářské	6 let	Heterogenní
Veronika	vysokoškolské bakalářské	8 let	Heterogenní
Iva	vysokoškolské bakalářské	8 let	Heterogenní
Kamila	vysokoškolské bakalářské	10 let	Heterogenní
Lenka	středoškolské	15 let	Heterogenní
Eliška	středoškolské	17 let	Heterogenní
Josefína	středoškolské	18 let	Heterogenní
Eva	vysokoškolské bakalářské	20 let	Heterogenní
Žaneta	vysokoškolské magisterské	20 let	Heterogenní
Zuzana	středoškolské	27 let	Heterogenní

6 VÝSLEDEK VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ ROZHOVORŮ

Jeden rozhovor byl zaznamenáván jako audio nahrávka, a následně byl přepsán do písemné podoby. S ostatními učitelkami byl rozhovor přepisován současně. Rozhovory byly okódovány, a následně rozděleny do kategorií podle podobnosti přidělených kódů.

6.1 Přínos zařazování dětské jógy do MŠ

První oblast se zabývala přínosem zařazování dětské jógy do MŠ. Na základě výpovědí komunikačních partnerů se ukázalo, že hlavním přínosem je zklidnění dětí. Respondentka Kateřina reaguje: „Hlavní přínos vidíme ve zklidnění dětí“ a respondentka Eva doplňuje: „Největší přínos vidím ve zklidnění dětí.“ Komunikační partneři dále za důležitý přínos dětské jógy považují relaxaci, jak například zmiňuje komunikační partnerka Veronika: „Jóga je pro děti zpestřením. Vede děti k umění relaxace.“ Z odpovědí dále vysvítá, že tělesný rozvoj je také klíčovým přínosem dětské jógy v mateřské škole. Respondentka Iva poznamenává: „Jóga je pro děti zajímavá, vede je k rozvoji obratnosti a celkovému tělesnému rozvoji.“ Komunikační partnerka Žaneta doplňuje: „Hlavní přínos vidíme v celkovém tělesném rozvoji dětí.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým
Přínos zařazování dětské jógy do MŠ	Zklidnění Relaxace Tělesný rozvoj	Kateřina: „Hlavní přínos vidíme ve zklidnění dětí.“ Veronika: „Jóga je pro děti zpestřením. Vede děti k umění relaxace.“ Iva: „Jóga je pro děti zajímavá, vede je k rozvoji obratnosti a celkovému tělesnému rozvoji.“

Tabulka č. 1: Přínos zařazování dětské jógy do MŠ

6.2 Soulad metodického programu a RVP PV

Dále se výzkum zabýval tím, zda je metodický program napsán v souladu s RVP PV. Všechny respondentky se shodly na tom, že metodický program je psán v souladu s RVP PV. Uvádím příklad odpovědi respondentky Kamily: „Ano, metodický program je napsán v souladu s RVP PV“ a komunikační partnerky Alžběty: „Ano, myslím, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Metodický program a RVP PV	Soulad	Kamila: „Ano, metodický program je napsán v souladu s RVP PV.“

Tabulka č. 2: Soulad metodického programu a RVP PV

6.3 Naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV

V další oblasti bylo cílem zjistit, zda došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV uvedených v metodickém programu. Dle výpovědí komunikačních partnerek se ukázalo, že k naplnění cílů a očekávaných výstupů došlo. Na tomto závěru se shodly všechny komunikační partnerky – příklad odpovědi respondentky Lenky: „Ano, metodický program je napsán v souladu s RVP PV“ a komunikační partnerky Kateřiny: „Ano, myslím, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV	Ano došlo k naplnění	Lenka: „Ano, v metodickém programu došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV.“

Tabulka č. 3: Naplnění cílů a očekávaných výstupů v RVP PV

6.4 Průběh lekce dětské jógy

Další oblast byla zaměřena na průběh lekce dětské jógy – motivace, rozehřívacího cvičení, hlavní části a relaxace. Zjišťovalo se, zda jsou jednotlivé aktivity z metodického programu vzájemně provázané. O provázanosti hovoří respondentka Kateřina: „Moc se nám líbila provázanost jednotlivých aktivit – vše na sebe dobře navazovalo“ a respondentka Kamila: „Ano, všechny aktivity byly provázané. Líbilo se mi, jak na sebe vše navazovalo.“ Dále se z výpovědí respondentek ukazuje, že motivace v lekcích byla klíčová. Komunikační partnerka Eliška zmiňuje: „Ke každému cviku byla motivace ve formě básničky, díky které se děti ponořily do dané pozice.“ Rozehřívací cvičení bylo pro respondentky také podstatné, respondentka Žaneta uvádí: „Líbilo se mi, jakým způsobem jste se zaměřila na rozehřívací cvičení – hry byly prosociální a průběh korespondoval s tělesným vývojem a potřebami dětí. Plynule na to navazovala hlavní část.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Průběh lekce dětské jógy	Provázanost jednotlivých aktivit Motivace	Kateřina: „Moc se nám líbila provázanost jednotlivých aktivit – vše na sebe dobře navazovalo.“ Eliška: „Ke každému cviku byla motivace ve formě básničky, díky které se děti ponořily do dané pozice.“

	Rozehřívací cvičení	Iva: „Líbilo se mi, jakým způsobem jste se zaměřila na rozehřívací cvičení – hry byly prosociální a průběh korespondoval s tělesným vývojem a potřebami dětí.“
--	---------------------	--

Tabulka č. 4: Průběh lekce dětské jógy

6.5 Reakce dětí na lekci dětské jógy

Následující kategorie se zajímá o reakce dětí na lekci dětské jógy. Prvním klíčovým slovem bylo nadšení, komunikační partnerka Lenka zmiňuje: „Děti byly nadšené, bavilo je všechno.“ Z výpovědí vyplynulo, že se dětem na lekcích dětské jógy z metodického programu nejvíce líbily jógové pozice zvířat – jak uvádí respondentka Kateřina: „Nejvíce je zaujaly jednotlivé jógové pozice zvířat.“ Hudební doprovod byl pro děti na lekcích dětské jógy z metodického programu také významný, respondentka Josefína zmiňuje: „Největší nadšení bylo z hudebního doprovodu, který dokresloval celý děj příběhu.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Reakce dětí na lekci dětské jógy	Nadšení Jógové pozice zvířat Hudební doprovod	Lenka: „Děti byly nadšené, bavilo je všechno.“ Kateřina: „Nejvíce je zaujaly jednotlivé jógové pozice zvířat.“ Josefína: „Největší nadšení bylo z hudebního doprovodu, který dokresloval celý děj příběhu.“

Tabulka č. 5: Reakce dětí na lekci dětské jógy

6.6 Propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky

Další kategorie se zabývá propojeností dětské jógy s prvky muzikofiletiky. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že muzikoterapeutické nástroje pomohly dětem s udržení pozornosti, uvádím příklad odpovědi komunikační partnerky Žanety: „Děti skrze zvuky muzikoterapeutických nástrojů udržely lépe pozornost.“ Skrze jednotlivé výpovědi se ukázalo, že pomocí propojenosti dětské jógy s prvky muzikofiletiky si děti vyzkoušely něco nového. Eva zmiňuje – „Výborný nápad, oživení jógové lekce, vyzkoušení něčeho nového.“ Zajímavá pro komunikační partnerky byla i propojenost muzikoterapeutického nástroje s tématem. Respondentka Lenka zmiňuje: „Muzikoterapeutické nástroje byly zvoleny dle tématu: Afrika: bubínek džembe, džungle: hudební žába – skvělé.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky	Udržení pozornosti	Žaneta: „Děti skrze zvuky muzikoterapeutických nástrojů udržely lépe pozornost.“
	Vyzkoušení něčeho nového	Eva: „Výborný nápad, oživení jógové lekce, vyzkoušení něčeho nového.“
	Propojenost muzikoterapeutického nástroje s tématem	Lenka: „Muzikoterapeutické nástroje byly zvoleny dle tématu: Afrika: bubínek džembe, džungle: hudební žába – skvělé.“

Tabulka č.6: Propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky

6.7 Proveditelnost jednotlivých jógových pozic

Dále se výzkum se zabýval tím, zda jsou jednotlivé pozice z metodického programu proveditelné či nikoliv. Z výpovědí vychází, že jógové pozice byly pro děti proveditelné. Pro příklad uvádím výpověď komunikační partnerky Lenky: „Všechny jógové pozice byly pro děti proveditelné“ a respondentky Alžběty: „Co jsem odpozorovala, tak všechny jógové pozice byly pro děti proveditelné.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Proveditelnost jednotlivých jógových pozic	Proveditelnost	Lenka: „Všechny jógové pozice byly pro děti proveditelné.“

Tabulka č. 7: Proveditelnost jednotlivých jógových pozic

6.8 Obtížnost jednotlivých jógových pozic

Následně bylo cílem zjistit, zda se v metodickém programu objevily některé jógové pozice, které byly pro děti obtížně proveditelné, či neproveditelné. Z výpovědí jednotlivých komunikačních partnerů se ukázalo, že některé pozice byly pro děti výzvou. Jak uvádí respondentka Eva: „Pozice lodičky ve dvojici byla pro děti výzvou, ale s následnou dopomocí ji zvládly.“ Ve výpovědích se také objevilo, že některé jógové pozice byly pro děti obtížné a byly proveditelné pouze s dopomocí. Respondentka Veronika zmiňuje: „V pozici slona byl sloní chobot pro děti obtížný.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Obtížnost jednotlivých jógových pozic	Obtížnost	Eliška: „Žádné jógové pozice nebyly obtížné.“ Veronika: „V pozici slona byl sloní chobot pro děti obtížný.“

	Výzva	Eva: „Pozice lodičky ve dvojici byla pro děti výzvou, ale s následnou dopomocí ji zvládly.“
--	-------	---

Tabulka č. 8: Obtížnost jednotlivých jógových pozic

6.9 Zařazování dětské jógy do MŠ

Předposlední kategorie se zaměřuje na to, zda učitelé zařazují dětskou jógu do MŠ. Některé respondentky zařazují do ranního cvičení prvky dětské jógy. Komunikační partnerka Eva uvádí: „Zařazujeme pouze prvky dětské jógy během ranního cvičení 2–3 cviky.“ Pro některé respondenty je dětská jóga neznámá – odpověď respondentky Josefíny: „Nezařazujeme, dětskou jógu neznáme.“ Někteří komunikační partneři cvičí s dětmi jógu pravidelně, stejně jako respondentka Lenka: „S dětmi cvičím jógu pravidelně.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Zařazování dětské jógy do MŠ	Prvky dětské jógy	Kateřina: „Ráda bych využila prvky dětské jógy do ranního cvičení například zvířátkové pozice s motivační básničkou.“ Eva: „Zařazujeme pouze prvky dětské jógy během ranního cvičení 2-3 cviky.“
	Neznámost	Josefína: „Nezařazujeme, dětskou jógu neznáme.“

	Pravidelnost	Lenka: „S dětmi cvičím jógu pravidelně.“ Eliška: „Cvičíme s dětmi dětskou jógu pravidelně, denně při ranním cvičení.“
--	--------------	--

Tabulka č. 9: Zařazování dětské jógy do MŠ

6.10 Využití aktivit z metodického programu „Dětská jóga v MŠ“

Poslední kategorie je zaměřena na využití aktivit z metodického programu „Dětská jóga v MŠ.“ Zde respondentky odpovídaly různě. Někteří se chystají využívat aktivity z metodického programu, stejně jako respondentka Kateřina: „Ráda bych využila do ranního cvičení zvířátkové pozice s motivační básničkou z Vašeho metodického programu.“ Některé komunikační partnerky jsou na začátku zařazování dětské jógy do MŠ, stejně jako respondentka Josefína: „Jsem s jógou úplně na začátku – spíše neznámá pro nás, tak budu ráda postupovat podle programu a zkoušet postupně jógové aktivity.“ Další respondentky dětskou jógu již s dětmi cvičí, ale rádi se nechají inspirovat, stejně jako respondentka Zuzana: „S dětmi jógu již cvičím, ale ráda se nechám inspirovat zapojením muzikofiletiky do dětské jógy.“

Kategorie	Kódy	Příklady odpovědí k jednotlivým kódům
Využití aktivit z metodického programu „Dětská jóga v MŠ“	Inspirace	Zuzana: „S dětmi jógu již cvičím, ale ráda se nechám inspirovat zapojením muzikofiletiky do dětské jógy.“

7 VÝSLEDEK ŠETŘENÍ – ZÚČASTNĚNÉ POZOROVÁNÍ

V zúčastněném pozorování jsem se zaměřila na proveditelnost jednotlivých jógových pozic. V průběhu jógových lekcí si respondentky zaznamenávaly, zda děti jógové pozice zvládly, zvládly s dopomocí nebo nezvládly. Dále bylo zúčastněné pozorování zaměřeno na motivaci. Zajímalo mě, zda byla motivace v jednotlivých lekcích dostatečná, či zda by bylo potřeba zařadit více motivačních prvků. Komunikační partnerky při zaznamenávání výsledků postupovaly stejným způsobem – hodnotily, zda je motivace dostatečná nebo nedostatečná. Poslední kategorie se zabývala dechovými a relaxačními technikami, zda jsou vhodné nebo nevhodné pro děti předškolního věku.

7.1 Jakým způsobem děti zvládly provést jednotlivé jógové pozice?

7.1.1 Jógová cesta na farmu

V metodickém programu v příběhu jógová cesta na farmu bylo 8 pozic. Na základě zúčastněného pozorování a z polostrukturovaných rozhovorů se ukázalo, že 7 pozic děti zvládly a 1 jógovou pozici kočky zvládly s dopomocí.

Jógové pozice	Zvládly	Zvládly s dopomocí	Nezvládly
Vlak	•		
Závora	•		
Kůň	•		
Kohout	•		
Pes	•		
Kočka		•	
Kachna	•		
Králík	•		

Tabulka č.1: Proveditelnost jednotlivých jógových pozic – farma

7.1.2 Jógová cesta do Afriky

V metodickém programu v příběhu jógová cesta do Afriky se objevilo 10 pozic, z nichž 8 pozic bylo pro děti zvládnutelné, další 2 jógové pozice zvládly děti s dopomocí. Jak uvádí komunikační partnerka Veronika: „V pozici slona byl sloní chobot pro děti obtížný.“ Situace, že by některou z jógových pozic děti nezvládly nenastala.

Jógová pozice	Zvládly	Zvládly s dopomocí	Nezvládly
Letadlo	•		
Pláň	•		
Hora	•		
Slunce	•		
Lev	•		
Spící lev	•		
Strom (baobab)		•	
Žirafa	•		
Slon		•	
Krokodýl	•		

Tabulka č.2: Proveditelnost jednotlivých jógových pozic – Afrika

7.1.3 Jógová cesta k moři

V příběhu jógová cesta k moři se vyskytovalo 11 jógových pozic, z nichž 10 bylo proveditelných a 1 byla proveditelná s dopomocí. Jak zmiňuje respondentka Eva „Pozice lodičky ve dvojici byla pro děti výzvou, ale s následnou dopomocí ji zvládly.“ Žádná z uvedených pozic nebyla pro děti neproveditelná.

Jógová pozice	Zvládly	Zvládly s dopomocí	Nezvládly
Letadlo	•		
Párové letadlo		•	
Krab	•		
Potápěč	•		
Ryba	•		
Želva	•		
Hvězdice	•		
Lod'	•		
Párová lod'		•	
Delfín	•		
Žralok	•		

Tabulka č. 3: Proveditelnost jógových pozic – Afrika

7.1.4 Jógová cesta do džungle

Na základě zúčastněného pozorování a výpovědí respondentek z rozhovorů se v příběhu jógová cesta do džungle neobjevily žádné pozice, se kterými by měly děti problém – všechny zvládly bez dopomoci.

Jógová pozice	Zvládly	Zvládly s dopomocí	Nezvládly
Kánoe	•		
Žába	•		
Motýl	•		
Had	•		
Opice	•		
Liána	•		
Tygr	•		
Vodopád	•		

Tabulka č. 4: Proveditelnost jednotlivých jógových pozic – džungle

7.1.5 Jógová cesta do Grónska

V příběhu jógová cesta do Grónska se objevilo 7 jógových pozic, z nichž všechny byly na základě zúčastněného pozorování a výpovědí respondentek proveditelné.

Jógová pozice	Zvládly	Zvládly s dopomocí	Nezvládly
Sněhová vločka	•		
Zahřátí dlaní	•		
Polární liška	•		
Tuleň	•		
Lední medvěd	•		
Vlk	•		
Malování polární záře	•		

Tabulka č. 5: Proveditelnost jednotlivých jógových pozic – Grónsko

7.2 Byla motivace pro děti dostatečná, nebo by bylo potřeba zařadit více motivačních prvků?

7.2.1 Jógová cesta na farmu

Motivací u jógové cesty na farmu byla puštěná nahrávka zvuků zvířat z farmy. Děti měly za úkol uhodnout, jaké zvíře vydává daný zvuk. Na základě zúčastněného pozorování se ukázalo, že motivace u jógové cesty na farmu byla dostatečná, stejně jako popisuje respondentka: „Nahrávky zvuků zvířat z farmy byly pro děti také skvělou prvotní motivací.“

Motivace	Motivace dostatečná	Motivace nedostatečná
Nahrávky zvuků z farmy	•	

Tabulka č. 1: Motivace – farma

7.2.2 Jógová cesta do Afriky

Motivací u jógové cesty do Afriky bylo představit si, že kdybychom se mohli podívat na kterékoliv místo na světě a jaké by to bylo. Po kruhu se dětem předával bubínek džembe a každý mohl říct svůj nápad. Skrze zúčastněné pozorování se potvrdilo, že motivace byla dostatečná, stejně jako zmiňuje respondentka Zuzana: „Bylo krásné, jak se touto motivací dětem rozvíjela fantazie a byly napjaté, kam se s jógou dneska podívají.“

Motivace	Motivace dostatečná	Motivace nedostatečná
Let na kterékoliv místo	•	

Tabulka č. 2: Motivace – Afrika

7.2.3 Jógová cesta k moři

Motivačním prvkem u jógové cesty k moři byl košíček s mušlemi, který byl přikrytý látkou. Děti měly za úkol sáhnout do košíku a uhodnout, jaký předmět je pod látkou ukrytý. Ve zúčastněném pozorování se ukázalo, že byla motivace pro děti dostatečná. Respondentka Žaneta zmiňuje: „Děti byly z košíčku nadšené, rovnou pomocí mušlí odkryly, kam se s jógou podívají tentokrát.“

Motivace	Motivace dostatečná	Motivace nedostatečná
Smyslová hra	•	

Tabulka č. 3: Motivace – moře

7.3.4 Jógová cesta do džungle

V jógové cestě do džungle byla využita motivace pomocí asociace pojmu džungle. Po kruhu se posílala hudební žába a každé dítě mohlo říct, co je napadne pod pojmem džungle. Pomocí asociace se zjišťovaly prekoncepty jednotlivých dětí o tématu deštného lesa. Na základě zúčastněného pozorování se ukázalo, že motivace byla nedostatečná a bylo by potřeba přidat další motivační prvek. Stejně jako zmiňuje respondentka Petra: „Jógová cesta do džungle byla výborná, jen by bylo motivaci potřeba doplnit ukázkovými obrázky džungle pro představu pro menší děti.“

Motivace	Motivace dostatečná	Motivace nedostatečná
		•

Tabulka č. 4: Motivace – džungle

7.3.5 Jógová cesta do Grónska

Motivací byla kouzelná brána (obruč), kterou děti prolézaly a dostávaly se tak do Grónska. Na základě zúčastněného pozorování se ukázalo, že je motivace dostatečná, jak zmiňuje respondentka Veronika: „Kouzelná brána děti nadchla, a opravdu se cítily jako, že procházejí do Grónska.“

Motivace	Motivace dostatečná	Motivace nedostatečná
	•	

Tabulka č. 5: Motivace – Grónsko

7.3 Byly dechové a relaxační techniky vhodné pro děti předškolního věku?

7.3.1 Jógová cesta na farmu

Dechovou technikou v jógové cestě na farmu je balónkový dech. Na základě zúčastněného pozorování se ukázalo, že tato dechová technika je vhodná pro děti předškolního věku. Komunikační partnerka Kateřina uvádí: „Bylo zajímavé, jak si děti v průběhu balónkového dechu představovaly barvu daného balónku.“

Dechová technika	Vhodnost	Nevhodnost
Balónkový dech	•	

Tabulka č. 1: Dechová technika – farma

Relaxační technikou v jógové cestě na farmu byly Špagety. Komunikační partnerka Iva zmiňuje: „Líbilo se mi, jak se děti v relaxaci špagety učily rozdíl mezi napětím a uvolněním.“ Na základě výsledků ze zúčastněného pozorování je relaxace špagety vhodná pro děti předškolního věku.

Relaxační technika	Vhodnost	Nevhodnost
Špagety relaxace	•	

Tabulka č. 2: Relaxační technika – farma

7.3.2 Jógová cesta do Afriky

V jógové cestě do Afriky se objevila dechová technika výdech „HÁ.“ Respondentka Žaneta reaguje: „Bylo vidět, že se v této dechové technice uvolňuje napětí a přebytečná energie. Napadá mě, že by mohla být prospěšná pro děti hyperaktivní.“ Ukázalo se, že tato dechová technika je pro děti předškolního věku vhodná.

Dechová technika	Vhodnost	Nevhodnost
Výdech „HÁ“	•	

Tabulka č.3: Dechová technika – Afrika

V jógové cestě do Afriky byla relaxační technikou krokodýlí relaxace. Komunikační partneři vnímají, že daná relaxační technika vede děti k umění relaxace, a je tedy vhodná pro děti předškolního věku.

Relaxační technika	Vhodnost	Nevhodnost
Krokodýlí relaxace	•	

Tabulka č.4: Relaxační technika – Afrika

7.3.3 Jógová cesta k moři

V jógové cestě k moři se nachází relaxační technika hadrová panenka. Jak zmiňuje komunikační partnerka Kamila: „V relaxaci hadrová panenka si děti uvědomovaly celé své tělo.“ Na základě výsledků zúčastněného pozorování se ukázalo, že je relaxační technika vhodná pro děti předškolního věku.

Relaxační technika	Vhodnost	Nevhodnost
Hadrová panenka	•	

Tabulka č. 5: Relaxační technika – moře

7.3.4 Jógová cesta do džungle

Dechovou technikou u jógové cesty do džungle je dech mořských vln. „Pomocí dechu mořských vln se děti soustředily nejen na dech, ale i na pohyb ruky“ uvádí komunikační partnerka Eva. Ukázalo se, že je tato dechová technika vhodná pro děti předškolního věku.

Dechová technika	Vhodnost	Nevhodnost
Dech mořských vln	•	

Tabulka č. 6: Dechová technika – džungle

V jógové cestě do džungle se objevila tygří relaxace. Na základě výpovědí komunikačních partnerů je tato relaxační technika vhodná pro děti předškolního věku – příklad odpovědi respondentky Ivy: „Děti se učí relaxovat a vnímat své tělo.“

Relaxační technika	Vhodnost	Nevhodnost
Tygří relaxace	•	

Tabulka č. 7: Relaxační technika – džungle

7.3.5 Jógová cesta do Grónska

Dechovou technikou v jógové cestě do Grónska je motýlí dech. Stejně jako u dechu mořských vln se zde komunikační partnerky shodly na tom, že dechová technika vede vnímavosti vlastního dechu a je tedy vhodná pro děti předškolního věku.

Dechová technika	Vhodnost	Nevhodnost
Motýlí dech	•	

Tabulka č. 8: Dechová technika – Grónsko

Relaxační technikou v jógové cestě do Grónska bylo malování polární záře. Respondentka Kateřina zmiňuje: „Malování polární záře bylo skvělé, děti rozvíjely fantazii při představách jednotlivých barev.“ Na základě výpovědí komunikačních partnerů se ukázalo, že tato relaxační technika je vhodná pro děti předškolního věku.

Relaxační technika	Vhodnost	Nevhodnost
Malování polární záře	•	

Tabulka č. 9: Relaxační technika – Grónsko

8 DISKUZE

Cílem výzkumného problému bylo zjistit, jaký je přínos zařazování dětské jógy do programu mateřské školy. Mnoho respondentek považuje za hlavní klady zklidnění a celkový tělesný rozvoj. Některé komunikační partnerky vidí také velký přínos v rozvoji pravolevé orientace, komunikačních schopností a spolupráce. V tomto výzkumném problému se otevírala silná psychologická témata – dle některých komunikačních partnerek vede jóga k přijetí jinakosti mezi jednotlivými dětmi a pomáhá se zpracováním určitých stresových událostí, které děti mohou prožívat. Pro mě samotnou bylo důležité sledovat, jak jóga rozvíjí děti nejen v oblasti Dítě a jeho tělo, ale právě i ve vzdělávacích oblastech Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. Na základě svého pozorování jsem vnímala, že jóga dětem přináší rozvoj ve všech vzdělávacích oblastech. Goldberg (2013) rovněž zmiňuje komplexní přínos dětské jógy – v biologické (tělesný rozvoj), psychologické (zmírnění stresu a napětí, rozvoj řeči), interpersonální (rozvoj prosociálnosti, spolupráce), sociálně – kulturní (filozofie jógy ve vztahu k společnosti) a environmentální (filozofie jógy ve vztahu k přírodě) oblasti. Pro větší přínos v oblasti sociálně – kulturní a environmentální by bylo dobré metodický program obohatit o jógové lekce odkrývající jógovou filozofii, jako je například Bhagavad Gita⁸. Jak uvádí Sudha Gupta (2017), Bhagavad Gita je pro děti pokladem s nesmírnou moudrostí a inspirací a seznamuje je s indickými tradicemi.

Další výzkumná otázka se zabývala průběhem rozehrívacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace. Zajímalo mě, zda byly jednotlivé aktivity společně provázané. Ve výpovědích se jednotlivé komunikační partnerky shodly na tom, že činnosti z metodického programu byly provázané a navzájem se doplňovaly. Některé respondentky v této oblasti ocenily průběh rozehrívacího cvičení a prosociální hry. Pro některé komunikační partnerky byla významná motivace, od které se poté odvíjel celý jógový příběh. Sama považuji průběh jednotlivých činností za podařený – do budoucna by však bylo vhodné do metodického programu přidat úvodní lekci pro úplné začátečníky, kde by se detailně popisovaly základní jógové pozice. Stálo by také za uvážení, zda lekci obohatit o možnost využití jógových pomůcek – pásků či bločků.

⁸ Bhagavad Gita: jedna z nejvýznamnějších posvátných knih hinduismu (Gupta, 2017).

Dále jsem v polostrukturovaném rozhovoru a zúčastněném pozorování rozpoznávala reakci dětí na lekce dětské jógy. Tato oblast je pro mě významná. Když dětská jóga děti nebude bavit, nepřinese jim zdaleka tolik pozitivních účinků, jako když jim bude přinášet radost. Komunikační partnerky se shodly na tom, že děti byly nadšené a jógové lekce je bavily.

Taktéž pro mě bylo velmi důležité pozorovat proveditelnost jednotlivých jógových pozic. Komunikační partnerky se shodly na tom, že většina jógových pozic byla pro děti proveditelná a některé pozice byly pro děti proveditelné s dopomocí. Napadá mě, že by u obtížnějších pozic mohly být v metodickém programu dopsané jiné lehčí varianty doplněné fotografiemi.

S proveditelností jógových pozic souvisely také dechové a relaxační techniky. Mým záměrem bylo zjistit, zda techniky vybrané v metodickém programu jsou vhodné pro určenou věkovou kategorii. Na základě výsledků zúčastněného pozorování se ukázalo, že jsou všechny dechové a relaxační aktivity vhodně zvolené pro děti předškolního věku. Po vypracování metodického programu mě ještě napadla ideální relaxace v jógové cestě do Grónska, ráda bych ji tam v budoucnu doplnila.

Zajímavé bylo zjišťovat, jakým způsobem zařazují učitelky dětskou jógu do programu mateřské školy a jestli plánují využívat aktivity z metodického programu. Zde se výpovědi jednotlivých respondentek lišily. Některé komunikační partnerky neměly žádné zkušenosti a jóga pro ně byla novinkou. Překvapilo mě, kolik z nich má motivaci vyzkoušet dané lekce z metodického programu a snažit se zařazovat dětskou jógu do mateřské školy. Některé respondentky zařazují v mateřské škole prvky dětské jógy zejména v průběhu ranního cvičení, ale rády se nechají inspirovat dalšími činnostmi z metodického programu. Další komunikační partnerky cvičí jógu s dětmi pravidelně již dlouhou dobu, i tak je zaujalo propojení jógy s prvky muzikofiletiky. Tyto učitelky pro mě byly inspirací a mým záměrem je s dětskou jógou dále pokračovat.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se zabývala dětskou jógou. Cílem práce bylo ověřit vytvořený metodický program „Dětská jóga v mateřské škole.“

Výsledky výzkumného šetření mě v různých ohledech obohatily. Dozvěděla jsem se, jakým způsobem zařazují učitelky dětskou jógu do mateřských škol. V některých mateřských školách je dětská jóga běžnou součástí a každodenní pozdrav Slunce je pro děti příjemným rituálem. Naopak pro některé učitelky je jóga neznámá a postupně ji začínají objevovat.

Dále jsem sledovala, zda se naplnily cíle a očekávané výstupy v jednotlivých lekcích dětské jógy. Ukázalo se, že došlo k naplnění a metodický program je v psán v souladu s RVP PV.

Prostřednictvím výzkumného šetření jsem rovněž zjišťovala spojení dětské jógy a muzikofiletiky. V průběhu ověřování metodického programu mě překvapilo, jakým způsobem pomáhala hudba k udržení pozornosti dětí a k doprovodu pohybu do jednotlivých jógových pozic. To se mi následně potvrdilo i ve výpovědích respondentek v zúčastněném pozorování.

Také mě zajímalo, zda byla motivace u jógových příběhů dostatečná, či by bylo potřeba zařadit více motivačních prvků – ve výsledcích výzkumného šetření většina respondentek považovala motivace za dostatečné. Na vhodně zvolenou motivaci navazoval průběh rozehřívacího cvičení, hlavní části a relaxace, kde se na základě zúčastněného pozorování potvrdilo, že jednotlivé činnosti se sebou souvisely a navzájem se doplňovaly.

Podstatné pro mě bylo pozorovat proveditelnost jednotlivých jógových pozic. Ukázalo se, že by bylo vhodné do metodického programu zařadit jednodušší varianty rovnovážných pozic, nebo nabídnout vhodnou dopomoc. Stálo by také za zvážení, zda metodický program nedoplnit lekcí pro začátečníky, která by děti nejdříve seznamovala se základními jógovými pozicemi, a postupně by se obtížnost v dalších lekcích zvyšovala. Do budoucna plánuji zpracovat dětské jógové lekce obohacené o filozofii jógy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. CPress.
- Bersma, D. (2003). *Yoga games for children*. Hunter House.
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Bytešníková, I. (2012). *Komunikace dětí předškolního věku*. Grada Publishing.
- Černíková, J., Propperová, M., & Černý, J. (1990). *Jóga pro děti aneb hraje si na zvířata*. Liberecké tiskárny.
- Dědková, T. *Jóga pro děti s hravou angličtinou*. Fragment.
- Dušková, P. (2021). *JÓGADNES*. Power Yoga Akademie s.r.o.
- Dvořáková, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*. Grada Publishing.
- Flynn, L. (2023). *Yoga for children*. Adams Media.
- Fontana, D. & Slack, I. (2017). *How to teach meditation to children*. Watkins Publishing.
- Friedlová a kol., M. (2020). *Muzikofiletické techniky v inkluzivní výuce*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gannon, S. & Life, D. (2002). *Jivamukti yoga*. Ballantine books.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.
- Gerlichová, M. (2020). *Muzikoterapie v praxi*. Grada Publishing.
- Gillen, L. & Gillen, J. (2007). *Yoga Calm for Children: Educating Heart, Mind, and Body*. Three Pebble Press, LLC.
- Goldberg, L. (2013). *Yoga therapy for children with autism and special needs*. W.W. Norton & Company.
- Gulden, E. Pohl, G. & Scheer B. (2020). *Jóga pro děti: 30 obrázkových karet*. Pasparta Publishing.
- Gupta, S. (2017). *Bhagavad Gita for children*. Jain Publishers.
- Harper, S. (2003). *Teaching your children meditation*. 1st World Publishing.
- Heil M., Rosen I. (2020). *Yoga and Mindfulness for Young Children*. Redleaf Press.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Portál.

- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. GRADA.
- Hu, B. (2021). *Polibek kobry: ženský aspekt v józe a tantře*. Alferia.
- Cheesbrough, M., Woodhouse, S., & Griffiths, R. (2007). *Helping children with yoga*. Network Continuum Education.
- Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. GRADA.
- Iyengar, B. (1994). *Light on yoga*. Random House.
- Janásová, K. (2013). *Hudební a nehudební projevy klientů v muzikoterapeutickém procesu*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Králová, A. (2021). *JÓGADNES*. Power Yoga Akademie s.r.o.
- Krejčík, V. (2015). *Jóga, dech a meditace*. Grada Publishing.
- Kuvalayananda, S. (1990). *Jógová terapie*. CAD Press.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing.
- Luhanová, H. (2013). *Jógové karty 2*. Lupress.
- Luhanová, H. (2020). *Lali cvičí jógu – Hudební album*. Lalijóga.
- Lysebeth, A. (2017). *JÓGA – učím se jógu*. Argo.
- Maheshwarananda, P. (1983). *Jóga pro děti – říkadla, relaxační pohádky, rehabilitační pohádky*. Vítkovické železářny a strojírny Klementa Gottwalda.
- Mahéshwarananda, P. (2014). *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Mladá fronta.
- Mahéšvarananda, P. (2022). *Jóga v denním životě*. Mladá fronta.
- Matějček (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. GRADA.
- Nešpor, K. (1998). *Jóga pro děti*. Velryba.
- Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce*. Portál.
- Norton, J. *Feelings yoga*. Lightning Source Inc.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada Publishing.
- Pospíšilová, Z. (2007). *Hrajeme si s básničkou*. GRADA.
- Sacks, O. (2019). *Příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*. Dybbuk.

- Schutze, R. & Roberts, R. (2007). *Emoční inteligence*. Portál.
- Solis, S. (2006). *Storytime Yoga: Teaching yoga to children through story*. Mythic Yoga Studio, LLC.
- Stephens, M. (2014). *Vyučujeme jógu*. CPress.
- Svoboda, R. (2004). *Základní kniha ájurvedy*. Fontana.
- Svobodová, E. (2010). *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Dr. Josef Raabe.
- Šenková, S. & Voráčová, Y. (2017). *Jogínci na cestách*. Albatros Media.
- Švaříček, R. & Šedřová K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.
- Vágnerová, V. & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Karolinum.
- Williams, N. (2010). *Yoga therapy for every special child*. Jessica Kingsley Publishers.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Ukázka metodického programu

Příloha č. 2 – Vzor informovaného souhlasu

Příloha č. 3 – Otázky pro zúčastněné pozorování

Příloha č. 4 – Otázky pro strukturovaný rozhovor s učitelkami

Příloha č. 5 – Strukturovaný rozhovor s respondentkou

Příloha č. 6 – Strukturovaný rozhovor s respondentkou + kódování strukturovaného rozhovoru

3 JÓGOVÁ CESTA K MOŘI

DÍLČÍ VZDĚLÁVACÍ CÍLE

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalení dovedností v oblasti hrubé motoriky
- Rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu
- Rozvoj kooperativních dovedností

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

- Dítě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru
- Dítě zvládne přirozeně a bez zábran komunikovat s druhým dítětem při provádění párových jógových pozic
- Dítě zvládne spolupracovat s ostatními

RIZIKA

- Nerespektování rozdílných tělesných předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí
- Málo příležitosti k samostatným řečovým projevům dítěte (spontánním i řízeným) a slabá motivace k nim
- Vytváření komunikativních zábran (necitlivé donucování dítěte k hovoru, nerespektování dětského ostychu vedoucí k úzkosti a strachu dítěte)

POMŮCKY

- Papírové loďky, tibetská miska, koshi zvonkohra elementu voda (lze nahradit jakýmkoliv jiným hudebním nástrojem)

3.1 Úvod

Pozdrav Namasté

Ve zkříženém sedu narovnáme záda za temenem hlavy. Spojíme dlaně před hrudníkem, zhluboka se nadechneme a s výdechem se ukloníme a vyslovíme jógový pozdrav Namasté.

Jógová masáž

Vezmeme si do dlaní pravé chodidlo a nejdříve promasírujeme jednotlivé prsty, poté celé chodidlo až ke kotníku. Namasírujeme také lýtko a stehno. Zopakujeme na druhou nohu. Promasírujeme levou dlaň pravou rukou, každý prst zvlášť, přecházíme k pravému předloktí, loktu a nadloktí až k rameni. Opakujeme na druhou paži. Nakonec si promneme obličej, přejedeme si rukama od čela přes tváře dolů ke spodní čelisti, vydechneme se zvukem „HÁ.“

3.2 Rozehřátí

Zvířecí pozdrav

„Naše minulá jógová cesta nás zavedla do Afriky, pamatujete si, děti, která zvířata jsme cestou potkali?“

„A my se teď proměníme ve slona/krokodýla/lva a jakmile zazní zvuk tibetské mísy pozdravíme se jako sloni/krokodýli/lvi. Děti, vymyslete, jak by se mohli sloni/krokodýli/lvi zdravit?“

Postupně střídáme pozdravy zvířat, které s dětmi vymýšlíme.

Slon

Vytvoříme si z rukou sloní chobot, dupeme po prostoru. Máváme chobotem ze strany na stranu.

Sloní pozdrav

Podáme si ruku s kamarádem, potřeseme si dlaní/chobotem. Můžeme vymyslet i společné sloní pozdravení, kde se zdravíme všichni dohromady.

Krokodýl

Chodíme po prostoru, kroužíme pažemi střídavě dopředu.

Krokodýlí pozdrav

Přejdeme do lehu na břicho s kamarádem naproti sobě. Protáhneme si paže dopředu, čelo je položené na podložce. S nádechem zvedáme vzhůru od podložky současně paže a nohy. Podíváme se na kamaráda.

Po krokodýlím pozdravu je potřeba srovnat si záda. V sedu na patách si dáme kolena od sebe a protáhneme paže před sebe. Nádech nám narovná záda a s výdechem pokládáme čelo do podložky. Zhluboka dýcháme.

Lev

Pomalé našlapování na místě ve vzporu na všech čtyřech.

Lví pozdrav

S kamarádem si sedneme naproti sobě, podíváme se navzájem do očí a jen slabě zakřičíme jako lvíče. Roztáhneme prsty, vyplázneme jazyk a vykulíme oči.

3.3 Hlavní část: Výlet k moři

Motivace: „*Děti, my se také dneska vydáme na velké dobrodružství! Mám pro vás tady v košíku pod látkou takovou nápovědu, schválně, jestli to uhodnete. Každý si může pod látku sáhnout a přemýšlet, co by to asi mohlo být. Jakmile to budete vědět, zkuste si to nechat pro sebe, abychom nezkazily ostatním dětem překvapení. Nebojte, děti, až vás obejdu zeptám se vás všech.*“ V košíku mám schované mušle.

Postupně s dětmi po aktivitě odhaluji místo, kam se vydáme.

„Jak bychom se k tomu moři mohli dostat? Letadlem? Letadlo v józe již známe, vyzkoušíme si ještě letadlo ve dvojici.“

Letadlo

Začínáme ve stoji rozkročném, upažení. Vytočíme pravé chodidlo do strany, s nádechem se ukloníme do pravé strany, pokládáme dlaň na stehno nebo na holeň. Pohled za protaženou levou rukou. Cvik provádíme na druhou stranu.

Letadlo ve dvojici

Postavíme se s kamarádem vedle sebe, obejmeme se. Druhá paže se protáhne do strany jako křídlo letadla. Přeneseme váhu na chodidlo, které máme blíže u sebe, druhé chodidlo se začne odlepovat od podložky. Celá noha se protahuje do dálky. Začneme se předklánět. S nádechem se vrátíme zpátky, vyměníme si strany a přejdeme do pozice letadla na druhou stranu.

„Představte si, že už jsme se ocitli na pláži, slyšíme šumění vln, a hned nás blízko moře zaujme krab poustevník, proměníme se v něj.“

Krab

Posadíme se, pokrčíme nohy. Uzemníme se na podložce skrze naše chodidla. Prsty dlaní směřují k hýždím, jsou vzdálenostně kousek od sedacích kostí. S nádechem zvedneme pánev vzhůru. Brada se může přibližovat ke klíčním kostem, nebo můžeme mírně namířit pohled vzhůru. Využíváme síly paží a nohou. S výdechem pomalu přecházíme zpátky do sedu.



„Děti, které živočichy bychom mohli vidět pod hladinou moře? Mě napadlo, že bychom si mohli zahrát na potápěče. Nandáme si potápěčské brýle.“

Potápěč

Postavíme se, nohy si dáme na šířku pánve. Jednu paži vytáhneme vzhůru, druhou paži přiložíme k nosu, neucpáváme si ho, abychom mohli dýchat. Zhluboka se nadechneme a s výdechem přecházíme do dřepu, potápíme se. Další nádech nás vynese nad hladinu. Několikrát zopakujeme, můžeme vyměnit protaženou paži vzhůru.

Poznámka: V pozici potápěče vedeme děti ke správnému provedení dřepu, klesáme pánví dozadu a dolu. Můžeme zůstat v podřepu, nebo zkusit klesat níž, chodidla dle možností přibližujeme k podložce.



„Tak jsme si zahráli na potápěče, a mě by zajímalo, co jste, děti, viděly pod tou hladinou moře? Já jsem viděla hejno rybek.“

Ryba

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy. Chodidla jsou na šířku pánve. Vnímáme celou délku páteře v podložce. Spustíme kolena do stran a chodidla spojíme. Dlaně se spojí před hrudníkem. Klidně dýcháme, můžeme zůstat v pozici ryby po dobu několika nádechů a výdechů. Jakmile zazní zvuk koshi zvonkohry elementu voda přes pravý bok se zvedneme do sedu.



„Někdo možná viděl v moři želvu, vyzkoušíme si tu jógovou.“

Želva

Protáhneme si nohy před sebe a roznožíme je. Narovnáme záda, poté paže zasuneme pod mírně pokrčené nohy. S výdechem přibližujeme čelo k podložce.



„V moři by nás také mohla překvapit krásná hvězdice.“

Hvězdice

Plynuje se dostaneme přes dřep do stoje rozkročného, paže zvedáme vzhůru nad hlavu. Roztáhneme prsty na rukou. S nádechem začneme pomalu přenášet váhu na pravou nohu a naklánět se do pravé strany, poté s výdechem pokládáme pravé chodidlo na podložku. S dalším nádechem si zacvičíme pozici hvězdice na druhou stranu. Cvik můžeme několikrát zopakovat.



„Mám pro vás jedno překvapení, my se teď vydáme na projížďku lodí.“

Lod'

Přes dřep přecházíme ze stoje do sedu s protaženýma nohama. Pokrčíme nohy, zvedneme prsty na nohou od podložky. Těžiště se nám přenesse mírně dozadu, dlaně jsou opřeny za hýžděmi. S nádechem zvedneme vzhůru postupně obě nohy, můžeme je nechat pokrčené v kolenou, nebo je protáhnout. Nakonec vyzkoušíme protáhnout obě paže vedle protažených nohou. Snažíme se udržet rovná záda. Zhluboka dýcháme, poté pokládáme dlaně a chodidla do podložky.



Párová lod'

Posadíme se s partnerem naproti sobě, držíme se pevně za zápěstí, tak, aby to kamaráda nebolelo, komunikujeme spolu. Máme pokrčené nohy, prsty nohou se navzájem dotýkají. S nádechem se zapřeme o sebe chodidly nejprve jedné, poté i druhé nohy. Díváme se partnerovi do očí, snažíme se udržet rovnováhu. Nakonec zkusíme protáhnout nohy a lehce se zaklonit. Vytvoříme velkou jógovou lod'.

Poznámka: V tomto cviku je výhodou, když se vytvoří dvojice dětí podobné výšky. Provedení této pozice pro ně bude snazší.

„Zvládli jsme se proměnit v loďky, a tak už plujeme po širém moři, a představte si koho jsme na naší plavbě potkali? Schválně, jestli to uhodnete?“

*„Kolem lodi pluje rád,
s každým chce být kamarád.
Ploutvičku ven vystrčí,
z vody šťastně vyskočí.“*

Básnička vychází z jógových karet Jógová zvířátka, autor: Petra Dušková

Delfín

Začínáme ve vzporu na předloktí. Zapřeme se o prsty na nohou a s nádechem začneme protahovat nohy a vynášet hýždě vzhůru. Hlavu můžeme uvolnit, nebo namířit pohled k hřbetům dlaní. S výdechem pomalu přecházíme kolena zpátky na podložku. Cvik můžeme několikrát zopakovat.



„A někde v hloubi moře plave žralok.“

Žralok

Lehneme si na břicho, položíme si čelo na podložku, nohy jsou protažené. Propleteme si za zády prsty – vytvoříme žraločí ploutev. S nádechem zvedáme od podložky hrudník, pohled směřuje dopředu. Hlavu nezakláníme. Oddalujeme propletené prsty, nohy zůstávají ležet na podložce. S výdechem se pokládáme zpátky na podložku, uvolníme paže, odpočíváme.



3.4 Relaxace

„Pomalu se blížíme ke konci našeho mořského dobrodružství, ještě si nesmíme zapomenout odpočinout.“

Relaxace Hadrová panenka

Lehneme si na záda, zvedneme současně obě paže a nohy vzhůru a pořádně je vytřeseeme, jako bychom byli hadrové panenky. Poté je postupně pokládáme zpět na podložku, spustíme prsty do strany. Uvolníme také obličej a ramena.

Cesta do fantazie: Houpání na vlnách

Před příběhem pokládám dětem na břicho složenou papírovou loďku.

„Je krásný slunečný den, a ty máš jedinečnou možnost plout lodí po širém moři. Cítíš se v bezpečí, můžeš se úplně uvolnit. Navnímej, jak přichází jedna vlnka za druhou. S nádechem vynes loďku vzhůru, zhluboka se nadechni do břicha. S výdechem zase loďka bude klesat dolů. Pokračuj s klidným dlouhým nádechem a výdechem, představuj si, jak se loďka houpe ve vlnách.“

3.5 Závěr

Kreslení vlnek

Na podložce máme každý svůj papír, vybíráme si dvě voskovky. Jednou barvou kreslíme vlny moře a druhou barvou mořské živočichy. Při kreslení hrajeme na koshi zvonkohru elementu vody – připomínající zvuky moře.

Mantra Jemaja asesu

Vytváříme s dětmi kruh, navzájem se chytíme za ruce, zpíváme mantru pro bohyni všech moří a vod.

Poselství této mantry: Ať je naše mysl klidná jako hladina velkých řek, která se pomalu a jistě blíží k cíli.

JEMAJA ASESU ASESU JEMAJA

JEMAJA OLODO OLODO JEMAJA

Spojení dlaní před hrudníkem, uklonění se záměrem: „Ať jsou všechny bytosti na této planetě šťastny. Namasté.“



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci zpracování mé bakalářské práce na téma Dětská jóga v MŠ.

Název bakalářské práce: Dětská jóga v MŠ

Jméno: Barbora Petrášková

Název pracoviště: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká, Ph.D.

Popis výzkumu: Má praktická část bakalářské práce bude ověřena na základě rozhovoru s učitelkami v MŠ, v jejichž třídě budu metodický program „Dětská jóga v MŠ“ ověřovat.

Rozhovor je prováděn po vyzkoušení jógových lekcí v dané třídě. Způsob zpracování výsledků výzkumu do bakalářské práce je anonymní a neidentifikovatelný. Zapojení do ověřování metodického programu „Dětská jóga v MŠ“ je dobrovolný s možností kdykoliv bezdůvodně výzkum opustit.

.....
datum a podpis

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu, a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka:

Podpis účastníka:

Příloha č. 3 – Otázky pro zúčastněné pozorování

- 1) Jakým způsobem děti zvládly provést jednotlivé jógové pozice?
- 2) Byla motivace pro děti dostatečná, nebo by bylo potřeba zařadit více motivačních prvků?
- 3) Byly dechové a relaxační techniky vhodné pro děti předškolního věku?

Příloha č. 4 – Otázky pro strukturovaný rozhovor s učitelkami MŠ

- 1) Jaký je přínos zařazování dětské jógy do MŠ?
- 2) Myslíte, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV?
- 3) Myslíte si, že došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV uvedených v metodickém programu?
- 4) Jaký byl průběh rozcvičovacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace, byly podle Vás jednotlivé aktivity společně provázané?
- 5) Jaká byla reakce dětí na jednotlivé lekce z uvedeného metodického programu? Co dle Vás bavilo děti při jógové lekci z metodického plánu nejvíce?
- 6) Jak se Vám líbila propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky?
- 7) Byly jednotlivé činnosti pro děti proveditelné, popřípadě, jaké jógové pozice byly pro děti proveditelné snadno a proč?
- 8) Jaké jógové pozice byly pro děti obtížně proveditelné/ neproveditelné a proč?
- 9) Jakým způsobem zařazujete dětskou jógu v MŠ (při ranním cvičení, řízené činnosti, využití motivačních pomůcek, hudebních nástrojů), nebo se chystáte začít?
- 10) Plánujete využívat aktivity z uvedeného metodického programu v MŠ? Pokud ano, jak

Příloha č. 5 – Strukturovaný rozhovor s respondentkou

Komunikační partner Alžběta

1) Jaký vidíte přínos v zařazování dětské jógy do MŠ?

„Mám jógu moc ráda, jóga dětem přináší vše, co potřebují. Je možné ji zapojit do každodenních činností, vede je ke zklidnění, vnímání svého těla, pracuje s udržení pozornosti, zlepšuje obratnost a flexibilitu jednotlivých svalů, celkově působí na tělesný rozvoj. Zabývá se a vede k přijetí jinakostí mezi dětmi. A ještě se děti učí relaxovat.“

2) Myslíte, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV?

„Ano, myslím, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV.“

3) Myslíte si, že došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV uvedených v metodickém programu?

„Ano, v metodickém programu došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV.“

4) Jak se Vám líbil průběh rozehrívacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace, byly podle Vás jednotlivé aktivity společně provázané?

„Moc se mi to líbilo, každá lekce měla jedno téma – aktivity byly navzájem provázané, rozehrívací cvičení bylo zajímavé. Ke každému cviku byla motivace ve formě básničky, díky které se děti ponořili do dané pozice. Oceňuji využití pomůcek ve formě muzikoterapeutických nástrojů, díky kterým udrželi pozornost i děti hyperaktivní. Využívala jste zvuky nástrojů, na které u nás v MŠ nejsou děti zvyklé, proto je to moc zajímavé.“

5) Jaká byla reakce dětí na jednotlivé lekce z uvedeného metodického programu? Co dle Vás bavilo děti při jógové lekci z metodického plánu nejvíce?

„Děti byly nadšené, moc je to zajímavé, reagovaly spontánně. Nejvíce je bavily jednotlivé pozice zvířat a hudební podklad.“

6) Jak se Vám líbila propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky?

„No jsem úplně nadšená, úžasné, neznámé pro mě. Děti tím udržely dobře pozornost a vyzkoušely si něco nového. Měly radost, že si po lekci mohly na nástroje zahrát. Nejvíce se líbila tibetská mísa, kalimba a zvonkohra. A také se mi líbila propojenost nástroje s jednotlivým tématem.“

7) Byly jednotlivé činnosti pro děti proveditelné, popřípadě, jaké jógové pozice byly pro děti proveditelné snadno a proč?

„Co jsem odpozovala, tak všechny jógové pozice byly pro děti proveditelné. Všimla jsem si, že i děti s horší motorikou jógové cviky zvládly.“

8) Jaké jógové pozice byly pro děti obtížně proveditelné/ neproveditelné a proč?

„Mám pocit, že žádné nebyly obtížné.“

9) Jakým způsobem zařazujete dětskou jógu v MŠ (při ranním cvičení, řízené činnosti, využití motivačních pomůcek, hudebních nástrojů), nebo se chystáte začít?

„Já s dětmi cvičím jógu pravidelně, zlehounka jsem začala jógu přinášet do MŠ před 10 lety. Je pro mě skvělým prostředkem pro zlepšení pozornosti dětí, například do pohádky zařadím jednotlivé jógové cviky. Každé ráno zdravíme sluníčko.“

10) Plánujete využívat aktivity z uvedeného metodického programu v MŠ? Pokud ano, jaké?

„Určitě, ráda aktivity z metodického programu využiju. Moc mě to nadchlo, je to inspirativní. Zatím si celý metodický program prostudovávám a září z něj Vaše velká vášeň – láska k dětské józe. Líbí se mi, že celý metodický program je detailně popsán, že i pro začátečníka je vhodný. Umím si představit vést lekci, přesně podle Vašeho programu.“

Příloha č. 6 – Ukázka kódování rozhovoru

Kategorie	Kódy
1. Přínos zařazování dětské jógy do MŠ	1.1 Zklidnění 1.2 Relaxace 1.3 Tělesný rozvoj
2. Metodický program a RVP PV	2.1 Soulad
3. Naplnění cílů a očekávaných výstupů	3.1 Ano došlo k naplnění
4. Průběh lekce dětské jógy	4.1 Provázanost jednotlivých aktivit 4.2 Motivace 4.3 Rozehřívací cvičení
5. Reakce dětí na lekci dětské jógy	5.1 Nadšení 5.2 Jógové pozice zvířat
6. Propojenost dětské jógy s prvky muzikoterapie	6.1 Udržení pozornosti 6.2 Vyzkoušení něčeho nového 6.3 Propojenost muzikoterapeutického nástroje s tématem
7. Proveditelnost jednotlivých jógových pozic	7.1 Proveditelnost
8. Obtížnost jednotlivých jógových pozic	8.1 Obtížnost 8.2 Výzva
9. Zařazování dětské jógy do MŠ	9.1 Prvky dětské jógy 9.2 Neznámost 9.3 Pravidelnost

10.Využití aktivit z metodického programu „Dětská jóga v MŠ“	10.1 Inspirace 10.2 Využití 10.3 Začátek
--	--

Komunikační partnerka Alžběta

1) Jaký vidíte přínos v zařazování dětské jógy do MŠ?

„Mám jógu moc ráda, jóga dětem přináší vše, co potřebují. Je možné ji zapojit do každodenních činností, vede je ke **zklidnění**, vnímání svého těla, pracuje s udržením pozornosti, zlepšuje obratnost a flexibilitu jednotlivých svalů, celkově působí na **tělesný rozvoj**. Zabývá se a vede k přijetí jinakostí mezi dětmi. A ještě se děti učí **relaxovat**.“

2) Myslíte, že je metodický program napsán v souladu s RVP PV?

„Ano, myslím, že je metodický program napsán v **souladu** s RVP PV.“

3) Myslíte si, že došlo k naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV uvedených v metodickém programu?

„Ano, v metodickém programu došlo k **naplnění cílů a očekávaných výstupů dle RVP PV**.“

4) Jak se Vám líbil průběh rozehrívacího cvičení, motivace, hlavní části a relaxace, byly podle Vás jednotlivé aktivity společně provázané?

„Moc se mi to líbilo, každá lekce měla jedno téma – aktivity byly navzájem **provázané**, **rozehrívací** cvičení bylo zajímavé. Ke každému cviku byla **motivace** ve formě básničky, díky které se děti ponořili do dané pozice. Oceňuji využití pomůcek ve formě muzikoterapeutických nástrojů, díky kterým udrželi pozornost i děti hyperaktivní. Využívala jste zvuky nástrojů, na které u nás v MŠ nejsou děti zvyklé, proto je to moc zajímavé.“

5) Jaká byla reakce dětí na jednotlivé lekce z uvedeného metodického programu? Co dle Vás bavilo děti při jógové lekci z metodického plánu nejvíce?

Děti byly **nadšené**, moc je to bavilo, reagovaly spontánně. Nejvíce je bavily jednotlivé **pozice zvířat** a hudební podklad.

6) Jak se Vám líbila propojenost dětské jógy s prvky muzikofiletiky?

No jsem úplně nadšená, úžasné, neznámé pro mě. Děti tím udržely dobře pozornost a vyzkoušely si něco nového. Měly radost, že si po lekci mohly na nástroje zahrát. Nejvíce se líbila tibetská mísa, kalimba a zvonkohra. A také se mi líbila propojenost nástroje s jednotlivým tématem.

7) Byly jednotlivé činnosti pro děti proveditelné, popřípadě, jaké jógové pozice byly pro děti proveditelné snadno a proč?

Co jsem odpozovala, tak všechny jógové pozice byly pro děti proveditelné. Všimla jsem si, že i děti s horší motorikou jógové cviky zvládly.

8) Jaké jógové pozice byly pro děti obtížně proveditelné/ neproveditelné a proč?

Mám pocit, že žádné nebyly obtížné.

9) Jakým způsobem zařazujete dětskou jógu v MŠ (při ranním cvičení, řízené činnosti, využití motivačních pomůcek, hudebních nástrojů), nebo se chystáte začít?

Já s dětmi cvičím jógu pravidelně, zlehounka jsem začala jógu přinášet do MŠ před 10 lety. Je pro mě skvělým prostředkem pro zlepšení pozornosti dětí, například do pohádky zařadím jednotlivé jógové cviky. Každé ráno zdravíme sluníčko.

10) Plánujete využívat aktivity z uvedeného metodického programu v MŠ? Pokud ano, jaké?

Určitě, ráda aktivity z metodického programu využiju. Moc mě to nadchlo, je to inspirativní. Zatím si celý metodický program prostudovávám a září z něj Vaše velká vášeň – láska k dětské józe. Líbí se mi, že celý metodický program je detailně popsán, že i pro začátečníka je vhodný. Umím si představit vést lekci, přesně podle Vašeho programu.