



**Jak v malém prostoru třídy zlepšit  
soustředění a pohodu dětí pomocí jógy a  
mindfulness technik**

Copyright 2024. Na obsah tohoto e-booku **Jógové židličky-svíčka a zajíc** se vztahují autorská práva. Veškeré šíření, stahování či kopírování obsahu je bez svolení autorky zakázáno.

## Vítejte u Jógových židliček

Vyzkoušejte s dětmi ve třídě, přímo na židličkách, přesměrovávat energii a zaměřovat pozornost, nebo je naopak aktivizovat podle toho, co je zrovna potřeba, **pomocí jejich dechu.**

V tomto e-booku najdete **dvě** ověřené **jógové techniky**. **Děti se v nich naučí pracovat se svým dechem a udělají si z něj svého pomocníka.**

Nejprve obě techniky vyzkoušejte sami na sobě a pak teprve s dětmi.

Pokud se vám budou líbit, další najdete v e-booku Jógové židličky I., který obsahuje především cvičení na židličkách a oblíbenou sestavičku pozdrav slunci na židličkách. **Najdete ho na učitelnicí.**

## SVÍČKA

Svíčka je velice jemný dech, který slouží ke:

- **Zklidnění a soustředění:** Když foukáme jemně, musíme se na to soustředit. To pomáhá zklidnit mysl a tělo. Hodí se při nervozitě, potřebě soustředění nebo kreativní činnosti.
- **Zlepšení vnímání dechu:** Pomáhá nám správně a kontrolovaně dýchat. Když foukáme jemně, učíme se, jak ovládat svůj dech a vnímat, co se děje v našem těle.
- **Posilování dýchacích svalů:** Jemné foukání posiluje svaly, které používáme k dýchání. To nám pomáhá lépe využívat svůj dech.

- **Zábava a hra:** Foukat do svíčky a pozorovat plamínek děti baví. Učí je to také, že i malé pohyby dechu dokáží změnit, jak se cítíme.

### **Jak na to:**

Nabídneme dětem, aby si spojily k sobě dlaně, propletly prstíky a ukazováček natáhly nahoru (viz obrázek). Ten bude představovat svíčku na které krásně hoří plamínek.

Když máte více času, můžete vy, nebo třeba služba, nebo sousedé v lavici navzájem, svíčku ještě zapálit. Například škrtnou prstíky o sebe a podobně.

Pak děti pobídněte, aby se jemně NOSEM nadechly a jemně vyfoukly pusou do plamínku své svíčky. Představí si při tom, že plamínek se začne pohybovat, třepotá se jako tanečník, který reaguje na jejich dech. Dětem řekněte, aby foukaly velmi lehce, jen malinko, jako když chtějí plamínek pohladit. Ať pozorují, jak se hýbe, ale nezhasne. Pokud by foukly silněji, plamínek může zhasnout úplně. Takže foukají jemně, aby si s plamínkem mohli hrát a sledovat, jak jejich dech reaguje.

Dýchání jako svíčka je takové moje tajné kouzlo, když potřebuji děti zkoncentrovat a nasměrovat jim pozornost k tomu, co jim chci sdělit. Opravdu alespoň na malou chvíli všichni dýchají se svojí svíčkou a je krásné ticho. Začnu recitovat básničku (viz obrázek) a děti se přidají, udělají svíčku a dýchají...

Někdy ale naopak potřebujeme děti aktivizovat a na to můžete vyzkoušet dýchat jako zajíček.

## ZAJÍČEK

Tento dech je na povzbuzení. Třeba když potřebujeme získat energii po delším sezení nebo před nějakou aktivitou nebo přemýšlením.

- **Aktivizuje:** dodá tělu energii, když jsme unavení nebo potřebujeme zvýšit pozornost.
- **Posiluje dechové svaly:** Díky krátkým nádechům trénujeme, jak lépe a efektivněji používat dech.
- **Zábava a hra:** Představovat si, že jsme zajíčci, je zábavné. Učíme se vnímat zase jiný druh dechu i to, jak se po tom cítíme.

### **Jak na to:**

Nabídneme dětem, aby si představily, že jsou malí zajíčci, kteří čmuchají po lese. Zajíčci dýchají rychle a krátce, protože jsou zvědaví. Řekněte dětem, ať to zkusí také. Třikrát rychle nosem krátký nádech *šňup, šňup, šňup* a pak jednou pomalu dlouhý výdech *pusou*. Naveďte děti na několik opakování.

Pak se s nimi posadte rovně na židličku (do pozice židle na židli), zatlačte chodidla do země a vytáhněte ruce nahoru jako králičí uši (viz obrázek). Podle básničky se předkloňte až k zemi, narovnejte se a jste krásně probuzení, protažení a připravení na učení.

# SVÍČKA

Na malou chvíličku  
udělej z rukou svíčku.  
Její plamínek nech tancovat  
a svým dechem se uklidňovat.



# ZAJÍČEK

Zajíček protáhne uši,  
že bude se učit už tuší.  
Tlapičky si pohladí,  
pak se rovně posadí.

