

Joogaa rennostee työpaja ja Hetki itselle. Ajatuksia Anjalan Liikuttaa yhes-seminaarista 21.8.2019

Joogaa rennostee kartanolla:

Jooga perustuu käymääni Lasten joogaohjaakoulutukseen (BARNYOGA.COM). Koulutus on lähtöisin Ruotsista 2012 ja rantautunut sieltä Suomeen ihanan Anne Släenin tuomana. En voi valitettavasti suoraan kopioida teille materiaalia, koska koulutus ei ole minun suunnittelema. Laitan tähän joitakin ajatuksia ja vinkkejä mistä voitte ammentaa ideoita.

Mitä lasten jooga on?

Joogan terveys ja hyvinvointivaikutukset ovat monipuoliset. Tässä joitakin pähkinän kuoressa:

Mielen ja kehon hyvinvointia. Joogassa liikutaan monipuolisesti rauhallisessa ilmapiirissä. Keho ja mieli vahvistuvat, tasapaino ja kehotuntemus lisääntyvät. Aistit ja tunteet ovat tärkeässä roolissa. Joogassa harjoitellaan keskittymistä ja rentoutumista asanoiden, leikin ja mielikuvien, sekä joogasatujen avulla. Lasten jooga ei ole uskonnollista.

Miksi haluan ohjata joogaa lapsille?

Arki on usein vauhdikasta ja äänekästä. Jokainen meistä kaipaa toisinaan hengähdys hetken ja työkaluja rentoutumiseen. Haluan antaa lapselle hetken jolloin ei tarvitse suorittaa tai kilpailla, vaan riittää juuri sellaisena kuin on. Ajatus siitä, että pysähtyä ja rauhoitetaan tunnustelemaan miltä tuntuu tällä hetkellä? Mitä mieli ja keho tarvitsevat juuri nyt? Joogaliikkeet (asanat) kulkevat joogasadussa. Liikkeet lisäävät kehotietoisuutta, ne voivat joko rauhoittaa tai virkistää kehoa ja mieltä. Uskon, että nämä ja sadun viehätys innostavat lasta liikkumaan ja rentoutumaan tutussa ja turvallisessa ympäristössä.

Kirjavinkkejä:

- **Joogaleikki Rohkea leijona ja kepeä perhonen**, Lorena Pajalunga. Liiku leikkien ja kehitä hausalla tavalla itsetuntoa sekä keskittymiskykyä! Kirjassa esitellään 20 eläintä, joiden asentojen matkiminen tuo liikkumisen iloa.
- **Satujoogaa joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille**, Paula Kiuru, Kareliina Tiilikainen. Sadun lumoa ja liikunnan riemua. Sisältää kolme lempeän viisasta tarinaa. Joogaaminen vahvistaa ja notkistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta ja rauhoittaa mielen. Samalla lapsen itsetuntemus vahvistuu. Tärkeintä on nauttia yhteisistä satuhetkistä ja antaa mielikuvituksen lentää.
- **Joogaa lapsille 3-11-vuotiaille**, Bel Gibbs. Sisältää 3-11-vuotiaille sopivia liikkeitä, jotka eivät vaadi aiempaa kokemusta joogasta eivätkä erityistä fyysistä taituruutta. Hauskat eläinasennot ja klassiset joogaharjoitukset onnistuvat pienemmältäkin liikkujalta. Teoksen yli 250 havainnollisen värikuvan avulla liikkeet on helppo tehdä yksin tai ystävien ja perheen kanssa. Lepoa ja leikkiäkään ei ole unohdettu, sillä kirjan lopussa on rentoutumisohjeita ja iloisia vinkkejä yhteisiin liikuntahetkiin. Kirjassa on vinkkejä, milloin asanaa on hyvä käyttää ja millaisia vaikutuksia sillä on. Mitä keho ja mieli tarvitsevat?
- **Isä on rinkeli**, Baron Babtiste. Kaikki kirjassa esitetyt jooga-asennot sopivat niin lapsille kuin aikuisillekin. Yksittäiset asennot muodostavat myös tarinan ja osoittavat miten jooga liittyy ihmisen arkipäiväisiin tilanteisiin. Jooga merkitsee paljon muutakin kuin notkeutta ja taipumista mutkikkaisiin asentoihin. Jooga merkitsee mielen notkistamista ja oman minä tutkiskelua. Joogan avulla saat käyttöön kaikki voimavarasi. Sen lisäksi jooga on hauskaa. Isä on rinkeli -kirja on suunniteltu lasten ja heidän vanhempiansa harjoituskirjaksi yhdessä tai erikseen.
- **Mindfulness vanhemmille**, Heidi Andersen & Anna-Maria Stawreberg

Netistä löydät paljon aiheisiin vinkkejä. (Osan materiaalista voi tilata ja jotakin voi tulostaa ilmaiseksi.)

- **Pinterest**, Vinkkitauluja liikkumiseen, joogaan ja rentoutumiseen, sekä mindfulnessiin.
- **Eläinjoogakortit**, 3-10 vuotiaille, Meri Mort
- **Pikkuisten Mindfulness-kortit**, viitotturakkaus.fi
- **Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle**, <https://neuvokasperhe.fi>
- **Rauhoittumis-kortit**, Lapsille & nuorille.
- **Lasten omat voimakortit**, Seikkaile Poppa Kattilan kanssa.
- **Metsä & Meditaatio kortit**
- **Kuparikettu**, löydät: Facebook, Instagram ja YouTube sivuilta. Mm. tarinoita ja ajatuksia rentoutumisen tueksi.
- **Mieli Suomen mielenterveys ry**, vinkkejä mielen hyvinvointiin.
- **Neuvokas perhe**

Yhteisen päivän lopuksi meillä oli Hetki itselle rentoutumishetki.

Hetki pohjautuu tietoiseen läsnäoloon ja keinoihin, joilla mieltä ja kehoa voi rentouttaa, mielikuviin ja aistien käyttöön. Haluan välittää hetkessä lempeyttä itseä ja muita kohtaan riittäen juuri sellaisena, kuin on. Hetki on vain itseä varten ilman suoritus ja kilpailupaineita. Anjalan upeat luonnonmaisemat antavat hetkelle upeat rentouttavat puitteet.

Teimme hetkessä hengityksen havainnointi harjoituksen.
Kehonhavainnointi harjoituksen ja lopuksi
kuuloaistiharjoituksen mitä ääniä ympäristöstä kuuluu?

Hetken suunnittelussa käytin oppimaani tietoa mindfulnessista. (Ceesto ->koulutukset ja materiaalit, sekä Mindfulness avaimena työhyvinvointiin -peruskurssi Inspiral Coaching Oy Taina Siukola.)

Hei ota nyt muutama syvämpi sisään ja ulos hengitys. Muista, että hengitys seuraa sinua kaikkialle. Se energisoi tai rauhoittaa. Muistetaan siis hengittää.

Lämmín kiitos kaikille ihanasta energiasta täällä Anjalassa <3:llä Jaana

Joogaa rennostee työpaja Anjalassa 21.8.2019

Jaana Knude

Miten rentoutuminen ja esim. jooga näkyy fyysisen aktiivisuuden suositus kohdissa?

Tässä joitakin ajatuksia ja vinkkejä:

