

Katarzyna Gębura

*Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3329-0775>

## Joga dla dzieci i młodzieży – wskazówki metodyczne na podstawie doświadczeń pracy z dziećmi, studentami i nauczycielami

**ABSTRAKT:** W ostatnich kilku latach odnotowuje się w Polsce znaczny wzrost zachowań autoagresywnych wśród dzieci i młodzieży oraz pogorszenie ich ogólnego stanu zdrowia psychicznego. Siedzący tryb życia, przyzwolenie na czas „wypełniony” przez elektronikę, nieodpowiednia dieta, brak kontaktu z naturą, osłabienie relacji rodzinnych, to tylko część tworząca współczesne warunki rozwoju dzieci i młodzieży. Obowiązkiem i koniecznością w kontekście chęci zapobiegania problemom zdrowotnym wśród dzieci i młodzieży staje się wzmacnianie już od najmłodszych lat zasobów osobistych będących potencjałami zdrowia. Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie walorów jogi i relaksacji, ich psychosomatycznych praktyk jako właściwych środków umacniania dobrostanu psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży.

**SŁOWA KLUCZOWE:** Joga, relaksacja dzieci i młodzieży, scenariusz zajęć jogi, zasoby osobiste

---

Kontakt:	Katarzyna Gębura katarzyna.gebura@awf.wroc.pl
Jak cytować:	Gębura, K. (2021). Joga dla dzieci i młodzieży – wskazówki metodyczne na podstawie doświadczeń pracy z dziećmi, studentami i nauczycielami. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 95–108. <a href="https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.5">https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.5</a>
How to cite:	Gębura, K. (2021). Joga dla dzieci i młodzieży – wskazówki metodyczne na podstawie doświadczeń pracy z dziećmi, studentami i nauczycielami. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 95–108. <a href="https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.5">https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.5</a>

---

### ZAGROŻENIA ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY

Trzepak, skakanka, podwórkowa „banda”, to początek wyliczanki skojarzeń jakie mogą mieć z dzieciństwem obecni czterdziesto/pięćdziesięciolatek. Codziennosc i mojego dzieciństwa przepełniona była ruchem, zabawą, szkołą, spontanicznością. Nie było w nim jogi czy technik relaksacyjnych, ale nie było też smartfonów, tabletów i „apek” do wszystkiego. Problemem rodziców było zagonienie dzieci z podwórka do domu, w obecnych czasach „walka” jest o oderwanie ich od elektroniki i wyciągnięcie z wirtualnej rzeczywistości. Obserwując przygodę dzieciństwa moich dzieci – dwulatka i dziewięciolatki, towarzysząc im niemal codziennie na placach zabaw, czy parkach zadaję sobie pytanie „gdzie są dzieci”? Chyba każdy współczesny rodzic i nauczyciel w Polsce zdaje sobie sprawę z przeładowanej podstawy programowej, z niewystarczającej ilości ruchu i zbyt dużej ilości spędzonego przez dzieci i młodzież czasu przed różnego rodzaju monitorami. Niestety nie każdy ma świadomość w jak słabej kondycji psychicznej, zdrowotnej są obecnie dzieci i młodzież na całym świecie.

W ostatnich kilku latach odnotowuje się w Polsce znaczny wzrost zachowań autoagresywnych wśród dzieci i młodzieży oraz pogorszenie ich ogólnego stanu zdrowia psychicznego. Wśród czynników mających negatywne przełożenie na stan psychiczny dzieci i młodzieży Ministerstwo Zdrowia wymienia: uwarunkowania biologiczne, globalizację, warunki społeczne i ekonomiczne, poziom relacji rodziców i dzieci, trudności okresu dorastania, stres. Liczba samobójstw wśród młodzieży do 18 roku życia od 2010 roku utrzymuje się powyżej 100 przypadków rocznie (*Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży*, Prezentacja 25 stycznia 2019 Minister Zbigniew J. Król).

Na czele zagrożeń związanych ze zdrowiem dzieci i młodzieży w raportach Światowej Organizacji Zdrowia znajdziemy: przemoc (43% zgonów starszych nastolatków, 1 na 10 starszych nastolatków doświadczyła przemocy seksualnej), uzależnienia (alkohol, narkotyki, palenie papierosów), wypadki i urazy, obniżoną sprawność fizyczną, zaburzenia psychiczne, niedożywienie i otyłość. Problem z otyłością sięga rozmiarów epidemii na całym świecie i dotyczy, również najmłodszych dzieci. Z danych zebranych przez WHO wynika, że aż 41 milionów dzieci przed ukończeniem 5 roku życia ma nadwagę, albo jest otyłe. W grupie wiekowej 5–19 lat liczba ta wzrasta

do 340 milionów. Liczba osób otyłych na świecie wzrosła trzykrotnie od 1975 roku. Otyłość wpływa na wszystkie aspekty życia dzieci i młodzieży, oddziałując na stan psychiczny i ogólny stan zdrowia jednostki (Sanyaolu et al., 2019). Kolejnym niepokojącym zjawiskiem jest depresja, która jest trzecią z najczęstszych przyczyn chorób i niepełnosprawności wśród nastolatków. Aż 5% osób dorosłych cierpi na depresję (World Health Organization [WHO], 2021). To dane z 2016 roku, obecna sytuacja związana z pandemią COVID-19 tylko pogłębiła ten stan.

Przyczyn tak zatrażających danych dotyczących zdrowia można upatrywać we współczesnych warunkach rozwoju dzieci i młodzieży. Warunkach, które niejako na własne życzenie dorosli fundują najmłodszym. Siedzący tryb życia, przyzwolenie na czas „wypełniony” przez elektronikę, nieodpowiednia dieta, brak kontaktu z naturą, osłabienie relacji rodzinnych, to krótka droga do podniesienia poziomu agresji, osłabienia mechanizmów kontroli emocji, czy deficytów koncentracji. Doniesienia, że aż połowa zaburzeń zdrowia psychicznego wśród osób dorosłych miała swoje źródło do 14 roku życia, wskazują na konieczność zwrócenia szczególnej uwagi na budowanie potencjału zdrowia i zasobów osobistych niezbędnych do stawiania czoła wyzwaniom współczesnego świata już od najmłodszych lat.

Wielu pedagogów, rodziców, lekarzy, psychologów, decydentów dostrzega oczywistą konieczność przemyślenia sposobu wychowania przyszłych pokoleń i doprowadzenia do poprawy jakości ich życia. W 2005 roku w Europejskiej strategii dla zdrowia i rozwoju dziecka i nastolatka znajdziemy stwierdzenia, że dzieci są naszą inwestycją w przyszłe społeczeństwo. Ich zdrowie i sposób wychowywania będą wpływać na stabilność i rozwój ekonomiczny krajów w regionie europejskim w nadchodzących dekadach (World Health Organization [WHO] 2005).

Na skutek zmian dokonujących się we współczesnej medycynie i ogólnym myśleniu o kondycji człowieka, wiele dobrego przyniosło holistyczne podejście do człowieka, które uaktualnia dotychczasowe koncepcje zdrowia (Borys, 2010). W obliczu tego podejścia stosunkowo niedawno powstałe nurty psychologii: psychologia zdrowia i psychologia pozytywna dalekie są od koncentrowania się na deficytach i patologiach jednostki. Główny nacisk kładą na akcentowanie mocnych stron jednostki. Działania w ich obrębie skupiają się na wywoływaniu pozytywnych emocji, kształtowaniu zalet i cnót człowieka. Zasadniczym celem psychologii pozytywnej jest pomnażanie i kształtowanie dobrostanu każdego człowieka (Tucholska & Gulla, 2007). Współczesna psychologia zdrowia zajmuje się rozważaniami dotyczącymi zasobów osobistych, czyniąc to zazwyczaj w kontekście problematyki stresu i radzenia sobie z jego przyczynami i konsekwencjami, jakie za sobą niesie. Definiowanie stresu zarówno w podejściu Lazarusa i Folkmana (1984, s. 19), jak i w koncepcjach Hobfolla (1989, s. 516) występuje w relacji do posiadanych przez jednostkę zasobów. Dodatkowo w koncepcji Hobfolla wszelkie utraty zasobów, bądź zagrożenie ich brakiem są traktowane, jako przyczyny stresu (Mudyń, 2003). Zasoby osobiste traktowane są przez współczesną psychologię zdrowia, jako czynniki sprzyjające zdrowiu i jakości życia. Nazywane są również potencjałami zdrowia lub zdolnością zdrowotną (Turosz, 2011).

W związku z powyższym wyzwaniem, ale przede wszystkim obowiązkiem i koniecznością w kontekście chęci zapobiegania problemom psychicznym wśród dzieci i młodzieży staje się wzmacnianie już od najmłodszych lat zasobów miękkich, takich jak poczucie własnej skuteczności i wartości, optymizm, poczucie kontroli, ekspresja emocji, konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, racjonalne i realistyczne myślenie (Turosz, 2011) poprzez poszukiwanie i wdrażanie racjonalnych i realnych środków do umacniania potencjału zdrowia i dobrostanu psychofizycznego.

#### **KORZYŚCI Z PRAKTYKI JOGI I RELAKSACJI PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ**

Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie walorów jogi i relaksacji, ich psychosomatycznych praktyk jako właściwych środków umacniania dobrostanu psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży.

Jest wiele odmian jogi i definicji relaksacji. Jak pisał Schultz „relaksacja to skoncentrowane samo-odprężenie osiągane poprzez fizjologiczne, racjonalne ćwiczenia, które powodują ogólną przemianę” (Luthe & Schultz, 1969, s. 1). Techniki relaksacyjne, to specyficzne rodzaje oddziaływania, które powodują skuteczne oddalenie napięcia psychosomatycznego. Istotna w ich kontekście jest regularność i świadome stawianie celów. Warto traktować jogę i relaksację, jako formę aktywnego odpoczynku, jako codzienny zabieg psychohygieniczny, który powinien być uczony od najmłodszych lat, by stał się nawykiem (Szuszek-Bohusz, 1975).

Mimo iż badania nad szkolnymi interwencjami jogi w celu poprawy fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i behawioralnych cech zdrowotnych dzieci i młodzieży są zjawiskiem młodym, to już jak widzimy w przeglądzie badań Khalsy i Butzera (2016) dostrzec można, że wprowadzanie jogi do programów szkolnych jest realną i potencjalnie skuteczną strategią. W badaniach naukowych wspomagające zastosowanie jogi i technik relaksacyjnych znajduje swoje miejsce szczególnie w odniesieniu do radzenia sobie z problemami zdrowotnymi natury psychosomatycznej. Najczęściej badania dotyczące efektywności jogi i technik relaksacyjnych ukierunkowane są na radzenie sobie ze stresem i emocjami (Hagen & Nayar, 2014). Z dostępnych badań wynika, że regularne stosowanie technik relaksacyjnych redukuje reakcję stresową, a szczególnie redukuje poziom lęku, pozwala na lepsze radzenie sobie z agresywnym zachowaniem oraz negatywnymi emocjami (Bellinger et al., 2015; Bazzano et al., 2018). Zaobserwowano wśród uczniów zwiększoną samoregulację, uważność, poczucie własnej wartości, kondycję fizyczną, wyniki w nauce i redukcję stresu (Wang & Hagins, 2016). Zwiększanie samoświadomości, lepsze zarządzanie sobą, świadomość społeczna, umiejętności nawiązywania znajomości i odpowiedzialne podejmowanie decyzji, to kolejne korzyści jakie wymieniane są po obserwacji implementowania jogi w programach szkolnych (Butzer et al., 2015).

Jak pokazuje przegląd Butzera i współpracowników (2015) na przestrzeni ostatnich lat wzrasta zainteresowanie jogą dla dzieci i młodzieży i coraz częściej w szkołach na całym świecie, oczywiście w różnym zakresie, pojawiają się oferty treningów opartych na jodze, relaksacji lub ćwiczeniach uważności. Do krajów, których oferta

w tym zakresie jest najbardziej rozbudowana można zaliczyć Stany Zjednoczone (najbardziej znane organizacje/programy: Yoga Ed, Holistic Life Foundation, Yoga 4 Classroom, The Mindfulness-Based Stress Reduction Program – MBSR), Australię (Yoga To Go Kids Programs), Kanadę (Mindfulness Education – ME, New Leaf Foundation) czy Wielką Brytanię (YogaBugs – Yoga'd Up, Yoga at School, Yoga Factory, Children's Yoga Tree).

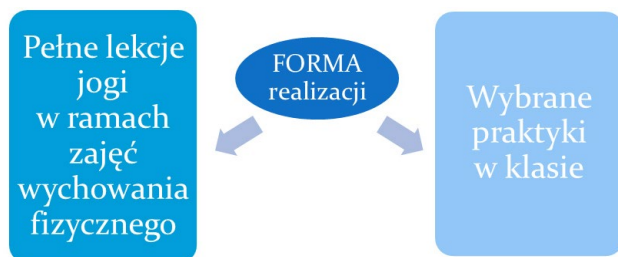
Podążając za wyżej przytoczonymi badaniami poniższy diagram (Ryc. 1) traktuję jako swoiste podsumowanie, klasyfikację korzyści płynących ze stosowania jogi wśród dzieci i młodzieży. Spoglądając na tak szeroki zakres oddziaływania na każdą ze sfer ucznia i przyglądając się formom realizacji psychosomatycznych praktyk jogi, widzę zbieżność z założeniami psychologii zdrowia i psychologii pozytywnej opisanymi powyżej.



Rycina 1. Korzyści oddziaływania jogi i relaksacji-poziomy oddziaływanie

Źródło: opracowanie własne.

Do najczęściej spotykanych form wprowadzania jogi, czy jej elementów jest przeprowadzanie całych jednostek lekcyjnych w ramach lekcji wychowania fizycznego. Wykorzystywane komponenty zajęć, to pozycje fizyczne (asany), ćwiczenia oddechowe, modyfikacje klasycznych technik relaksacyjnych (Trening Progresywny Jacobsona, Trening Autogenny Schultza, Joga Nidra), Wizualizacje, Taniec Relaksacyjny, Praca Interpersonalna (np. Relaksacja Wintreberta), praktyki uważności (Mindfulness) i medytacji. To co odróżnia zajęcia jogi dedykowane najmłodszym od zajęć dla dorosłych, to wykorzystanie dodatkowych elementów, takich jak: gry, zabawy, piosenki, sztuka, rzemiosło, społeczno-emocjonalne uczenie się (CA,SEL).



Rycina 2. Formy realizacji praktyk jogi i relaksacji

Zródło: opracowanie własne.

Bardzo istotne jest zwrócenie uwagi na odpowiedni dobór formy praktyk, sposób przekazu oraz czas trwania poszczególnych sesji, uwzględniając wiek uczniów i charakteryzujące go czynniki rozwojowe zarówno psychiczne i fizyczne. Kaley-Isley i współpracownicy (2010) poza zaleceniami dotyczącymi projektowania zajęć dla dzieci i młodzieży (Tabela 1) wskazują kierunek pracy z dziećmi z konkretnymi problemami.

Tabela 1. Zalecenia przy projektowaniu zajęć dla dzieci i młodzieży.

Wiek uczestnika	Czas trwania
Przedszkolny 3-6 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Całkowity czas: 15-20 min.</li> <li>• Koncentracja: 2-3 min.</li> <li>• Pozycje/ćwiczenia: 10 min.</li> <li>• Ćw. oddechowe/śpiew: 2-3 min.</li> <li>• Kierowana wizualizacja: 2-3 min</li> </ul>
Szkolny 7-12 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Całkowity czas trwania: 30-45 min.</li> <li>• Koncentracja: 3-5 min.</li> <li>• Pozycje/ćwiczenia stanowią część opowiadania lub gry: 15-25min.</li> <li>• Ćw. oddechowe/śpiew: 3-5 min</li> <li>• Kierowana wizualizacja, relaksacja: 5 min.</li> </ul>
Młodzież 13-18 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Całkowity czas trwania: 45-90 min.</li> <li>• Koncentracja: 5-10 min.</li> <li>• Pozycje/ćwiczenia: 30-50 min</li> <li>• Ćw. oddechowe: 5-10 min</li> <li>• Kierowana wizualizacja: 5-10 min.</li> </ul>
Wiek uczestnika	Specjalne zalecenia
Przedszkolny i szkolny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proste i krótkie instrukcje, bez nazw oryginalnych-rodzimy język</li> <li>• Demonstracja ćwiczeń</li> <li>• Długość trwania w pozycji- min.3 oddechy</li> <li>• Zabawowa ale spokojna atmosfera</li> <li>• Bezpieczne otoczenie</li> </ul>
Młodzież	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrażliwość na wizerunek ciała</li> <li>• Ostrożnie z dotykiem</li> <li>• Nieocenianie i brak współzawodnictwa</li> <li>• Stosowny strój</li> </ul>

Zródło: opracowanie własne za: Kaley-Isley et al., 2010.

W kontekście ponad dwudziestu lat badań nad wplataniem jogi, technik relaksacyjnych i medytacyjnych w programy szkolne na całym świecie w celu poprawy dobrostanu psychofizycznego uczniów (Bazzano et al., 2018) martwi wciąż znikome

zainteresowanie i wykorzystywanie praktyk jogi i technik relaksacyjnych w polskim systemie edukacji.

Bliskie autorce jest przekonanie Szyszko-Bohusza (2013) o konieczności wykreowania holistycznej pedagogiki, która:

[...] zwraca szczególną uwagę na problematykę doskonalenia sfery społeczno-moralnej, jak również harmonijnego rozwoju sfery emocjonalnej, intelektualnej, wolicjonalnej oraz fizycznej (działania prozdrowotne przy wykorzystaniu osiągnięć kultury fizycznej i higieny psychicznej, technik relaksacji, introspekcji oraz medytacji, jak również indyjskiej Jogi, walk wschodnich oraz muzyki w przerwach śródlekcyjnych) (s. 206).

Brak szerokiego dostępu do jogi i technik relaksacyjnych w polskich szkołach wynikać może z braku przygotowania odpowiedniej kadry, małej dostępności dedykowanych szkoleń i kursów, a zatrudnienie kompetentnej osoby z zewnątrz nie jest możliwe. Co więcej charakter pracy w tego typu zajęciach wymaga odizolowanego miejsca, zapewniającego ciszę i spokój, co wiąże się z koniecznością organizacji dodatkowej przestrzeni i zgromadzenia niezbędnego sprzętu (kameralna sala, przybory – karimaty, koce, poduszki itp.) na co obecnie wiele szkół nie może sobie pozwolić, borykając się z lokalowymi problemami i zatłoczonymi klasami. Kolejnym problemem może okazać się opór rodziców, czy dyrekcji szkoły przed praktykami jogi. Dlatego niezwykle ważne byłoby doszkalanie nie tylko nauczycieli, ale również prowadzenie warsztatów dla rodziców.

Mimo tak wielu przeszkód na drodze wprowadzania jogi do szkół warto próbować choćby małymi krokami, wprowadzając pewne elementy już od najmłodszych lat, budząc świadomość jak ważne w dzisiejszych, pełnych nadmiernych bodźców czasach jest zwrócenie uwagi do wewnątrz, umiejętne wyciszenie, rozpoznanie stanów napięcia i rozluźnienia i świadoma praca nad sobą.

#### SCENARIUSZ JOGA DLA DZIECI

Poniższy tekst jest próbą przybliżenia konstrukcji zajęć jogi dla dzieci, zapisem warsztatu poświęconego prowadzeniu zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci w wieku przedszkolnym. Celem warsztatu było przybliżenie uczestnikom metodyki zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci (omówienie zasad tworzenia scenariuszy, prowadzenia zajęć i pokazanie praktycznych sposobów na ich ewaluację) w ramach Seminarium Metodycznego Joga w Szkole, które zorganizowane zostało w maju 2018 roku przez wrocławskie Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” ([www.przestrzenrelaksacji.pl](http://www.przestrzenrelaksacji.pl)). Warsztat został opracowany na podstawie cyklu zajęć (Tabela 2) relaksacyjnych przeprowadzonych przez autorkę z przedszkolakami w wieku 5/6 lat jednego z wrocławskich przedszkoli.

*Przebieg autorskiego warsztatu/propozycja ćwiczeń:*

» *Wejście do sali*

Uczestnicy ustawiają się jeden za drugim „gęsiego”, wchodzą do sali „na paluszkach”, w rytmie podawanym przez prowadzącego (bęben, klaskanie), przechodzą po kole wokół rozłożonych wcześniej poduszek i zatrzymują się na sygnał.

» *Przyklejenie pupy do poduszki*

Uczestnicy siadają na poduszkach, otrzymują klej od prowadzącego (nauczyciel gestem rozdaje wirtualny klej), każdy rozciera go na dłoniach i pupie i sprawdza, czy działa.

» *Siedzenie jak choinka*

Prowadzący omawia/przypomina pozycję jaką powinni przyjąć uczestnicy (siad skrzyżny, pupa przyklejona do poduszki, proste plecy, dłonie przyklejone do kolan); przywołuje obraz choinki, której pień jest prosty i pnie się w górę do nieba, a gałęzie swobodnie opadają na boki.

» *Słuchanie dłońmi*

Prowadzący zadaje pytanie „gdyby Twoje dłonie były uszami, to jaki miałyby kształt?”. Uczestnicy oglądają swoje „dłoniowe uszy”, prowadzący i statecznie pokazuje kształt, który powtarzają wszyscy-gyan mudra (połączony palec wskazujący z kciukiem, pozostałe palce wyprostowane).

Prowadzący instrumentem (misa, gong, tingsha) wydobywa dźwięk, w tym czasie uczestnicy siedzą z zamkniętymi oczami i dłońmi ułożonymi w gyan mudrę i „słuchają uszami z dłońmi”, gdy nie słyszą już dźwięku prostują wszystkie palce. Po chwili prowadzący ponownie wydobywa dźwięk, a uczestnicy kolejny raz układają palce w mudrę (powtórzone 3 razy).

» *Gestowa wizytówka*

Każdy uczestnik przedstawia się wykorzystując do tego celu gest, ruch, który w jakikolwiek sposób może być bliski jego osobie tzn. ruch ma odzwierciedlić np. charakterystyczną cechę charakteru, nastrój, czy chociażby ulubione zwierzę. Po kolei dokonują prezentacji swoich wizytówek, wypowiadając głośno w tym samym czasie swoje imię. Cała grupa powtarza dwukrotnie „wizytówkę” również wypowiadając na głos imię kolegi.

» *Iskierka głosów*

Grupa łapie się za dłonie. Prowadzący wysyła impuls ściskając dłoń osoby z prawej strony. Gdy tylko ta osoba poczuje impuls w swojej lewej dłoni przekazuje go dalej, ściskając lewą dłoń kolejnej osoby. Impuls krąży po obwodzie zamkniętym i jak najszybciej ma dotrzeć z powrotem do osoby, która go wysłała. Kolejnym etapem zadania jest intonowanie podczas uścisku wcześniej ustalonej samogłoski.

» *Asany*

Propozycja asan do wykorzystania w trakcie cyklu 3 zajęć. Sekwencja asan wykonywanych z dźwiękiem (kota – „miau”, krowy – „muu”, pies z głową w dół – „hau hau”). Asany wykorzystane w opowieści ruchowej o krasnoludkach, to asana dziecka, góry, wojownik II, drzewo, krzesło, tancerz).



» *Baba Joga/ patrzy*

Uczestnicy stają w jednym szeregu na końcu sali. Jedna osoba – pomocnik prowadzącego nazywany dalej „Babą Jogą” ustawia się tyłem do grupy w drugim końcu sali/wyznaczonej przestrzeni, trzymając w dłoni instrument. Uczestnicy poruszają się tip-topkami (małe kroki polegające na przystawieniu pięty do końca palca drugiej stopy) w kierunku Baby Jogi. Baba joga, co jakiś czas dzwoni dzwonkiem/misą i odwraca się do uczestników, którzy w tym czasie zastygają w wybranej przez siebie asanie. Gdy dźwięk dzwonka zanika Baba Joga odwraca się, a uczestnicy kontynuują ruch tip-topkami w jej/jego kierunku.

» *Opowieść ruchowa o Krasnoludkach (Bajkoludkach)*

Nauczyciel recytuje bajkę jednocześnie demonstrując poszczególne asany. Jeśli asana jest jednostronna, można od razu zmienić nogę, albo powtórzyć całość opowieści na drugą stronę.

*Tekst bajki:* (opracowanie własne)

Za górami

Za drzewami

I pięcioma krzeselkami... (cała grupa razem odlicza na głos) raz, dwa, trzy, cztery, pięć...

W deszczu spacerują Krasnoludki...

I szukają leśnej budki,

Bo im mocno zmokły butki.

Ach te śpiące Krasnoludki...

Nie... One nie chcą leniuchować

Lecz jak pies swój grzbiet prostować

Chcą też latać jak jaskółka, która robi wielkie kółka.

Chcą jak tancerz się wyginać

I zabawę od początku rozpoczynać!

*Tabela 2.* Propozycja asan/ruchów do konkretnego fragmentu tekstu.

TREŚĆ BAJKI	PROPONOWANE ASANY/RUCHY
Za górami	Góra (tadasana)
Za drzewami	Drzewo (vrksasana)
I pięcioma krzeselkami... (razem odliczanie na głos) raz, dwa, trzy, cztery, pięć...	Krzesło (utkatasana)
W deszczu, spacerują Krasnoludki...	Palcami dłoni, przed sobą pokazanie jak pada deszcz. Spacer na palcach w prawą stronę/przeskoki z maty na matę pomiędzy kałużami
I szukają leśnej budki,	Skok na wybraną/alobo powrót na sojną matę-„budkę”
Bo im mocno zmokły butki.	Sklon i strzepywanie błota z „butków” (uttanasana)

TREŚĆ BAJKI	PROPONOWANE ASANY/RUCHY
Ach te śpiące Krasnoludki...	Kłęk z oparciem czoła o podłogę w pozycji dziecka (balasana)
Nie... One nie chcą leniuchować	Uniesienie głowy, kiwanie głową „nie”
Lecz jak pies swój grzbiet prostować	Ułożenie dłoni na macie do kłęk podpartego i uniesienie bioder do psa z głową w dół (adho mukha svanasana)
Chcą też latać jak jaskółka, która robi wielkie kółka.	Postawienie prawej stopy pomiędzy dłońmi i uniesienie lewej do poziomu do wojownika III- RR pełne koła po bokach w płaszczyźnie strzałkowej „jak jaskółka, robi wielkie kółka” (virabhadrasana III)
Chcą jak tancerz się wyginać	Postawienie lewej stopy przy prawej, chwyt za prawa kostkę o przejście do asany tancerza (natarajasana)

Źródło: opracowanie własne.

#### » Relaksacja

Podczas warsztatu każda z grup tworzyła własny tekst relaksacji w oparciu o konkretną technikę (Trening Progresywny Jacobsona – napinanie i rozluźnianie poszczególnych kończyn, tułowia, twarzy; Trening Autogenny Schultza – odczucie ciężaru i ciepła w ciele; Wizualizacja z rotacją świadomości i odczuciem wskazanych miejsc w ciele). Tekst relaksacji powinien zawierać *fazę wstępną*, która stanowi przejście z aktywności do powolnego wyciszenia (zwrócenie uwagi na pozycję relaksacyjną, skupienie na kontakcie ciała z podłożem, skupienie na oddechu); *fazę opowieści* – uczestnik utożsamia się z wybranym bohaterem bajki, przeżywa przygodę, wizualizuje kształty, kolory, napina i rozluźnia poszczególne części ciała, odczuwa je, albo odczuwa ich ciężar i ciepło w zależności od wybranej techniki; *faza końcowa* – ponowne odczucie oddechu i ciała, zakomunikowanie zbliżającego się końca relaksacji, powolne przywrócenie aktywności mięśni poprzez poruszenie palcami rąk, stóp, przewrócenie na bok, otwarcie oczu.

#### » Ewaluacja

Część kończąca zajęcia, w której uczestnicy starają się określić swój nastrój, poziom zrelaksowania, czy samopoczucia. Dzieciom na poziomie przedszkola może to sprawiać trudność, dlatego warto skorzystać z pomocy grafiki. Poniżej kilka propozycji uzyskania informacji od dzieci o ich samopoczuciu, które równocześnie uatrakcyjniają same zajęcia.

- » Uczestnicy otrzymują kolorowanki z bohaterem z „dzisiejszych” zajęć (miś/ krasnal/inna postać) w 3 wielkościach i wybierają i pokazują tę, która obrazuje ich samopoczucie.
- » Uczestnicy oceniają, która z części zajęć im się najbardziej podoba koncentracja, ćwiczenia fizyczne/asany/opowieści ruchowe, czy relaksacja? Wstawiają w puste pola odpowiednio ocenę 3, 2, 1 lub buźkę.

**Uwagi/spostrzeżenia:**

- » Przestrzeń, w której prowadzimy zajęcia powinna być pozbawiona hałasu i nadmiaru rzeczy i bodźców rozpraszających („żywe” kolory, zabawki itp.) jednak, jeśli musimy wybierać, to brak hałasu z zewnątrz powinien być priorytetem w wyborze miejsca.
- » Od pierwszych zajęć warto ustalić zasady współpracy (np.: podczas zajęć jogi/relaksacji nie krzyczymy, nie biegamy, nie bijemy się) i konsekwentnie ich przestrzegać.
- » Zwracając dziecku uwagę zwracać się do niego po imieniu.
- » Nie próbować za wszelką cenę sztywno trzymać się przygotowanego scenariusza. Dobrze mieć otwarte i kreatywne podejście do samopoczucia i potrzeb dzieci w danym dniu.
- » Jeśli potrzebujemy stosować „nagrody” starajmy się unikać wymyślnych gadżetów. Dla dzieci w przedszkolu odpowiednio przygotowane kolorowanki będą atrakcyjną formą urozmaicającą zajęcia, ale również pomogą w ewaluacji zajęć.
- » Polecam stosować stały schemat zajęć, w którym dzielimy zajęcia na 5/6 części i każdorazowo dopasowujemy ćwiczenia do danej części. W Tabeli 3 opracowany został cykl 3 zajęć relaksacyjnych z podziałem na następujące 6 części: Przywitanie, Koncentrację, Głos, Ruch, Oddech, Relaksacja, które zawierają opisane wyżej ćwiczenia.

Tabela 3. Cykl zajęć relaksacji przedszkolaka (Wiek 5/6, czas trwania zajęć: 30/40 minut, grupa 15 os.). Źródło: opracowanie własne, 2021.

SCHEMAT/ PRZEBIEG ZAJĘĆ					6. RELAKSACJA
1. PRZYWITANIE	2. KONCENTRACJA	3. GŁOS	4. RUCH	5. ODDECH	
ZAJĘCIA I Instrument: Wietrzny dzwonek Element przewodni: Misie	-Czarowanie wietrznym dzwonkiem w Misia (każdy dostaje po kolei dzwonek do ręki) -Siedźmy jak choinka -„Gestowa wizytówka”	-Misie budzą się ze snu, przyciągają -Asany: kot, krowa, pies z dźwiękiem -Piosenka „Wszyscy są, witam Was zacząć jogę już czas jestem ja jesteś Ty...Raz, dwa, trzy” - Asany: drzewo, wojownik, tancerz.	-Asany: kot, krowa, pies z dźwiękiem -Nauka układu ruchów do bajki o Krasnoludkach	-Na stojąco szukanie wspólnego oddechu z indywidualnym wzrosem ramion -Misie ziewają	-Zmęczony Miś kładzie się na polance i odczuwa i rozluźnia poszczególne części ciała (po ewentualnym wcześniejszym ich uruchomieniu)-podniesieniu) Przy wietrznym dzwonku. 3 wielkości misia.
ZAJĘCIA II Instrument: Misa Element przewodni: Krasnoludki	-Zasady współpracy -Przyklejenie pupy do dywanu -Siedźmy jak choinka	-Iskierka głosów-intonowanie samogłoski „A” i „E”	-Asany: kot, krowa, pies z dźwiękiem -Nauka układu ruchów do bajki o Krasnoludkach	-Na leżąco na plecach każdy Krasnal skupia się na swoim oddechu unosząc ręce nad głowę.	-Krasnal kładzie się na dywanie, który napotkał w lesie (tekst w oparciu o trening progresywny Jacobsona). Przy muzyce. Domalować czapkę i buźkę Krasnoludkowi
ZAJĘCIA III Instrument: Tingsha Element przewodni: Bajkoludki	-Zasady współpracy -Przyklejenie pupy do dywanu -Siedźmy jak choinka	-Iskierka głosów-intonowanie samogłoski „I” oraz „O”	-Bajka ruchowa jak wyżej (doskonalenie) dziecko samo decyduje jaką postacią się utożsamia Bajkoludkach	-Na stojąco trzymając się za dłonie dzieci tworzą wspólną mandalę z ciał różne ułożenia ramion- zmiana ułożenia na wydechu	-Bajkoludek znalazł zaczarowany dywan w lesie (tekst w oparciu o trening autogeny Schultza). Przy muzyce. Stworzyć swoją mandalę.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology research and behavior management*, 11, 81–89. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>.
- Bellinger, D.B., DeCaro, M. S., & Ralston, P. A. S. (2015). Mindfulness, anxiety, and high-stakes mathematics performance in the laboratory and classroom. *Consciousness and Cognition*, 37, 123–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.09.001>.
- Borys, B. (2010). Zasoby zdrowotne w psychice człowieka. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 4(1), 44–52.
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S.B. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in mind-body medicine*. 29(4), 18–26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831047/> (10.09.2021).
- Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014, 02 April). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>.
- Huli, P. R. (2014). Stress Management in Adolescence. *Quest Journals. Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(7), 50–57.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–523.
- Kaley-Isley, L.C., Peterson, J., Fischer, C., & Peterson, E. (2010, August 7) Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry*, 7(8), 20–32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/>.
- Khalsa, S.B., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45–55. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
- Luthe, W., & Schultz, J.H. (1969). *Autogenic Therapy*. Grune and Stratton. Grune & Stratton.
- Mudyń, K. (2003). Czy można mieć zasoby, nie mając do nich dostępu? Problem dostępności zasobów, W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.). *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 63–78), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Sanyaolu, A., Okorie, C., Qi X, Locke J, & Rehman S. (2019, December 1). Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern. *Global Pediatric Health*, 6. DOI: <https://doi.org/10.1177/2333794X19891305>.
- Szyszko-Bohusz, A. (1975). *Relaks – prawdziwy odpoczynek*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

- Szysko-Bohusz, A. (2013). Pedagogika holistyczna oraz samodoskonalenie osobowości i bezpieczeństwo w dobie globalizacji. *The Polish Journal of the Arts and Culture*, 7(4), 201–217.
- Tucholska, K., & Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 107–131.
- Turosz, A.M. (2011). *Zasoby osobiste i deficyty a jakość życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(2), 204–210.
- Wang, D., & Hagins, M. (2016, January 18). Perceive Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, DOI: <https://doi.org/10.1155/2016/8725654>.
- World Health Organization [WHO]. (2021, 18 January). Adolescent and young adult health. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- World Health Organization [WHO]. Regional Office for Europe. (2005). *European strategy for child and adolescent health and development*. WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107677>.

**YOGA FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS – METHODOLOGICAL TIPS BASED ON THE EXPERIENCE OF WORKING WITH CHILDREN, STUDENTS, AND TEACHERS**

**ABSTRACT:** In the last few years, there has been a significant increase in self-aggressive behavior among children and adolescents in Poland and a deterioration of their general mental health. A sedentary lifestyle, parental consent for a time “filled” with electronics, inadequate diet, lack of contact with nature, weakening family ties are only a part of contemporary conditions for the development of children and youth. It becomes so important to strengthen personal resources, which are health potentials, from an early age. The aim of the article is to present the values of yoga and relaxation and their psychosomatic practices as appropriate means of strengthening the mental and physical well-being of children and adolescents.

**KEYWORDS:** Yoga and relaxation for children and adolescents, yoga class scenario, personal resources