

Csíki Mariann – Labádiné Józsa Mónika

ÉRÉZD
JÓL
MAGAD



Gyermekjóga
a testi-lelki egészségért

Op!n Books

1. BEVEZETÉS, BEMUTATKOZÁS



Az a hivatás, amikor valami belülről mozgatja, vezeti az embert, s hogy hova, azt nem lehet tudni, csak később derül ki.

Mustó Péter SJ

Előszó

– Gyere, meghívlak a gyermekjóga-oktatói képzésemre! – invitált jó néhány évvel ezelőtt Mariann. Húha, hogy mondjak nemet úgy, hogy ne sértődjön meg? – kerestem kétségbeesetten agyam távoli és akkor éppen nem túl aktív zugaiban az udvarias, ám mégis elutasító választ. Én nem vagyok ilyen jógázós alkat, biztos nem fogok számomra is kibogozhatatlan, összetekert lábakkal üldögélni órákig, azon tűnődve, hogyan is fogom visszaállítani a foglalkozás végére fent nevezett végtagjaim optimális állapotát.

– Meglátod, néhány foglalkozás után úgy meg fogsz változni, hogy soha többet nem akarsz majd húst enni és egészségtelen üdítőket inni – próbált motiválni tovább Mariann.

Na, ez fantasztikus, pont most olvastam, hogy a nullás vércsoportúaknak muszáj húst enni, különben vége az életüknek, az üdítót meg különben sem szeretem, de most valahogy megkívántam – duruzsolt tovább a kisördög a fülemben, akiről sajnos pontosan tudtam, hogy én magam vagyok.

Aztán persze igent mondtam, és megkezdődött a kalandom jógaországban. Azóta is hálás vagyok Mariann-nak és annak a nem túl következetes tulajdonságomnak, hogy néha homlokegyenest másrt mondok és teszek, mint amit addig roppant logikusan, érvekkel körülbástyázva elgondoltam.

Igazából már amikor sok évvel ezelőtt kollégaként találkoztunk, pontosan tudtuk, hogy ez nem történhetett véletlenül, mert bár alaptermészetünk nem is lehetne eltérőbb, mégis egy húron pendülünk, egy irányba haladunk, hasonlóan gondolkodunk, olyannyira, hogy ebből egy szép barátság, közös tanulás és alkotómunka lett. Mindketten évtizedek óta foglalkozunk gyermekekkel. Nap mint

nap tapasztaljuk, milyen kihívásokkal küzdenek ma a szülők, a gyermekek és a pedagógusok; milyen örömök, csodák, humoros jelenetek, gondok, nehézségek merülnek fel; mit mesélnek, miben kérnek tanácsot, mire szeretnének megoldást.

Ez a könyv beszélgetéseink, ötleteink, közös útkeresésünk tárháza. Szeretnénk egy olyan megoldási lehetőséget bemutatni és felajánlani az olvasónak, mely nemcsak a mozgást fejleszti, hanem segítségével megtanulhatjuk az önmagunkra és egymásra figyelés, az együtt töltött minőségi idő, a nyugalom és a boldogság elérésének művészetét.

Az sem baj, ha eleinte azt gondolják a jógáról, amit annak idején jómagam. Nyugodtan változtassák meg a véleményüket önök is! Higgyék el, nincs is jobb, mint a következetes következetlenség.

Forgassák tehát olyan szeretettel és elfogadással ezt a könyvet, amilyen szeretettel és elfogadással mi készítettük!

Labádiné Józsa Mónika

„Az élet egy izgalmas kaland” – szoktuk mondogatni, és pontosan így történt az is, ahogy a mi útjaink kereszteződtek egy intézményben. Elkerülhetetlen volt, mondhatni sorsszerű. Egy napon az óvodába, ahol óvónőként dolgoztam, megérkezett Móni fejlesztőpedagógusként. Az első pillanattól kezdve éreztem kommunikációjában, jelenlétében azt az alázatos tudásáramlást, amely engem mindig is vonzott. Később kiderült, hogy szinte egymás mellett lakunk. Elkezdődött egy igaz barátság és egy csodálatos munkakapcsolat.

Nekiláttunk közösen dolgozni, összeilleszteni addigi tapasztalatainkat, tanulmányainkat, közösen foglalkoztunk egy-egy gyerekkel – s ennek következménye az lett, hogy nemcsak a gyerekek és a szülők lettek jobban, hanem bennünk is új ajtók nyíltak meg. Különbözőek vagyunk, más az erősségünk, figyeljük egymást és az adott feladatot, célt. Viszont az út, amelyen járunk, közös bennünk, mert mindketten szívvel-lélekkel és tapasztalati tudással azon vagyunk, hogy a legeslegjobbat hozzuk ki az adott szituációból.

E könyv kettőnk közös útjának gyümölcse, melyet most tiszta szívvel nyújtunk át minden kedves olvasónak, aki nem bírálatként, hanem segítségként tekinti az itt leírtakat. Reméljük, sikerült megmutatnunk egy olyan lehetséges utat, amely egy nyugodtabb, stresszmentesebb, empatikusabb világba vezet!

Csíki Mariann

Kik vagyunk mi?



Móni

Tanító, fejlesztőpedagógus és mozgásterapeuta vagyok – továbbá két gyermek édesanyja. Köszönhetően fantasztikus tanító nénimnek, Lonci néninek, pályaválasztásom már hétévesen eldőlt. Alsó tagozatos tanító lettem, később fejlesztőpedagógus, és többféle mozgás- és egyéb terápia lelkes alkalmazója. Hosszú és kihívásokkal teli pedagógiai életem során az oktatás számos területén tevékenykedtem. Dolgoztam korai fejlesztőben, óvodában, általános iskolában és speciális tanulási zavarokkal küzdő gyermekek fejlesztését végző alapítványnál is.

Mivel barátnőm, Csíki Mariann foglalkozásait látva megtapasztaltam, hogy ez a fajta csodálatos mozgásforma nemcsak a testre, hanem a lélekre is hat, elvégeztem nála a gyermekjógá- oktatói tanfolyamot, majd együtt kidolgoztuk a *mozgásfejlesztés gyermekjógával* módszert. Oktatóként évek óta részt veszek a végzett gyermekjóga-oktatók ilyen irányú továbbképzésében.

A gyermek csak abban fejlődik igazán, amit szeret. Lételeme a játék, a mozgás és a mese. A tanulási és viselkedési problémák elkerülése és kezelése érdekében a legjobb, amit egy gyermeknek adhatunk: a megfelelő szakértelemmel megtervezett játékos mozgás és az odaadó figyelem. Megtapasztaltam, hogy a különféle mozgásfejlesztő terápiák alkalmazott módszereinek gyökere mind-mind megtalálható a jóga ősi mozgásrendszerében – és persze ennél még sokkal több is...

Mariann

Kamaszkoromban ismerkedtem meg a jógával, majd a jógatáborokban megérintett a gyermekjóga szele. Az akkori mentorom, Szegedy Tünde nagy hatást gyakorolt rám és a majdani óvoda-pedagógusi tanulmányaimra. Életem középpontjába a gyerekek kerültek, és a mozgás hatása a gyermek testi és lelki életére. Számtalan mozgásfejlesztő képzés után kiegészítettem a gyermekjóga akkori ismeretárát a tudatos mozgásfejlesztéssel. Ennek segítségével a mindennapi óvónői munkámban, ha komoly esetekkel találkoztam, megoldókulcsot kaptam a gyermekek támogatásához és a saját pedagógiai fejlődésemhez. Tanulmányaimat megkoronázta a mentálhigiénés segítő szakemberképzés, amely nagy hatással van rám és munkásságomra is. Két könyvet írtam (ez itt a harmadik), amiért nagyon hálás vagyok. Számtalan képzést vezettem, ahol tudásomat és tapasztalataimat szülőkkel, pedagógusokkal és jógaoktatókkal osztottam meg.



2. MI A JÓGA?

A jóga mindenké

A jóga egy aranykulcs, kinyitja a békéhez, a nyugalomhoz és az örömhöz vezető ajtót.

B. K. S. Iyengar

Miért ideális manapság a gyermekjóga módszere?

A jóga univerzális mozgásforma; Indiából származó, több ezer éves rendszer, amely az idő múlásával fennmaradt, továbbfejlődött, és napjainkban egyre népszerűbb. Az elmúlt száz évben számos jóga-irányzat jött létre, és sok új ászana is született. A jóga azért tekinthető komplex, nagyszerű rugalmas mozgásmódszernek, mert a ma embere számára is olyan lehetőséget nyújt, amelytől mind fizikálisan, mind mentálisan jobban fogja magát érezni a bőrében; s mivel a természetben alakult ki, a gyakorlatai is természetesek és egyszerűek. Ugyanakkor a jóga segít kapcsolódni valódi énünkhöz, önlónkhöz is. Nekem nagyon tetszik az a megfogalmazás, amely így hangzik: „a jóga egy tapasztalati tudás”. Mivel magán az átélt mozgáson keresztül fejti ki hatását, én örömmel hívom „élményjógának” a gyermekjógát, amely a kreativitástól kezd el igazán szárnyalni.

Bizony, a jógához nem kell sem karcsúnak, sem izmosnak, sem hajlékonynak, sem nyugodt természetűnek, sem introvertálnak, sem vegetáriánusnak lenni. A jóga mindenké! Az ászának nagy részét bárki el tudja végezni, és az sem baj, ha nem tökéletesen. Mindenki képes a megnyugvásra, a megfelelő légzés és a relaxáció elsajátítására. Gyakoroljuk hát a jóga művészetét gyermekünkkel együtt minél gyakrabban! Nincs is erre jobb eszköz, mint szülőként a családi jógaóra keretein belül bekapcsolódni egy jóga foglalkozásba. Itt a szülők folyamatos kapcsolatban vannak a gyermekeikkel, van játék, mozgás, mese, érzelmek megélése, relaxáció, közös gyakorlás, beszélgetés. Ez az óraforma nagyon rugalmas, mert jöhet egy szülő több gyerekkel csakúgy, mint egy szülőpár egy vagy több