

A photograph of two young girls sitting back-to-back on a grassy area in a park. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset, with the sun low on the horizon behind them, creating a strong lens flare. The girls are wearing light-colored, short-sleeved tops. The girl on the left is wearing a patterned skirt, and the girl on the right is wearing a dark skirt. Large, white, stylized text is overlaid on the image, reading "CIAŁO" on the top line, "DUSZA" on the middle line, and "EMOCJE" on the bottom line. The text is semi-transparent, allowing the background image to be seen through it.

CIAŁO
DUSZA
EMOCJE

JAK PRAKTYKOWAĆ Z DZIEĆMI JOGĘ?



KURS INSTRUKTORA
JOGI DLA DZIECI

1. Czym jest joga?

-jamy i nijamy, czyli sztuka doświadczania własnych emocji i dorastania do bycia szlachetnym człowiekiem

- maleńki jak ziarenko lub olbrzymi jak gwiazda-
od kiełkującej myśli do wschodzącej idei.

O pewności siebie, otwartości i tolerancji.

- dharana- zmróz oczy i wejrzyj w głąb siebie

- atma, czyli ekomatryca życia- dbam o siebie i dbam
o otaczający mnie świat

Podczas pierwszego dnia poznasz podstawowe pojęcia filozofii jogi i dowiesz się czym jest osiem ścieżek jogi, jaki jest etos przykładowego jogina. Odkryjesz jakie tajemnice drzemią pośród tybetańskich szczytów i jakie cechy charakteru są odpowiednie by być niewzruszonym jak góra, gibkim jak wąż, wrażliwym i współczującym jak mędrzec. Podczas zajęć otrzymasz scenariusze zajęć wprowadzające dzieci w świat wartości etycznych-
-życzliwości, łagodności, wytrwałości oraz poruszające ważne społeczne tematy- szacunek, odpowiedzialność, tolerancja. W skrypcie znajdują się także jogowe bajki oraz mnisze opowieści.

2. W zdrowym ciele zdrowy duch.

- uważnie doświadczam swoje ciało - o czuciu głębokim, orientacji w przestrzeni i wrażeniach sensorycznych.
 - czym skorupka za młodu...- jak chodzić, stać, siedzieć.
- Wzorce ciała i wady postawy u dzieci.
- assssansany - w świecie ćwiczeń fizycznych jogi

Podczas drugiego spotkania dowiesz się jak właściwie wykonywać pozycje jogi i na co zwracać uwagę zarówno podczas ćwiczeń, jak i w trakcie wykonywanych najczęściej czynności. Pogłębisz świadomość własnego ciała dzięki czemu łatwiej będzie Ci przenieść zasady higieny ruchu na swoich podopiecznych. Otrzymasz scenariusze jogowych zabaw opartych na naśladownictwie, ćwiczących koncentrację i pamięć, wspomagających kinestezję.









3. Mandala- jedność umysłu i świata w radości
- ani więcej ani mniej – o złotym środku, wrażliwej uważ-
ności i harmonii kosmosu
- winjasa krama, czyli choreografia jogi
- JA-joga- dostrzegam, działam i tworzę

Energia podąża za uwagą- to na no kierujesz swoją uwagę pojawia się w życiu. Podczas trzeciego spotkania poznasz zabawy oparte na współpracy, współtworzeniu i współodczuwaniu.

Punktem wyjściowym każdej z nich jest uważność, płynność umożliwiającą zagranie na wspólnych falach oraz zestrojenie z innymi. Nauczysz się powitania słońca A oraz tańca smoka w mandali. Otrzymasz scenariusze zabaw związanych z rysowaniem, układaniem, kreowaniem mandali.






4. Prana- energia życiowa wyrażana w świadomym oddechu

- centrum kontroli, czyli o władczej przeponie- wzorce oddechowe a stany emocjonalne
- relaksacja pogłębionego oddechu w formie wizualizacji
- praktyki oddechowe

Odkryjesz zależności między fazami oddechu, ich jakościami a ruchem, wzorcami napięciowymi i umysłem. Nauczysz się naprowadzać na właściwy tor brzuszno-oddychania za pomocą zabaw uważnościowych i ruchowych. Poznasz oddech naprzemienny, oceanu, pszczoły, miecha i ognia wszystko to w formie grupowej zabawy.





Mandala

MANDALATORUN.PL
TEL. 512-160-945