

LOOV
ja
MÄNGULINE
LASTEJOOGA
kodus, koolis, lasteaias

Jaana Ojakäär-Kitsing





SISUKORD

Astume sisse lastejooga maailma 7

NIPID JOOGATUNDIDE LOOMISEKS 8

Lastejooga väärtused 8

Joogatundide pikkus 12

Joogaruum 12

Vajalikud vahendid 13

Joogatundide ülesehitus 14

Ideed joogajuttude loomiseks 17

LASTEJOOGA ASENDID 26

Individuaalsed joogaasendid 30

Mõnusad puhkeasendid 63

Paarisharjutused 69

HINGAMIS- JA LÕDVESTUSHARJUTUSED 78

LIIKUMISPAUSID 98

JOOGAMÄNGUD 106

Jooga täringumäng 118

Joogapeatus 125

JOOGAKUNST 128

KOKKUVÕTE 141

Autorist 143

Allikad 144

© Jaana Ojakäär-Kitsing,
Triin Maasik ja Kirjastus Pegasus 2024

Tekst ja joogakunst:
Jaana Ojakäär-Kitsing

Toimetaja ja korrektor:
Ingrid Eylandt-Kuure

Fotod: Triin Maasik

Kujundus: Ivi Piibelet

Illustratsioonid: Shutterstock

ISBN 978-9916-16-659-8

pegasus.ee

SISSEJUHATUS

NIPID JOOGATUNDIDE LOOMISEKS

LASTEJOOGA ASENDID

HINGAMIS- JA
LÕDVESTUSHARJUTUSED

LIIKUMISPAUSID

JOOGAMÄNGUD

JOOGAKUNST

KOKKUVÕTE





MILLEKS MEILE
LASTE JOOGA?

MEELERAHU
LOOMINE

AJU
VIRGUTAMINE

ENESEHOOL

LIIKUMISE NAUTIMINE

KEHAGA SÕBER
OLEMINE

ÄREVUSE VÄHENDAMINE

KONTAKTI LOOMINE
ISEENDAGA



MÄNGULUSTI NAUTIMINE

TOIMETULEK
TUNNETEGA

LOOVUSE
JÕUSTAMINE

ENESEKINDLUSE TOETAMINE

KEHA PAINDUVUSE ARENDAMINE

KEHATUNNETUSE
ARENDAMINE

ASTUME SISSE LASTEJOOGA MAAILMA

Rõõm on sinuga siin raamatus kohtuda ja mul on hea meel näha, et oled valmis sukelduma seiklusrikkasse lastejooga maailma. Siin raamatus on avastamisrõõmu, mida võimaldavad erinevad joogaasendid, mängud, meelerahu- ja hingamisharjutused, liikumisampsud ning loovust virgutavad kunstiharjutused.

Lastejooga eesmärk on pakkuda lastele liikumisrõõmu, võimalusi meelerahu treenimiseks keskendumis- ja hingamisharjutuste abil, samuti arendada leiutades ja luues oma loovust ning siluda suhtlemis- ja koostööoskusi.

Mängulised ja loovad lastejooga tunnid on mitmekesised, et ka väikesed lapsed suudaksid oma tähelepanu hoida ning ei väsiks ühest tegevusest ära. Vaheldusrikkus ja üllatused on märksõnad, mida võiks lastejooga tundidesse sisse planeerida.

Mängulistesse tegevustesse saab peita erinevaid häid elu toetavaid väärtusi ja oskusi, näiteks kuidas enda eest hoolitseda, kuidas oma südamehäält kuulata ning kehale ja meelele pai teha.

Lastejooga ei ole seotud ühegi religiooniga. Sõna „jooga“ tähendab iidsetes india ehk sanskriti keeles ühendust. Jooga abil saame luua ühenduse oma keha, meele ja hingega.

Tänapäeval tegeleb joogaga üle 30 miljoni inimese ja sellest on saanud enesehoole ja enesejõustamise viis. Erinevaid jooga stiile on väga palju – rahulikumaid ja aktiivsemaid, vaimsemaid ja maisemaid. Tänu suurele valikule on kõigil võimalus leida endale sobiv stiil. Joogapraktika on võimalus meelerahu saavutamiseks ja tervise toetamiseks. Joogaharjutused aitavad parandada rühti ning arendada tasakaalu ja painduvust, asendid võimaldavad meel rahuneda ja kehal lõdvestuda.

Lisaks kehalistele harjutustele on joogasse sisse põimitud ka meelerahu- ja hingamisharjutused. Lastejoogale lisame vürtsiks juurde ka loovust lennutavad kunstiharjutused, õpetlike lugude jutustamise, joogamängud, soovi korral salmikete laulmise, rütmipillide mängimise jne.

Fantaasial pole piire ja nii saab lastejooga tundide planeerimisel lasta end alati inspiratsioonil kanda ning oma loovusmusklit treenida.

*Soovin sulle vahvat joogaseiklust.
Aitäh, et lood ja hoolid!*

Ole alati hoitud!

Jaana

INDIVIDUAALSED JOOGAASENDID

LIHTNE ASEND

Ma rahunen iga hingetõmbega!

Asend aitab rahuneda ja sisemist tasakaalu luua. Tugevdab selga ja toetab head rühti, aitab sirutada jalgu.

Istu jalad ristatuna. Käed puhkavad süles. Istu sirgelt, siruta oma selg ja kael pikaks. Rulli mõned korrad oma õlgu eest taha ning seejärel lase õlgadel lõdvestunult alla vajuda. Võid sulgeda oma silmad ja keskenduda rahulikule sisse- ja väljahingamisele. Püsi asendis ja naudi kasvavat sisemist rahu.

Kujutle, kuidas iga sissehingamisega hingad endasse rahu ja lõdvestust ning iga väljahingamine viib kehaast välja kõik muremõtted ja pinged. Iga sissehingamine toob sinusse värskust ja kergust ning iga väljahingamine vabastab kehaast kõik raskuse.

TÄNULIKKUSEASEND (NAMASTE ASEND)

Ma olen tänulik tänase päeva eest!

Asend rahustab ja aitab keskenduda, käte asend toetab mõlema ajupoolkera koostööd.

Istu jalad ristatuna (lihtsas asendis). Too käed südame ette palveasendisse kokku, hoia põidlad rindkere vastas. Kui sulle sobib, siis sule silmad ning hingas sügavalt ja rahulikult. Naerata. Püsi selles asendis vähemalt kümme rahulikku hingetõmmet.

Tänulikkuseasendis olles mõtle kõigele sellele, mille eest oma elus tänulik oled. Mis on su elus hästi? Mis sulle rõõmu teeb? Mõtle enda jaoks vähemalt kolm põhjust, miks just praegusel hetkel õnnelik ja tänulik olla.

PUU

Olen tugev nagu puu!

Harjutus aitab treenida keskendumisvõimet, arendab tasakaalu, venitab reisi.

VÄIKE PUU: seisa sirgelt ja hoia palveasendis käsi südame kohal. Suuna keharaskus vasakule jalale ja toeta parema jala kand vasaku jala pahkluule.

Tõsta käed külgedele oma õlgade kõrgusele, nagu puu oksad. Või too käed üleval pea kohal palveasendisse kokku, nagu oleksid ilus kuusepuu.

KESKLINE PUU: kui tasakaal on hea, tõsta parem jalg veidi kõrgemale ja toeta parema jala tald vasaku sääre siseküljele.

SUUR PUU: kõige suurema puu jaoks tõsta parem jalg veel kõrgemale, toetades nüüd parema jala talla vasaku reie siseküljele.

Korda puuharjutust teise jalaga.

Kujutle, et oled suur ja tugev puu, puu juured on sügaval maa sees. Võid kujutleda, et su jalg on maa sisse vajunud, täpselt nagu puu juured. Puu saab juurte kaudu maast toitaineid ja vett, juured hoiavad teda tugevalt maa küljes kinni. Kujutle, kuidas ka sina saad juurte kaudu maast toetust ja energiat.

Mõtisklemiseks

*Mis puu sa täna olla tahad?
Mis on sinu lemmikpuu?*

