

Izvannastavna sportska aktivnost: Dječja joga

Sveticki, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:410310>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Petra Sveticki

Izvanastavna sportska aktivnost: Dječja joga

DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2021.

SVEUČILIŠTE U RIJECI

UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Izvannastavna sportska aktivnost: Dječja joga

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziološka metodika

Mentor: izv.prof.dr.sc. Biljana Trajkovski

Studentica: Petra Sveticki

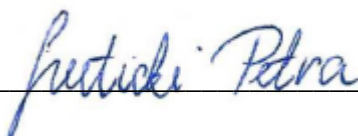
Matični broj: 0299010468

U Rijeci,

srpanj, 2021.

Izjava o akademskoj čestitosti

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam diplomski rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentoricom izv.prof.dr.sc. Biljanom Trajkovski. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu diplomskog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.



Zahvaljujem svojoj mentorici, profesorici Biljani Trajkovski na pomoći, podršci i ukazanom povjerenju prilikom pisanju diplomskog rada.

Zahvaljujem se profesorima Učiteljskog fakulteta na pruženom vremenu, iskustvu i znanju kojim su nas obogatili tijekom studija.

Najveće hvala mojim roditeljima na nezamjenjivoj potpori i razumijevanju. Hvala vam što ste uvijek tu za mene.

Goranu, mojem najvećem osloncu, veliko hvala za svu podršku, ljubav i život iza nas i pred nama.

Sažetak

Cilj ovog rada je kroz sustavan prikaz obrazložiti mogućnost joga u obliku izvannastavne aktivnosti te prikazati istraživanje o motiviranost djece rane školske dobi za takav oblik izvannastavne aktivnosti. Joga je najstariji sustav samorazvoja na svijetu, a redovitim prakticiranjem donosi snažno i zdravo tijelo, miran i osviješten um te psihosocijalnu ravnotežu. Današnje doba obilježeno je brojnim podražajima koji proizlaze iz urbanog načina života, moderne tehnologije i nesklada s prirodom. Oni uzrokuju porast stresa i emocionalnih poremećaja kod djece i mladih zbog čega se javila sve veća potreba za primjenom oblika aktivnosti poput joga. Joga se kroz niz istraživanja pokazala kao učinkovita metoda u prevenciji i liječenju različitih fizičkih i psihičkih stanja i bolesti. Od simptoma anksioznosti, depresije i nepažnje do psihosomatskih bolesti te posturalnih problema u djece i mladih, joga pokazuje velike dobrobiti u stvaranju kvalitetnijeg života, a samim time pokazuje i potencijal njezinog provođenja u obliku izvannastavne aktivnosti.

Ključne riječi: izvannastavne aktivnosti, joga, zdravlje, joga položaji, djeca

Summary

The aim of this paper is to present through systematic analysis the possibility of doing yoga exercises in a form of extracurricular activities as well as to present the results of the research which explored the motivation of primary school pupils for doing such extracurricular activity. Yoga is the oldest system of personal development in the world, and its regular practice builds up a strong and healthy body, tranquil and conscious mind and psychosocial balance. Nowadays, the urban way of living with its modern technology and lack of harmony with nature brings about numerous stimuli. They cause increased stress and emotional disorders among children and adolescents, which result in greater need for implementing activities such as yoga. Numerous researches have shown that yoga is an effective method for prevention and healing various physical and mental conditions and illnesses. Doing yoga results in major benefits in creating a high-quality life, from relieving anxiety symptoms, depression and inattention to treating psychosomatic diseases as well as improving poor posture among children and adolescents. Therefore, the potential of implementation of yoga in a form of extracurricular activity would be beneficial and desirable.

Key words: extracurricular activities, yoga, health, yoga positions, children

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Izvannastavne aktivnosti	2
1.1.1. Izvannastavne sportsko-zdravstveno-rekreacijske aktivnosti	3
1.1.2. Zdravstveni utjecaj izvannastavnih sportskih aktivnosti na antropološka obilježja učenika	4
1.2. Joga	5
1.2.1. Dobrobit joge.....	7
1.2.2. Uvjeti izvođenja joge.....	8
1.3. Dječja joga.....	9
1.3.1. Dobne skupine djece i njihove karakteristike	10
1.3.2. Principi poučavanja dječje joge.....	12
1.3.3. Priprema prostora, materijala i vremena za sat dječje joge.....	13
1.4. Struktura sata dječje joge	14
1.4.1. Pozdrav i početak	16
1.4.2. Disanje i vježbe disanja	17
1.4.3. Pozdrav Suncu (<i>Surya namaskar</i>)	25
1.4.4. Joga položaji (<i>Asane</i>) za djecu	30
1.5. Primjer sata dječje joge	50
2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	52
3. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	54
4. METODE ISTRAŽIVANJA.....	55
4.1. Uzorak ispitanika	55
4.2. Uzorak varijabli	55
4.3. Način provođenja istraživanja	56
4.4. Metoda obrade podataka	58
5. REZULTATI I RASPRAVA	59
5.1. Evaluacija doživljaja svih ispitanika na radionicu dječje joge	59
5.2. Evaluacija doživljaja djevojčica na radionicu dječje joge.....	60
5.3. Evaluacija doživljaja dječaka na radionicu dječje joge.....	62
5.4. Usporedba doživljaja dječaka i djevojčica na radionicu dječje joge	63
6. ZAKLJUČAK	67

7. LITERATURA.....	68
Prilozi	70

1. UVOD

U svijetu tehnologije i ubrzanog tehnološkog razvoja, s kojim djeca dolaze u dodir od najranijih godina života, potreba za održavanjem osobnog zdravlja te tjelesne i psihičke dimenzije postala je zanemarujući element u društvu. Odgovor na takav način razmišljanja i djelovanja očituje se u sve većoj sklonosti različitim oboljenjima poput kardiovaskularnih bolesti, neuroloških poremećaja, nesanica i drugih tjelesnih i psihičkih tegoba. Jedan od faktora kojim se takvi poremećaji mogu prevenirati, ublažiti ili u potpunosti ukloniti je sport odnosno aktivnosti u kojima kroz pokret i disanje naše psihičko i fizičko zdravlje možemo održati vitalnim.

Psihički poremećaji kod djece rane školske dobi sve su učestaliji problem, a uzroke možemo pronaći u velikom broju urođenih faktora i faktora okoline u kojoj dijete odrasta. Kako bi se smanjila učestalost psihičkih poremećaja, djecu je potrebno, od najranije dobi, usmjeriti na sportove i aktivnosti koji će poticati njihovu motivaciju, poticati vršnjačko druženje i povjerenje, emocionalnu stabilnost i razvoj u skladu s njihovom dobi, stvarati u njima osjećaj izvrsnosti i razumijevanja za druge te osigurati zadovoljenje njihove prirodne potrebe za kretanjem.

Zadatak je škole, od samog početka, usmjeriti učenike na svrsishodno ispunjavanje slobodnog vremena. Učitelji voditelji sustavno planiraju konstruktivne i korisne aktivnosti, koje se provode kroz izvanškolske i izvannastavne aktivnosti, a koje razvijaju djetetov potencijal istodobno stvarajući osjećaj zadovoljstva i pripadnosti.

Jedna od sportskih aktivnosti u koju se učenici kroz izvannastavne aktivnosti mogu uključiti je dječja joga. Cilj je ovog diplomskog rada predstaviti načine uključivanja djece u takav oblik izvannastavne aktivnosti te predstaviti koliki interes prema takvom, nesvakidašnjem obliku aktivnosti djeca pokazuju. Budući da ovakav oblik aktivnosti u našem društvu još uvijek nije u potpunosti prihvaćen i potaknut, ovaj rad ukaza će na mogući doprinos joge u školskoj praksi.

Jedan od glavnih ciljeva joge kao aktivnosti koju provodimo s djecom je uspostaviti ravnotežu tijela, uma i duše. Kroz različite vježbe joga stvara osjećaj

zdravog, snažnog tijela i mirnog uma te povezuje ta dva aspekta svakog čovjeka u jedno (Kiani Fard, 2020).

1.1. Izvannastavne aktivnosti

Izvannastavne aktivnosti su oblik aktivnosti koji se organizira u školi izvan održavanja redovne nastave propisane *Nastavnim planom i programom za osnovnu školu*. Učenici sami odabiru aktivnosti prema svojim interesima kako bi što produktivnije i kvalitetnije provodili svoje slobodno vrijeme. Zadatak ravnatelja je učiteljima rasporediti zaduženja za vođenje izvannastavnih aktivnosti, u skladu s kompetencijama učitelja te interesima učenika. Učitelji bi trebali izvannastavne aktivnosti planirati za sve učenike nižih razreda, a ne samo za učenike njihovog razrednog odjela (Jovanović i sur., 2017).

U svrhu kvalitetne organizacije i provedbe izvannastavnih aktivnosti potrebno je voditi bilježnicu izvannastavnih aktivnosti te sate planirati po godišnjem fondu sati za koliko je učitelj zadužen rješenjem o tjednom i godišnjem zaduženju učitelja (Jovanović i sur., 2017). Na temelju *Pravilnika o obrascima i sadržaju pedagoške dokumentacije i evidencije o učenicima u osnovnim školama* pregled rada izvannastavnih aktivnosti vodi se za svaku skupnu aktivnost u školi, a sastoji se od sljedećih podataka: naziv skupine, voditelja i vanjskih suradnika, popis učenika koji sudjeluju u aktivnosti, godišnji plan i program rada te evidencija o praćenju rada i razini postignuća učenika (Jakovac i sur., 2014).

Svaki učitelj samostalno osmišljava program rada za svoju nastavnu aktivnost. Pri tome pozornost mora obratiti na zanimljivost sadržaja i na razvoj kompetencija koje se u redovnoj nastavi nedostavno razvijaju. Upravo zbog toga izvannastavne aktivnosti podižu kvalitetu života ujedno zadovoljavajući i djetetove interese i potrebe. Isto tako oblik su najdjelotvornijeg sprječavanja neprihvatljivog ponašanja (Jovanović i sur., 2017).

Kada govorimo o glavnim zadacima izvannastavnih aktivnosti, onda podrazumijevamo: pobuđivanje znatiželje, razvijanje interesa za društveno koristan

rad, produblјivanje znanja i vještina, osposoblјavanje za komunikaciju i suradnju s drugima te razvijanje tolerancije (Mlinarević, Brust Nemet, 2012. prema Pejić Papak, Vidulin, 2016). Što se tiče obilježa izvannastavnih aktivnosti, ove aktivnosti trebaju sve manje nositi „školsko obilježje“, a sve više izvanškolsko obilježje življenja i djelovanja u društvenim organizacijama i udrugama. U tome se nalazi njihova posebna vrijednost. (Puževski, 2002).

1.1.1. Izvannastavne sportsko-zdravstveno-rekreacijske aktivnosti

Interese koje učenik izražava prema pojedinom području potrebno je identificirati na početku školske godine prema sposobnostima i dobi te na temelju toga organizirati rad u skupinama izvannastavnih aktivnosti (Pejić Papak i Vidulin, 2016).

Prema *Nastavnom planu i programu za osnovnu školu* (2006) izvannastavne aktivnosti podijeljene su u osam područja. Jedno od tih područja, sportsko-zdravstveno-rekreacijsko, odnosi se na stjecanje sportskih vještina i sposobnosti (nogomet, košarka, odbojka, šah), učenje društvenih plesova, ovladavanje sposobnostima gimnastike, vježbe relaksacije i druge oblike aktivnosti.

Izvannastavne sportske aktivnosti podrazumijevaju sudjelovanje učenika u sportskim aktivnostima izvan nastave u organizaciji nastavnika Tjelesne i zdravstvene kulture i ostalih djelatnika škole. Pohađanjem učenici treniraju izabrani sport te sudjeluju u sportskim natjecanjima (Tomic, 2019; 124). Uključivanje u sportske aktivnosti potpomaže emocionalnom razvoju i preuzimanju inicijative uključujući rješavanje problema te upravljanju vremenom (Hansen i sur., 2003 prema Pejić Papak i Vidulin, 2016).

Pejić Papak i Vidulin (2016) u svojoj knjizi *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi* predstavile su istraživanje o interesnim područjima izvannastavnih aktivnosti provedeno u Primorsko-goranskoj županiji. Utvrđeno je 75 različitih aktivnosti za učenike predmetne nastave. Sportsko-zdravstveno-rekreacijsko područje učenicima pruža mogućnost uključivanja u 17 aktivnosti prikladnih za učenike razredne nastave. Najzastupljenije su igraonice te plesne skupine. Među ponuđenim

aktivnostima nalazi se i joga. Od 1122 ispitanih učenika sportskog interesnog područja tek 9 učenika odlučilo se za pohađanje joga kao izvannastavne aktivnosti. Razlozi tako malom broju mogu biti raznoliki, no najvećim razlogom smatraju se nedostane kompetencije i interes učitelja voditelja za ovakav oblik aktivnosti te nedovoljna promocija i poticaj učenika od strane roditelja i edukatora.

1.1.2. Zdravstveni utjecaj izvannastavnih sportskih aktivnosti na antropološka obilježja učenika

Tijekom perioda rane školske dobi u tijelu djeteta događaju se promjene koje podrazumijevaju povećavanje tjelesne mase te umnažanje stanica i međustanične tvari. Rast je popraćen i vidljivim kvalitativnim promjenama tijela koje nazivamo morfološko sazrijevanje. Tjelesna aktivnost neupitno utječe na rast i sazrijevanje tijela. Kod djece se očituje u sljedećim aktivnostima: igri, nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u školi, natjecateljskim aktivnostima te sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Koliko će određene aktivnosti imati utjecaj na dječji organizam ovisit će o intenzitetu, opsegu, trajanju te vrsti odabrane aktivnosti (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

Antropološka obilježja su organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihovih međusobnih relacija. Antropološki status čine: antropometrijske ili morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, intelektualne ili spoznajne (kognitivne) sposobnosti, osobine ličnosti (konativne osobine) i socijalni status (Prskalo, 2004 prema Breslauer i sur, 2014).

Kako autorica Mišigoj-Duraković i suradnici (2018) navode, mnogobrojne studije pokazale su kako rast u visinu neaktivne djece spram djece uključene u sportski trening ne utječe na visinu i dimenzije tijela iako o tome još postoje kontroverzije. S druge strane, obzirom na tendenciju povećanja tjelesne mase kod djece, sve nas više zaokuplja uloga redovite tjelesne aktivnosti. Uključenost u sport nedovoljno je istražen čimbenik kada je riječ o kontroli tjelesne mase djece. Iako su rezultati većine istraživanja varijabilni, može se zaključiti kako je u oba spola redovita tjelesna aktivnost povezana s manjim udjelom masti u ukupnom sastavu tijela. Kada govorimo o funkcionalnim i motoričkim sposobnostima, ista autorica navodi kako se redovito

aktivna djeca uglavnom odlikuju boljom aerobnom izdržljivošću te višom razinom funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Neovisno o spolu, djeca mlađa od desete godina pokazuju malo povećanje aerobne sposobnosti pod utjecajem treninga izdržljivosti sve dok ne dođu u razdoblje puberteta koje je uvjetovano hormonskim promjenama. Istraživači se slažu kako trening aerobnog kapaciteta ne treba vezati uz određeno razvojno razdoblje sazrijevanja djeteta, već na njemu treba kontinuirano raditi. Učinci različitih treninga opterećenja pokazali su da se sposobnost za trening jakosti također povećava s razinom testosterona. Određene vježbe jakosti prije desete godine mogu biti pomoćno sredstvo u treningu koordinacije, ali pritom opterećenje ne smije biti veliko.

Tjelesna aktivnost uvelike je bitna za regulaciju tjelesne mase te funkcionalnu i motoričku sposobnost djece. Svijest o važnosti tjelesnog odgoja u školi i izvannastavnim te izvanškolskim aktivnostima potrebno je razvijati i podržavati. Uključivanje u sportsko-rekreacijske oblike vježbanja kod djece pozitivno utječe na razvoj vlastitog stava i samopoimanja, navike redovitog tjelesnog vježbanja, a zatim i na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Iako osobe podvrgnute treningu poslije puberteta prolaze adaptacijske procese istovjetne odraslima, djeca u prvih deset godina života znatno su manje osjetljiva na trening. Brojni su radovi pokazali kako djeca koja su redovito uključena u sportsko-rekreacijske aktivnosti imaju niže vrijednosti krvnog tlaka, boljih su motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i sastava tijela te više nemasne tjelesne mase (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

1.2. Joga

Joga znači jedinstvo. Jedinstvo tijela, uma i duše. To jedinstvo predstavlja glavni cilj i temelj joge. Joga je najstariji sustav samorazvoja koji redovitim prakticiranjem donosi snažno i zdravo tijelo, miran i osviješten um te skladne misli (Kiani Fard, 2020). Ovaj sustav temeljen je na indijskoj filozofiji koja se u Indiji prakticirala, u različitim oblicima, tisućama godina, a predstavlja oslobođenje od materijalnog svijeta (Ozdemir, 2018).

Točno vrijeme i razlog nastanka joge nisu poznati, ali prije otprilike 3000 godina filozof Pantanjali, jedan od najvećih jogija u povijesti, prikupio je i usustavio podatke koji su poslužili kao temelj cijelog sustava joge. Sva saznanja objedinio je u knjigu pod nazivom *Joga Sutra* koja je i danas najčitaniji klasični tekst o jogi. Pantanjali je jogu predstavio kroz osam sastavnica odnosno puteva joge. Njegovih osam sastavnica sadrže praktične smjernice kako živjeti smislen, svrsishodan život, uključujući zdravo tijelo i um uz nerazdvojnu vezu pronalaska smisla naše duše (Kiani Fard, 2020).

- Yama/Ponašanje prema drugima - Opisuju se karakterne osobine koje bi trebale obilježavati ponašanje prema okolišu i ljudima koji nas okružuju. Predstavljena su etička pravila o načinu postupanja prema drugima i prirodi. Iskrenost i poštenost, nenasilje i bezopasnost, ljubav prema bližnjem i suosjećanje samo su neke od osobina koje su sastavni dio joge. Uz prakticiranje joge, kako vrijeme prolazi, naše predodžbe o svijetu se mijenjaju, a time i naše ponašanje prema svijetu koji nas okružuje.
- Nyama/Ponašanje prema sebi - Ovaj put obuhvaća osobnu čistoću tijela i duha, predanost, zadovoljstvo, samoodricanje te proučavanje samoga sebe.
- Asana/Držanje tijela - Asane se odnose na fizički aspekt i tijelo. Tijelo se smatra utočištem za dušu. U zdravom tijelu zdrav duh. Postoji sveukupno nešto više od 200 različitih položaja tijela. Pomoću asana treniramo pokretljivost tijela, mišiće, organe i živce. Djelovanje pojedinih asana je raznovrsno, a glavne asane i njihovo djelovanje bit će opisano u nastavku rada.
- Pranayama/Svjesno vođeno disanje - Pranom se smatra energija koja nas pokreće, a Pranajamom kontrola te energije. Pranajama podrazumijeva respiratorne vježbe koje potiču širenje prsnog koša i povećavaju volumen pluća. One smiruju um i povećavaju koncentraciju. Što dublje dišemo, naše tijelo i um postaju smireniji.
- Pratyahara/Upravljanje osjetilima - Predstavlja povlačenje u sebe i upravljanje osjetilima.
- Dharna/Usredotočenost - Podrazumijeva mogućnost koncentracije i fokusa na objekt ili specifični dio tijela, riječ ili sliku.

- Dhyana/Meditacija - Stanje bivanja u kojem je um slobodan i opušten. U tom stanju javlja se iskustvo sadašnjeg trenutka.
- Samadhi/Prosvjetljenje - Stanje čiste radosti i jedinstva. Povezanost s cijelim svemirom. (Kiani Fard, 2020; Klein, 2018).

1.2.1. Dobrobit joge

Kroz jogu se pomoću raznovrsnih vježbi povezanih s osviještenim disanjem čuva, ali i ponovno pronalazi izgubljena fleksibilnost, snaga i energija. Joga svojim usklađenim vježbama uravnotežuje ritam tijela, pruža nam mogućnost da se lakše nosimo s bolešću, strahom i tugom učeći nas da se pravilno ophodimo s našim osjećajima (Klein, 2018).

Djelovanje vježbi, koje se prakticiraju u jogi, na psihosomatsku dimenziju čovjeka, do sada je ispitano i potvrđeno nizom znanstvenih radova i eksperimenata na mnogobrojnim znanstvenim institucijama širom svijeta. Tek nizom istraživanja te kada su nedvojbeno potvrđene brojne teorijske postavke joge, Zapad je u nju počeo vjerovati. No treba naglasiti da većina vježbi i tehnika još uvijek čeka verifikaciju službene znanosti Zapada. U samoj biti, temeljna vrijednost joge očituje se u fiziološkoj učinkovitosti koja je neusporedivo veća od one koja će u nastavku biti navedena (Mišković, 1994).

- Pravilno držanje tijela osnova je svih joga položaja. Ako tijelo držimo pravilno, dah prolazi neometano te koristimo puni kapacitet pluća. Različite vježbe u stajaćem položaju osim pravilnog držanja razvijaju i ravnotežu dok druge pak rade na fleksibilnosti ili pravilnom držanju kralježnice. Bolovi u leđima najčešće su posljedica nepravilnog držanja i sjedenja te se prakticiranjem joge mogu u potpunosti otkloniti (Klein, 2018).
- Bez redovitog vježbanja mišići gube snagu. Kretanjem mišići stvaraju stalni protok energije koja jača sve organe u tijelu. Prakticiranjem joge osnažujemo i stimuliramo mišiće na taj način potičući protok i nesmetanu opskrbu energije

svih organa u tijelu. Vježbama joga jačaju se slabiji mišići, a rastežu i opuštaju oni skraćeni ili zgrčeni (Klein, 2018).

- Osim mišića, tijekom izvođenja joga vježbi, i kosti dolaze u potpuno drugačije međusobne položaje. Stimulira se rad limfnog sustava, a organi zaduženi za pročišćavanje tijela (koža, pluća, bubrezi, crijeva) pokreću se te oslobađaju štetne tvari (Klein, 2018).
- U današnje vrijeme količina stresa u tijelu sve je veća, a potreba za njegovim otpuštanjem iz tijela neophodna. Posljedice stresa mogu biti pogubne po zdravlje, posebno na psihosomatskom području. Karakteristika današnjeg vremena su sve veća psihička oboljenja poput depresije te raznih fobija. Joga se smatra jedinstvenim sustavom vježbi za opuštanje i otpuštanje stresa iz organizma. Meditacijom i dubokim opuštanjem maksimizira se ili čak u potpunosti otklanja napetost prouzročena stresom (Klein, 2018).

Na gotovo sve svakodnevne tegobe možemo utjecati nekom od vježbi joga. U svojoj biti i praktičnoj primjeni, jogu možemo smatrati podjednako suvremenom disciplinom kao i sve druge discipline učenja o tjelesnom odgoju (Yesudian i Haich, 1996).

1.2.2. Uvjeti izvođenja joga

Jogu je potrebno poučavati i izvoditi u tihoj, izoliranoj prostoriji ili negdje u prirodi. U prostoriji zrak mora biti svjež i čist, a podloga na kojoj se radi čvrsta. Najbolja podloga je parket ili trava. Prostirka treba biti nježnih boja, a bilo bi dobro da svatko posjeduje svoju osobnu prostirku (Puljo, 1978). Prilikom vježbanja na podu ili u sjedećem položaju, potreban je manji jastuk ili deka. Isto tako za vježbanje je potrebno odjenuti udobnu odjeću u kojoj se osoba osjeća ugodno tako da odjeća ne sputava bilo kakvu vrstu pokreta (Klein, 2018).

Najbolje vrijeme za izvođenje joga je jutro, ali vježbe se mogu izvoditi u bilo koje doba dana pod uvjetom da je prošlo pet sati od posljednjeg većeg obroka ili dva do tri sata od manjeg obroka. Nije poželjno vježbati neposredno prije spavanja jer joga

vježbe djeluju stimulativno na cijeli organizam. Prije početka vježbanja preporuča se tuširanje (Puljo, 1978).

Udah i izdah bi se trebali odvijati isključivo kroz nos. U svrhu postizanja boljeg sklada pokreta u izvođenju, sve faze tijekom vježbi trebale bi se izvoditi u određenom ritmu, usporenim tempom s blagim prijelazima iz jedne vježbe u drugu. Između pojedinih vježbi i njihovih varijanti potrebno je napraviti pauzu u kojoj se opuštamo uz prirodan tijek disanja (Puljo, 1978).

Vježbati je potrebno najmanje dva, ali najviše četiri puta tjedno. Na taj se način mišići mogu opustiti i oporaviti te se kvalitetno pripremiti za nove cikluse vježbi. Iako joga ima puno dobrobiti, neke od situacija u kojima treba postupati oprezno su bolesti virusnih infekcija, temperatura, ekstremna iscrpljenost, jaka menstrualna krvarenja ili napravljene duže stanke. Isto tako joga se ne bi trebala prakticirati u slučaju dugotrajnih bolova u leđima, ukočenosti i bolova u vratu, u slučaju upale te nakon operativnih zahvata. Ukoliko se tijekom prakticiranja joga pojave tegobe ili bol potrebno je prekinuti vježbu i javiti se obiteljskom liječniku (Klein, 2018).

1.3. Dječja joga

Joga je cjeloživotno putovanje, a od djece ne treba očekivati da će određene položaje držati savršeno. Sva djeca, a i odrasli, imaju drugačije karakteristike tijela. Kako djeca rastu, a njihovo tijelo se mijenja, joga položaji će izgledati drugačije, a djeca će ih drugačije i osjećati (Weis, 2020).

Prakticiranje joga za djecu ima puno dobrih učinaka ali tri su glavna.

- Stvaranje zdravog i vitlanog tijela - Djeca će kroz proces pohađanja satova dječje joga razvijati kontrolu tijela, poboljšati ravnotežu te razvijati snagu i izdržljivost.
- Povećavanje senzorne osviještenosti - Razvijanjem svjesnosti tijela i disanja doživljaji postaju osjetljiviji.

- **Komunikacija i kreativnost** - Kroz grupne aktivnosti djeca uče razvijati komunikacijske vještine, povjerenje u druge i samopouzdanje u vlastito stvaralaštvo. (Kiani Fard, 2020).

Još neki pozitivni učinci dječje joge podrazumijevaju stvaranje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi, povećanje čuvstvene otpornosti i emocionalne stabilnosti, stvaranje ravnoteže tijela i uma, stvaranje balansa i harmonije, razvijanje discipline i samokontrole, razvijanje koncentracije i fokusa, izgradanja snažnog, a ujedno i fleksibilnog tijela, jačanje svih tjelesnih sustava, dublje disanje i jačanje respiratornog sustava, razvijanje osjećaja za prirodu, ljude i okoliš, smanjenje osjećaja anksioznosti i stresa te na kraju provođenje slobodnog vremena na zabavan i koristan način (Kiani Fard, 2020).

Uzevši u obzir sve dobrobiti i pozitivne učinke joge na fizičku i psihičku dimenziju čovjeka, bilo bi korisno kada bi se takav oblik znanja svakodnevno primjenjivao već od djetinjstva. Djeca koja su svakodnevno uključena u sustav joge izrastaju u sretnije, uspješnije i mirnije odrasle ljude. Djeca su sama po svojoj prirodi, izvrsni jogiji. Na puno različitih načina sami razvijaju svoje položaje i vježbe, zbog prirodne fleksibilnosti koju posjeduju. Ako djecu promatramo tijekom slobodnog vremena, shvatit ćemo da ponekad sami od sebe izvode određene joga položaje poput Mosta, Psa prema dolje ili Položaja djeteta tijekom igre ujedno stvarajući vlastite pokrete i vježbe. Zbog visokog stupnja fleksibilnosti, odraslima zahtjevniji položaji djeci postaju zabava (Kiani Fard, 2020).

Potrebno je naglasiti da je poučavanje joge odraslima u potpunosti drugačije od poučavanja joge djeci. Visoka količina energije i uzbuđenja onemogućava djeci da sjede mirno u tišini duže vrijeme, stoga je tome potrebno prilagoditi sat (Kiani Fard, 2020).

1.3.1. Dobne skupine djece i njihove karakteristike

Neovisno o dobi, joga vježbe mogu biti pogodne za sve dobne skupine, a utjecaj i dobrobiti vježbi su jednaki (Weis, 2020). No kada govorimo o dobnim

skupinama djece, primjerenost rada s njima može se uvelike razlikovati. Različite joga igre prigodne su za različite dobne skupine, stoga je za određenu skupinu djece potrebno odabrati igre i vježbe koje će poticati njihov rast te fizičko i psihičko sazrijevanje (Kiani Fard, 2020).

Prva grupa podrazumijeva djecu vrtićke dobi od 3. do 5. godine starosti. Ova skupina djece ima neograničene količine energije. Igre koje se preporučaju u ovoj dobi jesu igre imitacije i slijeđenja voditelja. Sva djeca te dobi trebaju konstantno ponavljanje i to im se sviđa, no treba imati na umu da su nestrpljivi te nemaju mira čekati svoj red. Počinju proučavati i sami pokušavaju otkriti na koje sve načine mogu pokretati svoje tijelo: poskoci na različite načine, galop, trčanje te hodanje unatrag (Weis, 2018). Isto tako u toj dobi mašta je jako razvijena pa se igre mogu provoditi pomoću fantastičnih priča koje potiču istraživanje. Relativno mekan kostur specifičnost je za ovu skupinu djece, stoga je vježbe potrebno birati pažljivo i u skladu s mogućnošću prilagodbe njihovog tijela (Kiani Fard, 2020).

Od 5. do 8. godine života djeca su snažnija te posjeduju više kontrole nad svojim pokretima. Još uvijek vole fantastične priče, no potrebno se polako približavati realnosti. Snaga, agilnost i neovisnost rastu. Teže spoznavanju svoje granice. Na to ih treba upozoriti voditelj kako ne bi povrijedili svoje tijelo. Započinju međusobno surađivati i graditi prva prijateljstva, stoga je potrebno uvoditi vježbe u paru ili grupi (Kiani Fard, 2020).

Od 8. do 11. godine života djeca izlaze iz fantastičnog svijeta te ulaze u svijet realnosti. Počinju se oslobađati sigurnosti doma pa im više koriste aktivnosti na otvorenim prostorima. Počinju tražiti promjenu, stoga se za njih više ne mogu koristiti igre zamišljanja. Ovo je pravo vrijeme za početak učenja pravilne tehnike izvođenja pojedinih vježbi. Zadatak je voditelja učenike hrabriti na zahtjevnije položaje, a u isto vrijeme učiti ih da odmore kada im je potrebno. Budući da se u ovom razvojnem djelu života javlja želja „biti najbolji“, važno ih je poučiti kako joga nije kompetitivna aktivnost, već užitek i radost koji ne zahtjeva uspoređivanje (Kiani Fard, 2020).

Grupe od 11. do 14. godine su najnesigurnije. Djeca ove dobi uživaju izvoditi zahtjevnije vježbe. Ovo je dobro vrijeme za povremeno uključivanje roditelja (Weis,

2018). U ovom razdoblju više se uvode ciklična ponavljanja vježbi, a igre povjerenja i suradnje najbolji su izbor (Kiani Fard, 2020).

1.3.2. Principi poučavanja dječje joge

Voditelj joge ima glavnu ulogu u poučavanju dječje joge te posebnu pozornost mora obratiti na sljedeće principe poučavanja:

- tijekom sata davati konkretne i jasne upute
- uvažiti povratnu informaciju djece
- s učenicima uspostaviti odnos povjerenja
- posebnu pozornost posvetiti sigurnosti
- tijekom sata ne biti ozbiljan, već se pokušati poistovjetiti s njima
- bez obzira na postavljeni plan, biti fleksibilan prema potrebama i željama djece
- naučiti djecu da tijekom sata razgovaraju o svojim osjećajima
- konstantno poticati njihov rad pohvalama (Ozdemir, 2018)
- naučiti djecu razumijevanju da svatko od nas ima drugačije sposobnosti i talente
- poučavati nekompetitivnoj strani joge
- stvoriti opušteno ozračje na početku sata
- međusobno upoznati članove grupe
- poučiti djecu ih obraćanju pažnje na učitelja posebno prilikom pokazivanja pravilnog izvođenja vježbi
- učiti ih razumijevanju kako se neke vježbe moraju izvoditi u tišini
- limitirati veličinu grupe na maksimalno 12 članova
- upoznati djecu u grupi te njihove eventualne teškoće
- prijeći na novu vježbu ili igru ako vidimo da djeca gube interes
- pogreške učiniti pozitivnim, a ne negativnim iskustvom
- odnositi se prema svako djetetu jednako
- pokazati svoja vlastita ograničenja u izvođenju vježbe kako bi djeca uvidjela da je u redu ako ne mogu izvesti određenu vježbu (Kiani Fard, 2020).

- sudjelovanje na satu dječje joge treba biti isključivo volja djeteta
- naučiti djecu slijediti svoje osjećaje
- prioritet mora biti kvaliteta, a ne kvantiteta aktivnosti i vježbi
- osigurati okruženje u kojem će djeca iskusiti više uspješnih nego zahtjevnih aktivnosti i vježbi
- biti svjestan da stavi i pristup voditelja joge mijenja pristup djeteta (Cohen Harper, 2014).

1.3.3. Priprema prostora, materijala i vremena za sat dječje joge

Prilikom uvođenja djece u svijet joge, bitno je odabrati miran prostor u kojem će se djeca osjećati sigurno te koji će podržavati sam doživljaj sata. Idealno bi bilo da se svaki sat održava u istom prostoru kako bi voditelj i djeca stekli osjećaj sigurnosti i predanosti aktivnostima koje rade. Većinom su prostorije u kojima borave djeca pune šarenih objekata, slika, ogledala, no prostor za jogu trebao bi biti vrlo jednostavan i čist, bez puno objekata koji bi djelovali kao distrakcija te ometali rad. Na prostorije bez dodatnih slika, crteža i objekata stavlja se poseban naglasak u radu s djecom sa smanjenom koncentracijom i fokusom. Ukoliko prozori prostorije gledaju prema prirodnim objektima poput drveća, dvorišta, šume i mora, prozori mogu za vrijeme sata ostati otvoreni, no ukoliko su prozori orijentirani prema cesti ili drugoj djeci koja se vani igraju, potrebno je zatvoriti prozore te osigurati da djeca nemaju pogled prema van. Idealna prostorija bila bi ona koja ima mogućnost podešavanja svjetline ovisno o dijelu sata koji se provodi, no ukoliko to nije moguće, lampe se zbog stvaranja ugođaja mogu prekriti tkaninama koje smanjuju prodor svjetlosti. Nakon završenog sata potrebno je razgovarati s djecom što im se u prostoru sviđa, što bi još voljeli promijeniti te prilagoditi njihove potrebe svim osjetilima. Predlaže se za vrijeme sata uključiti difuzor s određenim eteričnim uljem koje će djecu svaki puta podsjetiti na ugodu i mir u prostoriji. U prostoriju se može postaviti objekt u skladu s prirodom koji će imati poseban značaj za djecu i njihovo iskustvo joge poput određenog bilja koje cvate u proljeće i ljeto ili lišća, žireva i češera u jesen. Bez obzira koja stvar stavi u

prostor, on mora ostati jednostavan i čist te sadržavati samo one stvari koje će činiti da se djeca osjećaju posebno i dosljedno (Cohen Harper, 2014).

Podloga na kojoj djeca izvode joga vježbe treba bi biti čvrsta i stabilna. Na podlogu bi se trebala postaviti prostirka posebno namijenjena izvođenju joga. Ona omogućava da se određeni položaju izvode stabilno, bez proklizavanja. Nadalje joga prostirke djeci omogućuju strukturu i povezivanje sa samim sobom. Stvaraju osjećaj osobnog prostora s jasno postavljenim granicama i osjećajem sigurnosti vlastitog doma. Nakon nekog vremena, djeca prostirku počinju doživljavati kao siguran, osoban prostor te je zbog toga dobro svakom djetetu osigurati samostalnu joga prostirku. Na taj način svako će dijete moći odabrati svoju osobnu boju i dizajn. Uz joga prostirku svakom djetetu trebalo bi osigurati deku. Tijekom izvođenja određenih vježbi, ovisno o građi i stanju tijela, potrebno je poduprijeti neke dijelove tijela poput kukova, koljena, leđa ili glave što jednostavno možemo učiniti dekom koja se prilagođava svim potrebnim veličinama i oblicima. Isto tako deka može poslužiti za pokrivanje tijela prilikom završnog opuštanja. Kada govorimo o odjevnim predmetima, jogu je najbolje izvoditi bosih nogu kako bi imali osjećaj čvrstoće podloge na kojoj izvodimo vježbe te kako se stopala ne bi klizala po površini. Posebna odjeća nije potrebna, već je bitno da je ugodna i udobna, da ne zateže te da ne smeta prilikom izvođenja različitih položaja i vježbi. (Cohen Harper, 2014).

Joga bi se, barem jednom tjedno, trebala prakticirati uvijek u isto vrijeme i isti dan kako bi dijete steklo rutinu u izvođenju i osjećaj predanosti za aktivnost koju izvodi. Ukoliko mogućnosti to dopuštaju dva do tri sata izvođenja tjedno bilo bi idealno. Trebalo bi početi s kraćim vremenskim periodima te ih postepeno produžavati ovisno o dobi djece (Cohen Harper, 2014).

1.4. Struktura sata dječje joga

Prilikom planiranja i strukturiranja sata dječje joga, za djecu od 6. do 12. godina, najprikladnije je sat planirati kroz vremensko razdoblje od 60 minuta. Takav vremenski period nije predugačak da bi se djeca mogla dosađivati, a nije ni prekratak

kako bi se mogli obuhvatiti svi bitni elementi i aktivnosti. Za djecu od 3. do 5. godine starosti dovoljno je planirati sat dječje joge u vremenskom razdoblju od 45 minuta. Mlađa djeca brzo se umaraju te se na određeni element mogu koncentrirati kraće vrijeme. Prikladnije je za njih planirati kraće i jednostavnije satove. Za svaki sat dječje joge potrebno je odrediti temu prigodnu djeci te pomno isplanirati svaki segment sata. S druge strane, potrebno je zadržati fleksibilnost prilikom provedbe kao bi se sat adekvatno mogao prilagoditi mogućnostima i interesima te razini energije djece koja pohađaju sat. Svaki voditelj dječje joge mora biti dobro pripremljen za sat, no ujedno i kreativan kako bi stvorio jedinstveno iskustvo za djecu i sebe (Kiani Fard, 2020).

Sat dječje joge sastoji se od 9 dijelova.

- **Pozdrav i početak** - Prilikom dolaska na sat dječje joge pozdravljaju se sva djeca te se sa svakim djetetom individualno ostvaruje osobni kontakt kroz pozdrav, pitanje i/ili dodir. Stvara se opušteno, sigurno i povezujuće ozračje te se djecu uvodi u temu koju smo odabrali za naredni sat.
- **Vježbe disanja** - Nakon pozdrava slijede vježbe disanja koje šire kapacitet pluća, a fokus djeteta postaje disanje koje priprema um za sat joge.
- **Pozdrav Suncu (*Surya namaskar*)** - Pozdrav Suncu slijed je od 12 položaja tijela koji služe zagrijavanju tijela. Izvođenje Pozdrava Suncu osnažuje mišiće, a tijelo istovremeno postaje fleksibilnije. Ovaj ciklus vježbi djecu uči usklađivanju udaha i izdaha s pokretom.
- **Aktivni pokreti** - Izvođenje vježbi koje dodatno zagrijavaju i istežu tijelo. Naglasak je na zagrijavanju vrata, ramena, zdjelice i kukova, koljena i zglobova te zagrijavanju i istezanju cijeloga tijela.
- **Tematske joga vježbe** - Demonstracija, učenje i izvođenje 4 do 6 joga vježbi povezanih kroz jednu tematsku cjelinu u skladu s načelima poučavanja i izvođenja joge.
- **Joga izazov** - Odabir jedne do dvije zahtjevnije joga vježbe. To mogu biti vježbe ravnoteže, vježbe koje se izvode u paru i grupi te sve zahtjevnije vježbe za koje je potrebno duže vrijeme kako bi se usvojile ili se mogu izvoditi jedino uz pomoć drugih.

- **Grupno povezivanje** - Dio sata dječje joge u kojem djeca iznose svoje doživljaje i razmišljanja s drugima o onome što su postigli i naučili.
- **Završno opuštanje (Savasana)** - Dio sata u kojem se djeca opuštaju i odmaraju u ležećem položaju na leđima s nogama i rukama pod kutom od 45 stupnjeva (Weis, 2018).

1.4.1. Pozdrav i početak

Kada započinjemo raditi s novom skupinom djece posebnu pažnju moramo obratiti na stvaranje osjećaja pripadnosti i zajedništva među djecom te djecom i voditeljem sata. Na početku svakog sata potrebno je odvojiti par minuta za aktivnosti boljeg upoznavanja i stvaranje grupne povezanosti. Takve aktivnosti ne oduzimaju puno vremena, no esencijalne su za stvaranje pozitivnog ozračja. One kod svakog učenika pobuđuju osjećaj vlastite vrijednosti ujedno stvarajući svjesnost za drugu djecu te njihove želje, osjećaje, nade i ideje. Početak sata dobra je prilika da voditelj svojim entuzijazmom učenicima pokaže koliko mu je drago što može provoditi vrijeme s njima (Weis, 2018).

U nastavku su navedeni primjeri aktivnosti za stvaranje grupne povezanosti.

- **Igra povezivanja** - Učenici se slobodno kreću prostorijom. Kada voditelj izgovori riječi- „poveži se“ svaki učenik treba svoje laktove spojiti s laktovima drugog, najbližeg učenika. Svaki par potom ima 30 sekundi da zajedno pronađe što im je zajedničko. Nekoliko parova iznosi svoje zaključke. Ista aktivnost ponavlja se nekoliko puta s različitim parovima. Aktivnosti se mogu provoditi i s povezivanjem 3, 4 ili 5 učenika (Weis, 2018).
- **Ja sam tvoj prijatelj** - Učenici sjede u krugu. Jednog učenika izabere se da sjedne u sredinu kruga i zatvori oči. Potom ostali učenici koji sjede u krugu nasumično izgovaraju frazu „ja sam tvoj prijatelj“. Učenik u sredini kruga mora pogoditi tko je u tom trenutku rekao frazu. Sama fraza može se mijenjati ovisno o temi sata koji slijedi (Weis, 2018).

- Ja sam - Učenici i voditelj sjede u krugu. Voditelj u rukama drži loptu i igru započinje na način da prvo kaže svoje ime i s drugima podijeli nešto o sebi. Ono što će svatko podijeliti o sebi ovisi o temi sata koji slijedi. To može biti najdraža životinja, pojava u prirodi, najdraža stvar ili hrana, ovisno što voditelj odabere prikladno uz temu sata. Nakon što voditelj završi, baca lopticu učeniku koji ponavlja postupak i iznosi nešto o sebi. Loptica se baca sve dok svi ne dođu na red (Weis, 2018).
- Kocka pitanja - Učenici i voditelj sjede u krugu. Voditelj je prethodno pripremio kocku na čijim se stranama nalaze pitanja poput „Koja je tvoja najdraža joga vježba?“, „Koja je tvoja najdraža pjesma?“, itd. Svaki učenik baca kocu i odgovara na pitanje koje mu se pokaže na kocki.

1.4.2. Disanje i vježbe disanja

Svaki život započinje udahom te završava izdahom. Od rođenja do smrti dah prolazi kroz naše tijelo i hrani svaku našu stanicu u njemu. Disanje predstavlja naše životno gorivo te je upravo zbog toga esencija joge.

Autorica Kaminof (2011) u svojoj knjizi *Anatomija joge* navodi točnu definiciju disanja koja govori da je disanje proces uzimanja zraka i njegovo izbacivanje iz pluća čija je posljedica trodimenzionalna promjena oblika u torakalnoj i trbušnoj šupljini. Ista autorica dalje navodi kako je dijafragma glavni mišić koji uzrokuje navedene trodimenzionalne promjene. Tijekom udisaja prsna šupljina povećava svoj volumen odozgo prema dolje, s jedne na drugu stranu te s prednje prema stražnjoj strani, a prilikom izdisaja se smanjuje volumen u sva tri smjera.

Prema učenju joge, cijeli je svemir ispunjen vitalnom energijom koja se na sanskrtskom jeziku naziva *prana*. Ona prožima sve što postoji, pokreće sve od najvećih planeta do stanica i atoma. Prana je zamišljena kao energija koju čovjek udiše i preko finih kanalića koje nazivamo *nadiji*, dolazi do energetskih centara, *čakri*. Kako bi se prana što bolje usmjerila, jogini su razvili poseban sustav vježbi disanja koji nazivamo *Paranayama*. Disanje odnosno Pranayama u doslovnom prijevodu znači životna

energija, a podrazumijeva vježbe disanja koje pročišćavaju dah. Po tradicionalnom jogijskom vjerovanju, dužinu našeg života ne određuju godine, već broj udisaja u životu koji je dan svakom čovjeku. Ako dišemo sporije i duže, duže ćemo i živjeti. Usporavanjem disanja smanjujemo razinu stresa u našem tijelu čime preveniramo nastanak psihičkih i fizičkih oboljenja (Hall, 2004; Puljo, 1978). Disanje je sredstvo kojim možemo regulirati tijek prane, a pranayamom smatramo inteligentan način svjesnog disanja. Kako bismo stvorili određeni učinak daha na tijelo, moramo odabrati način na koji želimo modificirati dah. Tijekom pranayame učimo promatrati svoje tijelo te promatrati kako ono reagira na određeni način disanja. Disanje uvijek treba stvarati ugodu u tijelu i duhu (Miklec, 2005).

Pravilno disati znači potpuno udahnuti i izdahnuti kao bismo iskoristili puni kapacitet pluća. Na taj način sve naše stanice u tijelu opskrbljujemo s dovoljno kisika. Pravilnim disanjem ravnomjerno uključujemo prsa (prsno disanje), rebra (bočno disanje) i trbuh (abdominalno disanje). Pravilnim disanjem udahnemo oko 2,5 litre zraka. Tijekom dana često sjedimo u nepravilnom položaju, nedovoljno se krećemo te se umaramo i u takvim slučajevima udišemo tek pola litre zraka. Joga nas uči povratku k pravilnom disanju jer pravilno i snažno disanje našem tijelu, umu i duhu daje životnu energiju i opušta ga (Klein, 2018).

Vrlo važan element svakog sata dječje joge je disanje odnosno izvođenje vježbi disanja. To je vrijeme kada djeca postanu svjesna svojeg daha i mogućnosti upravljanja vlastitim tijelom. Sat joge ne može se izvoditi bez svjesnosti vlastitog disanja. Način na koji dišemo često je indikator naših trenutnih osjećaja. Ako se osjećamo anksiozno, uplašeno ili uznemireno, naše disanje postaje plitko i brzo. S druge strane, ukoliko se osjećamo opušteno i mirno u trenutku naše disanje se produbljuje (Weis, 2018). Ako razvijemo svijest da svjesnom promjenom disanja možemo otkloniti neka neugodna stanja, život nam se može uvelike promijeniti.

Vježbe disanja mogu se izvoditi na početku sata ili između određenih vježbi i aktivnosti kada primijetimo visoku razinu energije kod učenika. Ono što je vrlo važno osvijestiti kod učenika je mogućnost manipulacije vlastitim dahom. Brzinu i dubinu udaha i izdaha namjerno možemo mijenjati kako bi opustili svoje tijelo ili mu

omogućili više energije. Iako su razvijene razne tehnike disanja, djecu je najbolje osvještavati na jednostavno, sporo disanje kroz nos. Vježbanjem jednostavnog disanja kroz nos djeca će postajati svjesnija svojeg disanja i tijekom dana. Ukoliko dijete diše kroz usta potrebno ga je osvijestiti te ga uputiti na vježbanje disanja kroz nos.

Od velikog broja vježbi disanja možemo izdvojiti nekoliko vježbi koje su jednostavne, ali vrlo efikasne. Prije izvođenja vježbi disanja potrebno je razmisliti koje su vježbe primjerene za koji uzrast te u kojem dijelu sata i u kojem trenutku su najviše prigodne. Neke od vježbi izdvojene su i prikazane dalje u nastavku.

Potpuno joga disanje

Prilikom izvođenja potpunog joga disanja kombiniramo klavikularno, prsno i abdominalno disanje. Izvodeći ih jedan za drugim dobivamo cjelinu potpunog joga disanja. Prije provođenja prakse potpunog disanja savladavamo pojedine tehnike djelomičnog disanja. Prilikom vježbanja abdominalnog disanja legnemo na leđa ili sjednemo u sretan položaj i opustimo se. Oba dlana položimo na trbuh oko pupka. Potom udišemo na način da se podiže samo trbuh te prilikom izdisaja promatramo kako se dlanovi spuštaju u smjeru poda. Ponavljamo nekoliko puta. Prsno disanje vježbamo na sličan način, samo što dlanove položimo na prsa tako da se srednji prsti dodiruju. Udišući širimo samo prsni koš te promatramo kako se dlanovi šire u stranu. Izdišemo i promatramo kako se dlanovi i prsni koš vraćaju u početan položaj. Potom ruke stavljamo na ključnu kost te vježbamo klavikularno disanje na način da odižemo grudni koš te ga privlačimo prema bradi pritom ne pomičući ramena s mjesta. Izdišući spuštamo grudni koš na početni položaj. Nakon što smo savladali sve tri pojedinačne tehnike disanja povezujemo ih u jednu cjelinu. Desnu ruku stavljamo na područje pupka, a lijevu ruku na područje prsnog koša. Počinjeno s udisajem prvo puneći zrakom trbuh. Potom zrakom punimo prsni koš dok se trbuh lagano uvlači. Nastavljamo udisati dok se prsni koš odiže prema bradi sve dok se pluća u potpunosti ne napune. Zastanemo na trenutak, a zatim polako izdišemo prvo opuštajući predio ključne kosti i prsnog koša te potom trbuha. Ritam udaha i izdaha trebao bi biti ujednačen (Puljo, 1978; Klein, 2018)

Izmjenično disanje (*Nadi Shodhana Pranayama*)

Nadi Sodhana u prijevodu znači „ono što čisti prolaze kroz koje prolazi dah“. Prilikom izvođenja sjedamo u sretan položaj (*Sukhasana*), uspravimo leđa, glavu lagano nagnemo naprijed, a ruke i ramena opustimo na koljenima. Desnu ruku podignemo prema licu i palcem zatvorimo desnu nosnicu. Udišemo kroz lijevu nosnicu i zadržimo dah. Prstenjakom potom zatvaramo lijevu nosnicu istovremeno odvajajući palac i izdišemo kroz desnu nosnicu. Sada udišemo kroz desnu nosnicu, zadržavamo dah, palcem pokrivamo desnu nosnicu, a istovremeno pomičemo prstenjak s lijeve nosnice i izdišemo. Ovaj proces predstavlja jedan ciklus. Ritam udisaja i izdisaja može biti različit, no najčešće se primjenjuje 8 sekundi udah, 4 sekunde zadržavanje daha, izdah 8 sekundi i pauza 4 sekunde (Puljo, 1978; Miklec, 2005).

Mijeh (*Bhastrika Pranayama*)

Ova vježba disanja naziva se mijeh jer pokreti trbuha tijekom izvođenja vježbe podsjećaju na kretanje mijeha. Vježbu započinjemo u sretnom položaju ili položaju dijamanta, zatvorenih usta i očiju. Stisnemo šake te ih položimo u visini ramena, laktovi su usmjereni prema dolje. Snažnim udisajem punimo pluća i trbuh do kraja istovremeno pružajući obje ruke prema naprijed. Kada se nađemo u položaju gdje su nam ruke u potpunosti ispružene, otvaramo dlanove i širimo prste. Prilikom snažnog izdisaja savijemo laktove i šake vraćamo u početni položaj. Prvo započinjemo sa sporijim udasima te ih postupno ubrzavamo do maksimalne brzine. Pokret i disanje moraju biti usklađeni. Disanje se izvodi jednu minutu, a zatim slijedi minuta odmora. Nakon odmora šake postavljamo do ramena, a laktove horizontalno sa strane. Ponavljamo postupak, samo što ovaj put ruke i dlanove širimo u stranu. Pri izdisaju savijamo šake i ruke u početni položaj prema ramenima. Dišemo jednu minutu i minutu se odmaramo. Potom ponavljamo isti obrazac samo ruke i dlanove pružamo prema gore iznad ramena. Pri izdisaju šake vraćamo prema ramenima, a laktovi su usmjereni prema dolje. Vježbu ponavljamo jednu minutu maksimalnom brzinom te se jednu minutu odmaramo (Miklec, 2005).

Sjaj lubanje (*Kapalabhati Pranayama*)

Ova vježba disanja uklanja težinu u glavi te stvara jasnoću u razmišljanju. Može se izvoditi u sretnom položaju ili položaju dijamanta. Disanje je u ovoj vježbi kratko, ali brzo i snažno. Snažnim stezanjem trbušnih mišića stvaramo pritisak, a zrak i nečistoće se izbacuju iz naših pluća. Ovu vježbu disanja izvodimo 5 do 10 minuta. Nakon što vježbu izvedemo, uvijek završavamo polaganim disanjem.

Balon disanje

Balon disanje jednostavna je vježba disanja za djecu koja objedinjuje repetitivno ponavljanje pokreta s obrascem udaha i izdaha. Vrlo je korisna za djecu koja tek uče pravilno disati ili za one koji žele uvježbati usklađivanje pokreta s disanjem. Vježba otvara prsni koš i nježno isteže leđa i ramena otpuštajući sve napetosti koje uzrokuje plitko disanje. Prije izvođenja vježbe djecu treba uputiti u udobnu sjedeću poziciju s uspravnim leđima i dlanovima spuštenima na koljena. Balon disanje izvodi se na način da se svakim dubokim udahom ruke šire na stranu, kao da se u njima nalazi veliki balon, leđa se lagano izvijaju, prsa se šire, a trbuh se opušta. Prilikom izdaha trbušni mišići se stišću, leđa se lagano zaoble, pogled se usmjerava prema pupku, a ruke se ovijaju oko tijela u samostalni zagrljaj. Nakon što se osnovni pokret usavršio te uskladio s disanjem, možemo mu pridodati razne varijacije u trenutku zagrljaja poput njihanja, izražavanja želje za današnji dan, promjene brzine izvođenja i druge varijacije koje se u tom trenutku čine prikladne (Cohen Harper, 2014; Kiani Fard, 2020).

Slika 1: Balon disanje-udah



Slika 2: Balon disanje-izdah



Srce-trbuh disanje

Ova vježba disanja najprikladnija je kod učenja stabilnog udaha i izdaha. Jednostavna je aktivnost koju djeca mogu uvesti u svoju svakodnevnu rutinu. Kombinacija sporog, odmjerenog disanja i dodira tijela rukama trenutačno djeluje na smirenje živčanog sustava. Može se izvoditi ležeći ili sjedeći. Jednu ruku položimo na predio srca, odnosno grudnog koša, a drugu ruku na predio trbuha. Potom prilikom udaha punimo trbuh zrakom, trbuh postaje sve veći. Potom udahnemo još malo zraka te prsa napunimo zrakom. Prilikom izdaha osjećamo kako se ruka na prsima spušta prva, a ruka na trbuhu druga, odnosno prvo ispuštamo zrak iz prsa, a potom i trbuha. Nakon završetka vježbe potrebno je uputiti djecu na promatranje promjena u dahu i tijelu koje su se dogodile nakon izvođenja vježbe (Cohen Harper, 2014).

Slika 3: Izvođenje srce-trbuh disanja



Disanje leđa na leđa

Ova vježba izvodi se u paru. Pruža osjećaj zaštite, podrške i ljubavi, a služi za dublje povezivanje osoba u paru. Izvodi se na način da osobe sjednu u sretan položaj dodirujući se površinom leđa. Položaj leđa mora biti uspravan tako da si osobe međusobno dodiruju što veću površinu leđa. Dlanovi su položeni na koljena. Vježba počinje promatranjem vlastitog disanja. Nakon nekoliko minuta voditelj daje uputu da svatko u paru počne protrati disanje osobe kojoj dodiruje leđa. Potom bez ikakvog razgovora, u potpunoj tišini i sklopljenih očiju, djeca koja su u paru imaju zadatak uskladiti svoje disanje s disanjem osobe u paru. Nakon što par uspije uskladiti disanje ostaje tako još par minuta. Nakon završene vježbe s djecom razgovaramo kako su se osjećali te jesu li uspjeli provesti vježbu (Cohen Harper, 2014).

Slika 4: Izvođenje disanja leđa na leđa



Izmjenično disanje kroz nos

Ovakav oblik disanja kod djece pomaže neutralizirati nakupljeni višak energije i emocija stvoren tijekom dana. Stvara osjećaj ravnoteže i prisutnosti u sadašnjem trenutku. Vježba započinje u sretnom položaju promatranjem vlastitog disanja par minuta. Potom desni dlan podižemo prema licu i vježbu nastavljamo na obrascu Nadi Shodhana Pranayame opisane prije u poglavlju (Cohen Harper, 2014).

Disanje zeca

Kako bismo disanje djeci učinili zanimljivijim, različite vježbe disanja možemo usporediti s različitim životinjama i bićima. Tako disanje poput zeca možemo usporediti s prethodno opisanom *Kapalabhati Pranayamom*. Započinjemo vježbu s tri duboka i brza udaha te potom izvodimo seriju brzih i snažnih izdaha kroz nos baš poput zečića (Kiani Fard, 2020).

Disanje pčele

Disanje pčele stara je jogijska vježba disanja. Izvodi se iz sretnog položaja, uspravnih leđa. Palčevi se postavljaju preko otvora ušiju, a ostali prsti se polože na čelo. Duboko se udahne i s izdahom se, zatvorenih usta, izgovara zvuk „mmmmmmmm“ koji proizvodimo u grlu. Kada se zvuk proizvede imitira se zujanje pčela. Vježba traje koliko i izdah. Ponavljamo vježbu 3 do 5 puta (Kiani Fard, 2020).

Oblak disanje

Početni položaj za disanje je ležanje na leđima. Djeci damo uputu da udahnu i izdahnu najviše što mogu. Svaki puta kada udahnu vizualiziraju kako su oni oblak koji sve više raste i postaje sjajniji sa svakim udahom. S izdahom vizualiziraju kako iz oblaka otpuštaju sve što ih čini nesretnima (Kiani Fard, 2020).

Dah pera

Svako dijete dobije pero koje svojim dahom mora održavati u zraku da ne padne na pod (Ozdemir, 2018).


Disanje lava

Ova vježba disanja odmah otpušta svu napetost i ljutnju u tijelu. Izvodi se iz položaja dijamanta raširenih koljena. Dlanovi su polegnuti između koljena na pod. Svi mišići u tijelu su napeti, a jezik je isplažen. Sijedi duboki udah i na izdah proizvedemo snažni zvuk „aaaaahhhhhh“. Vježbu ponovimo 3 do 5 puta (Weis, 2018).

1.4.3. Pozdrav Suncu (*Surya namaskar*)


Sunce je izvor životne energije, topline i zdravlja, a izlasci sunca trenuci su kada nestaje mrak, a život na Zemlji se ponovno budi. Bez Sunca život na Zemlji ne postoji stoga je važno svakodnevno održavati povezanost s njime te svako jutro dočekati s osmijehom. Sva naša energija kojom se krećemo dolazi od Sunca. Nekada je Pozdrav Suncu bio dio svakodnevne jutarnje rutine. Najčešće se izvodi ujutro, nakon jutarnje higijene, a prije doručka i joga vježbi te disanja. Prethodi vježbama joge te predstavlja savršen način zagrijavanja tijela koje je potrebno kako bi se joga vježbe uspješno izvodile. Vježbajući Pozdrav Suncu i sami pozdravljamo izlazeće sunce. Dvanaest položaja tijela izmjenjuju se te čine neprekinut, skladan niz. Ukoliko se položaji izvode uzastopno, jedan za drugim, podsjeća na ples sastavljen od pokreta i mirovanja koji se ovisno o trenutnoj energiji i potrebi osobe može izvoditi polagano ili brzo. Pozdrav Suncu je niz sastavljen od joga položaja, povezanih zajedno u jedna pokret, određen prirodnim obrascem disanja. Koordiniranim kretanjem osoba usklađuje dah i tijelo te stvara temelje fizičkog zdravlja. Nakon što se zagrijemo izvodeći Pozdrav Suncu, ostali se joga položaji lakše izvode. Ciklus uzastopnih položaja tijelo čini jakim, fleksibilnim i opuštenim dok se istoremeno pojačava životna energija tijela, a duboko disanje potiče čišćenje i jačanje pluća (Kiani Fard, 2020; Klein, 2018; Miklec, 2005).

Djeca uživaju izvodeći ovaj ciklus, a nakon njegovog izvođenja radosna su i osvježena. Prilikom poučavanja Pozdrava Suncu, mlađoj djeci možemo uz pokrete osmisliti i prigodnu pjesmicu poput ove prikazane u nastavku.


<i>Tadasana</i>	Slika 5: Položaj planine
Položaj planine (osnovni stajaći položaj)	
Pozdravljam te Sunce,	


<i>Hasta Uttanasana</i>	Slika 6: Položaj uzdignutih ruku
Položaj uzdignutih ruku	
Poput ptičjih krila, moje ruke pružaju se u nebo!	

<i>Hasta Padasana</i>	Slika 7: Položaj pretklona
Položaj pretklona	
Spuštam svoje ruke prema tlu, i postajem planina dok mi bokovi gledaju u visine.	

<p><i>Ashwa</i> <i>Sanchalanasana</i></p>	<p>Slika 8: Položaj polumjeseca</p>
<p>Položaj polumjeseca</p>	
<p>Sada polumjesec postajem, dok nogu pružam unatrag.</p>	

<p><i>Dandasana</i></p>	<p>Slika 9: Položaj izdržaja</p>
<p>Izdržaj</p>	
<p>Potom joj drugu dodajem,</p>	

<p><i>Ashtanga</i> <i>Namaskara</i></p>	<p>Slika 10: Položaj osam udova</p>
<p>Položaj osam udova</p>	
<p>I spuštam se koljenima, prsima i bradom prema tlu. Poput crvića nakon kiše, što se briše.</p>	


<i>Bhujangasana</i>	Slika 11: Položaj kobre
Položaj kobre	
I uvijam svoja leđa kao maca nakon sna,	

<i>Adho Mukha svanasana</i>	Slika 12: Položaj psa spuštene glave
Položaj psa spuštene glave	
I dižem svoje bokove u vis poput velikog psa.	

<i>Ashwa Sanchalanasana</i>	Slika 13: Položaj polumjeseca drugom nogom
Položaj polumjeseca	
Potom polumjesec ću s drugom nogom ostati,	

<i>Uttanasana</i>	Slika 14: Položaj pretklona
Položaj pretklona	
I visoka planina opet postati!	

<i>Hasta Uttanasana</i>	Slika 15: Položaj uzdignutih ruku
Položaj uzdignutih ruku	
Dignut ću ruke na svom vrhuncu,	

<i>Samasthiti</i>	Slika 16: Položaj molitve
Položaj molitve	
I završiti Pozdrav Suncu.	

1.4.4. Joga položaji (*Asane*) za djecu

Joga položaje nazivamo još i aktivnom meditacijom zato što se izvode s punom posvećenošću i koncentracijom pažnje. Takav način izvođenja pomaže produblivanju svjesnosti, smirivanju misli, buđenju unutarnjih snaga, jasnijem shvaćanju emocija, otklanjanju napetosti te uspostavljanju psihofizičke ravnoteže. Zbog njihove statičnosti često ih se doživljava da ne mogu doprinijeti razvoju eksplozivnosti, brzine i okretnosti. Međutim, to je samo prividan utisak. U izvođenje joga vježbi i položaja uključen je maksimalan broj mišića i mišićnih grupa koje pokreću i vanjske i unutarnje dijelove tijela. Usporen rad omogućava svjesnost cijelog procesa, a zadržavanje određenih položaja dopušta organizmu da se adaptira na novu situaciju u kojoj se nalazi, te da do kraja iskoristi sve dobrobiti koje položaj pruža (Puljo, 1978).

Kada određene položaje radimo s djecom, ovisno o njihovoj dobnoj skupini, potrebno ih je prilagoditi u oblike koji su prikladni za sat dječje joge. Djeca su po prirodi energična. Svoja tijela prilagođavaju i namještaju po prirodnom osjećaju. Neki pokreti koje izvode mogu biti opuštajući dok neki potiču stvaranje energije. Vježbanjem joga položaja djeca lakše pronalaze ravnotežu u pokretu te u svim drugim aspektima života. Ključno je djecu naučiti da prilikom izvođenja pokreta ne zadržavaju dah, već ih poticati na nježnu, smirenu izmjenu udaha i izdaha s usklađenim ritmom. Najvažnija je stvar da se dijete osjeća ugodno i smireno u položaju. Ukoliko djeca prelaze svoje granice fleksibilnosti i izdržljivosti, može doći do ozljeda te se ne mogu potaknuti osjećaji sreće i zadovoljstva koji bi se trebali protezati kroz sat joge. Iz tog razloga djecu je potrebno uputiti da svoje tijelo usklade sa svojim trenutnim mogućnostima, bez potrebe za uspoređivanjem s drugom djecom. Najbolji način da se dijete prilagodi svojim mogućnostima je da učitelj prilikom demonstracije pojedinog položaja pokaže više njegovih modifikacija kako bi svako dijete odabralo sebi najprikladniju varijantu. Shvaćanje da je najbolja opcija pustiti da se tijelo samo sebi prilagodi potrebno je usvojiti od prvog susreta s jogom. Neki položaji nisu prikladni za izvođenje s djecom mlađom od osam godina zbog krhkosti kostura i tijela. To su položaji s osloncem na glavi poput stoja (*Sirasana*) i ribe (*Matsyasana*), položaji s

jakim osloncem na rameni pojas poput svijeće, položaji dubokih rotacija, položaji ratnika te položaji balansiranja na rukama (Kiani Fard, 2020).

Stajajući položaji

Dok stojimo svu težinu tijela nose stopala i muskulatura nogu. Međutim, u civiliziranom svijetu cipela i popločenih površina, ljudi nedovoljno dobro koriste ove ustroje. Upravo se zbog toga vježbe joge izvode bosih nogu te se mnogo pažnje posvećuje vraćanju snage i fleksibilnosti stopalima i mišićima donjeg djela nogu. Temelj učenja joge je jednostavna radnja uspravnog stajanja, a položaj planine (*Tadasana*) najvažniji je položaj jer predstavlja temelj svim ostalim stajućim položajima. Položaj planine uči pravilnom držanju te povezivanju tijela, odnosno stopala s podlogom, popravljajući ravnotežu i raspoloženje te sposobnost da budemo mirni i snažni baš poput planine (Hall, 2004; Kaminof, 2011). U nastavku su prikazani glavni stajajući položaji koji se rade s djecom, njihov naziv, opis te njihov utjecaj na psiho-fizički aspekt čovjeka.

Naziv	Položaj stolca (<i>Utkatasana</i>)
Opis	Ovaj položaj izgleda kao da sjedimo u nevidljivoj stolici. Izvodimo ga na način da iz položaja planine duboko udahnemo i ispružimo ruke prema gore. Potom izdahujemo i spuštamo ruke prema dolje sve dok nam vršci prstiju ne dotaknu pod istovremeno savijajući noge u koljenima. Sa sljedećim udahom podižemo ruke prema gore u ravnini s gornjim dijelom tijela. Pazimo da su nam koljena u ravnini nožnih prstiju te da ih ne prelaze.
Utjecaj	U ovom položaju istežemo mišiće stražnjice, listove te mišiće leđa (<i>Latissimus dorsi</i> , romboidi). Aktivno jačamo mišiće ruku i ramenog pojasa, mišiće nogu, posebno kvadriceps i stražnju ložu, unutarnje mišiće stopala te kralježnicu i mišiće koji je drže uspravnom (Kaminof, 2011).

Slika 17 i 18: Položaj stolca



Naziv	Položaj stabla (<i>Vrksasana</i>)
Opis	Položaj stabla najpoznatiji je položaj ravnoteže na jednoj nozi. Ravnoteža se ne ostvaruje samo u stajanju već i u ravnoteži između istezanja struka i ruku te čvrste ukorijenjenosti noge i stopala. U položaj ulazimo na način da iz položaja planine jednu nogu, držeći je za gležanj, iz koljena okrećemo u stranu, a taban položimo na unutrašnji dio bedra suprotne noge. Ruke podižemo iznad glave ili ih stavljamo ispred prsa u položaj molitve. U položaju lagano otvaramo nogu ustranu, donji dio trbuha podižemo prema gore, a trtičnu kost spuštamo prema dolje (Hall, 2004).
Utjecaj	Ovaj položaj stvara osjećaj za ravnotežu i potiče fizičku izdržljivost kod djece što neupitno utječe na psihičku i emocionalnu ravnotežu. Isto tako potiče samopouzdanost i osjećaj vlastite vrijednosti. Na uzdignutoj nozi isteže se unutarnji dio bedra te dio stražnje lože dok se istovremeno jačaju mišići stražnjice i bedra te mišići oko zdjelice. Na stajaćoj nozi jačaju se mišići bedra, stražnjice te se stabilizira i jača zglobov noge. U varijaciji s podignutim rukama istežu se dodatno mišići leđa, triceps te mišići ramena. Kralježnica je u neutralnom položaju, a zdjelica poravnata (Kaminof, 2011; Kiani Fard, 2020).

Slika 19 i 20: Položaj stabla



Naziv	Položaj orla (<i>Garudasana</i>)
Opis	Položaj orla jedan je od položaja ravnoteže. S njegovim izvođenjem započinjemo iz položaja planine na način da ruke omotamo oko prsa, prsima do lopatica, lijeva ruka preko desne. Ruke podignemo maknuvši ih s ramena istovremeno držeći laktove prekriženima, spojimo dlanove i usmjerimo ih prema gore dok ramena pritišćemo prema dolje. S izdahom savinemo oba stopala i držeći ravnotežu na lijevoj nozi podignemo desnu i prekrizimo je sprijeda preko lijeve. Nožne prste desne noge savijemo iza lijevog lista. Trtičnu kost usmjerimo prema dolje i podignemo donji dio trbuha. Dišemo u položaju i ponovimo na drugu stranu (Hall, 2004).
Utjecaj	Ovaj položaj stvara osjećaj za ravnotežu. Istežu se mišići leđa i lopatica te triceps. Na podignutoj nozi istežu se mišići stražnjice i unutaršnjeg bedra, a na stajaćoj nozi jača se stražnja loža te mišići stražnjice pritom stabilizirajući stojeći kuk. Kralježnica je u blagoj fleksiji (Kaminof, 2011).

Slika 21 i 22: Položaj orla



Naziv	Ratnik I (<i>Virabhadrasana I</i>)
Opis	Grupa položaja ratnika, grupa je najomiljenijih i najčešće izvođenih položaja na satovima joge. Ratnik I izvodi se iz položaja planine na vrhu strunjače za vježbanje. Iz položaja planine lijevom nogom zakoračimo velikim korakom unatrag. Zadnja noga treba se u potpunosti oslanjati na podlogu, a stopalo je usmjereno pod 90 stupnjeva. Prednju nogu savijemo u koljenu u ravninu s gležnjem. Zdjelicu okrenemo u smjeru prednje noge. Dok nogama održavamo stabilnost podignemo ruke prema gore, grudni koš otvorimo, ramena spustimo prema dolje. Pogled usmjerimo prema palčevima i promatramo centar za disanje. Uvijek ponavljamo na drugu stranu (Cohen Harper, 2014).
Utjecaj	Ratnici na svojstven način istovremeno osnažuju i tijelo i um. Kroz ove položaje razvija se fleksibilnost, ravnoteža i strpljenje koji potiču unutarnju snagu u prevladavanju potrebe za korištenjem sile. Ratnik I stvara snažan osjećaj prizemljenja kroz stopala, noge i kukove dok se kralježnica i prsa podižu oslobađajući tijelo težine i umora. U ovom položaju istežu se veliki i mal prsni mišić, prednji vrat, leđni mišić, ravni trbušni mišić te na stražnjoj nozi bedreni mišić, veliki slabinski mišić te dugački listni mišić. Aktivni su ekstenzori kralježnice, deltoidni mišići, lijevi unutarnji kosi trbušni mišić kao i vanjski kosi trbušni mišić te mali slabinski mišić. Kod prednje noge aktivni su kvadriceps i stražnja loža (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 23 i 24: Položaj ratnika I



Naziv	Ratnik II (<i>Virabhadrasana II</i>)
Opis	U položaj ratnika II krećemo iz položaja planine na način da lijevom nogom zakoračimo unatrag tako da stopala budu paralelna na udaljenosti oko 1,2 do 1,4 metra. Lijevo stopalo stavljamo pod kut od 90 stupnjeva, a koljeno desne noge pomičemo iznad gležnja. Umjesto da zdjelicu okrenemo prema naprijed kao u ratniku I, okrećemo je bočno tako da trup i zdjelica gledaju na lijevu stranu. Ispružene ruke razmaknemo u stranu, paralelno s podlogom. Pogled je u prste prednje ruke i dišemo. Ponavljamo s drugom nogom (Cohen Harper, 2014).
Utjecaj	U položaju ratnika II bokovi su razmaknuti, a nožni mišići istegnuti i duboko razrađeni. Prsa se u ovom položaju šire omogućujući dublje disanje i poboljšani krvotok oko srca. Isteže se maleni prsni mišić, na prednjem kuku stražnja loža i kvadriceps, a na stražnjem kuku mišić široke fascije i bočnoslabinski mišić. Na stražnjem kuku aktivni su mali, srednji i veliki mišići stražnjice i stražnja loža dok su na prednjem kuku aktivni kvadriceps, stražnja loža i veliki stražnjični mišić (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 25: Položaj ratnika II



Naziv	Ratnik III (<i>Virabhadrasana III</i>)
Opis	Ratnik III asimetričan je stajajući položaj za vježbanje ravnoteže srednje težine. Izvodimo ga iz položaja planine te noge i zdjelicu postavljamo u položaj ratnika I, ruke padaju uz tijelo sa strane. Potom u prostoriji pronalazimo točku na koju ćemo fiksirati pogled. Dok gledamo u točku fokusa, težinu polagano prebacujemo na prednju nogu, trup pomičemo unaprijed, istovremeno zadnju nogu podižemo u zrak do granice ugode, a najviše dok noga ne postane paralelna s podlogom. Ruke su nam ravne i paralelno s podom ispred nas ili paralelno s podom uz tijelo. Kralježnica je ravna i izdužena. Kuk noge u zraku lagano spuštamo prema dolje kako bi se kukovi izravnali. Dišemo u položaju. Ponavljamo s drugom nogom. (Cohen Harper, 2014).
Utjecaj	Ovaj položaj osnažuje stabilnost i ravnotežu tijela te pridonosi dobrom držanju. Osnažuje nožne zglobove i koljena te mišiće ramena i leđa. Aktivni su ekstenzori kralježnice koji se suprotstavljaju sili teži, trbušni mišići te mali slabinski mišić kako bi održali neutralnu kralježnicu. Aktivne su stražnje lože obje noge, mišići stražnjice stajace noge te duboki rotatori kako bi mogli održavati zdjelicu u ravnini. Isteže se stražnja loža stajace noge, veliki stražnjični mišić te duboki eksterni rotatori (Kaminof, 2011).

Slika 26: Položaj ratnika III



Naziv	Položaj trokuta (<i>Utthita Trikonasana</i>)
Opis	U doslovnom prijevodu trikonasana označava tri kuta (kona=kut) i predstavlja osnovni stajajući položaj za otvaranje kukova. Iz položaja planine razmaknemo noge na udaljenosti oko 1,2 metra držeći stopala paralelno, a nožne prste tako da gledaju naprijed. Ruke podižemo u visinu ramena, lopatice spuštamo prema dolje i ispružimo kralježnicu, desnu nogu stavljamo pod 90 stupnjeva, a lijevu 10 do 15 stupnjeva . Izdišući nagnemo gornji dio tijela udesno najviše što možemo i ruku stavljamo na koljeno, potkoljenu, gležanj ili pod ovisno koliko duboko možemo dosegnuti. Lijevu ruku istegnemo prema gore s dlanom okrenutim prema naprijed, a rukom u crti s lijevim ramenom. Dišemo u ovom položaju pa se s udahom polako vratimo u početni položaj i ponavljamo vježbu na drugu stranu (Hall, 2004; Klein, 2018).
Utjecaj	Položaj trokuta u tijelu stvara ravnotežu i stabilnost pružajući stopalima, gležnjevima, nogama, bokovima i kralježnici čvrstoću i snagu. Leđa se istežu, prsa otvaraju, ublažava se bol u leđima te oslobađa napetost iz vrata i ramena. Na nozi prema kojoj se nagnjemo aktivni su bočnoslabinski mišići, veliki slabinski mišić, krojački mišić te stražnja loža. Na stražnjoj nozi aktivna su prednja vlakna srednjeg i malenog stražnjičnog mišića, veliki stražnjični mišić, grebenski mišić te dvoglavi bedreni mišić. Na prednjoj nozi isteže se stražnja loža te mišići listova dok se na stražnjoj nozi istežu mišići stražnjice te dvoglavi bedreni mišić. Isteže se bočna strana trupa te biceps i triceps na ruci u zraku (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 27 i 28: Položaj trokuta



Naziv	Pretklon raširenih nogu (<i>Prasarita padottanasana</i>)
Opis	Osnovni je stajajući položaj u kojem je trup preokrenut simetrično prema naprijed. Iz položaja planine razmaknemo stopala oko 1,2 do 1,4 metra tako da budu postavljena paralelno. Ruke su na kukovima pa s udahom otvorimo prsa prema naprijed, te podignemo trbuh i kralježnicu. Na izdah istegnemo leđa prema naprijed, savinemo se svjesno iz kukova i položimo dlanove na pod. Dišemo i osjećamo kako se leđa istežu, a svakim izdahom postavljamo se sve dublje u pokret. Ukoliko možemo vrh glave položimo na pod, a dlanove okrenemo u smjera suprotnom od smjera stopala (Hall, 2004; Kaminof, 2011).
Utjecaj	U ovom položaju istezanja nogu kralježnica je izdužena, a stopala, gležnjevi i noge snažno rade kako bi poduprijeti dinamično savijanje naprijed. Cijelo su vrijeme aktivni kvadricepsi, abduktori odnosno mišići unutarnjeg bedra te unutarnji i vanjski mišići stopala. Aktivno se istežu različiti dijelovi stražnje lože, veliki stražnjični mišić, mišići bedara, ekstenzori kralježnice te mišići listova (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 29: Položaj pretklona raširenih nogu



Naziv	Položaj žabe (<i>Malasana</i>)
Opis	Položaj žabe osnovni je simetričan, sjedeći položaj dubokog čučnja. Lakše ga izvode djeca nego odrasli. Iz položaja planine raširimo stopala malo više od širine ramena, a prste usmjerimo lagano prema van. Ispružimo ruke te se polagano počinjemo spuštati zdjelicu prema dolje u čučanj sve dok kukovima i zdjelicom skoro ne dotaknemo pod. Laktove polažemo unutar koljena, a dlanove spajamo ispred prsa. Lagano laktovima potiskujemo koljena otvarajući kukove. Kralježnica je uspravna, a prsa otvorena prema van. Kada izlazimo iz položaja, lagano uspravljamo noge te se saginjemo u pretklon. Kada se položaj svlada, s djecom se mogu organizirati žablje utrke na način da moraju što brže skakati od jednog dijela dvorane do drugog. Ukoliko želimo, na put možemo postaviti i prepreke (Cohen Harper, 2014; Kiani Fard, 2020).
Utjecaj	Ovaj položaj otvara kukove i povećava njihovu fleksibilnost, jača mišiće nogu i trupa te otvara prsa. Noge u ovom položaju moraju ostati aktivne u suprotnom zbog duboke fleksije kuk previše propada. Aktivni su svi mišići zdjelice te svi mišići u stopalu. Isteže se stražnja loža, listovi te mišići tabana (Cohen Harper, 2014; Kaminof, 2011).

Slika 30: Položaj žabe



Sjedeći položaji

U zapadnom svijetu sjedenje na stolcu je, za većinu ljudi, položaj u kojem provode većinu vremena dok su budni. Ono što cipele čine stopalima, stolci, automobilska sjedala te dvosjedi čine za zdjelicu i donji dio kralježnice te se upravo iz tog razloga na Zapadu razvila epidemija bolova u donjem dijelu leđa. Tijekom sata joge, vježbanjem sjedećih položaja, kukovi, zdjelica te donji dio kralježnice razvijaju novu povezanost s podlogom. Ukoliko se vježbe joge izvode sa svjesnošću o anatomiji važnih zglobova, mišića te vezivnog tkiva, one pospješuju prirodnu fleksibilnost koju posjeduje svako dijete. Sjedeći položaji najstabilniji su položaji pogodni za rad vježbi disanja te meditacijskih vježbi (Kaminof, 2011). Sretan položaj (*Sukhasana*) te položaj štapa (*Dandasana*) dva su položaja koja pružaju temelj svim ostalim sjedećim položajima. Uče pravilnom sjedenju s izduženim tijelom centriranim iznad zdjelice. Oba položaja uče nas da sjedimo ravno iznad stražnjice, s podignutim i lagano uvučenim trbuhom te donjim dijelom leđa, opuštenim ramenima i otvorenim prsima. U sretnom položaju sjedimo uspravno na stražnjici, prekriženih nogu na način da lijevu potkoljenicu prebacimo preko desne. Prsa su otvorena s lagano spuštenim lopaticama, ramena opuštena, dlanovi položeni na koljena. Isto vrijedi i za položaj štapa, no razlika je što su u ovom položaju noge ispružene ravno ispred tijela, unutrašnja strana bedra lagano je stisnuta, stopala lagano napeta, a ruke se nalaze iza kukova, prstima prema naprijed.

Slika 31 i 32: Sretan položaj i položaj štapa



Naziv	Sjedeći položaj sa široko raširenim nogama (<i>Upavistha konasana</i>)
Opis	Iz položaja štapa raširimo noge ustranu tako da noge budu što razmaknutije. Nožni prsti su u blagoj fleksiji. Trbuh i kralježnica su uspravni. Zadržimo se par udaha i izdaha u ovom položaju s uspravnom kralježnicom. Potom udahnemo te s izdahom spuštamo trup prema naprijed iz kukova. Zadržimo položaj koji možemo te, ako nam tijelo dopušta, dlanovima ili prstima hvatamo nožni palac, prsima u smjeru podloge (Hall, 2004).
Utjecaj	Ovaj položaj ima okrepljujući učinak za cijelo tijelo. Oslobađa energiju u zdjelici, poboljšava cirkulaciju u stopalima i nogama te osnažuje leđne mišiće. Kukovima daje fleksibilnost i izdužuje noge. Aktivna je kralježnica i ekstenzori kralježnice koji se ujedno i istežu. Na nogama se istežu svi stražnjični i bedreni mišići te stražnja loža i listovi (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Naziv	Položaj leptira (<i>Baddha konasana</i>)
Opis	Ovo je položaj osnovnog sjedećeg istežanja prepona i kukova. Iznimno je ugodan. Iz položaja štapa noge savijemo u koljenima na način da nam se stopala dotiču. Pete primaknemo što bliže pubičnoj kosti, uspravimo leđa i kralježnicu, a stopala obujmimo dlanovima. Ukoliko želimo, u ovom položaju možemo lagano titrati koljenima ili pak trup spuštati prema naprijed, a glavu spuštati prema stopalima.
Utjecaj	Ovaj položaj otvara kukove i oslobađa napetost zdjelice. U njemu aktivno sudjeluju kralježnica, noge i ruke. Istežu se najviše veliki mišić primicač, vitki mišić i mišić natkoljenice. Ukoliko trup spuštano prema dolje, isteže se i stražnja loža kao i mišić natezač široke fascije (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 33: Položaj leptira



Naziv	Položaj broda (<i>Navasana</i>)
Opis	Ovo je osnovni položaj za sjedeće balansiranje koji jača trbušne mišiće. Iz položaja štapa lagano savijemo noge u koljenima i privučemo ih prsima. Kralježnica je cijelo vrijeme uspravna, a mišiće trbuha svjesno aktiviramo. Potom dlanove položimo ispod koljena te održavajući ravnotežu podignemo jednu pa drugu nogu paralelno s podom. Ukoliko nam tijelo dozvoljava ispružimo obje noge. Nakon što smo ispružili noge, puštamo jedno koljeno i ruku pružamo naprijed paralelno s podom. Činimo isto s drugom rukom cijelo vrijeme održavajući kralježnicu ravnom, aktivne trbušne mišiće i ravnotežu.

Utjecaj	Ovaj položaj jača trbušne mišiće te mišiće leđa. Utječe na prohodnost jetre, bubrega te crijeva. Aktivan je veliki slabinski mišić te ekstenzori kralježnice. Trbušni mišići aktivno rade kako bi podržali lumbalni dio kralježnice. Aktivni su gotovo svi mišići nogu. Na rukama su aktivni romboidni i deltoidni mišići. Isteže se stražnja loža (Kaminof, 2011; Kiani Fard, 2020).
----------------	---

Slika 34 i 35: Položaj broda



Klečeci položaji

Kada se izvode klečeci položaji, težina tijela je na koljenicama, goljenicama i dijelovima stopala. Težište tijela bliže je tlu, no treba pripaziti na pravilan položaj kako ne bi stavili preveliko opterećenje na koljena. Ovaj položaj povezan je sa spuštanjem sebe, odnosno pokornosti. U jogi klečeci položaji često se izvode kako bi se pospješilo oslobađanje kukova i koljena. Klećanje nudi stabilan oslonac, iz kojeg se težište može podići, pa se i kralježnica može posve istegnuti (Kaminof, 2011). Osnovni klečeci položaj u jogi naziva se položaj dijamanta (*Vajrasana*).

Slika 36: Položaj dijamanta



Naziv	Položaj junaka (<i>Virasana</i>)
Opis	Ovaj položaj isteže prepone u sjedećem ili ležećem položaju. To je položaj za kukove u kojem je cilj što se više prepustiti gravitaciji (Kaminof, 2011). Iz položaja dijamanta desno stopalo odmičemo u desnu stranu pritom zadržavajući spojena koljena. Isto napravimo i s lijevim stopalom, a stražnjicu položimo između stopala na način da su nam stopala sa strane stražnjice i gledaju prema gore. Ostanemo u ovom položaju ili trup polagano spuštamo na nazad prema podlozi. Ukoliko možemo trup spustimo skroz na pod, a ruke ispružimo iznad glave. Takav položaj naziva se ležeći junak (<i>Supta virasana</i>).
Utjecaj	Ovaj položaj ispravlja ravna stopala, savija i rasteže zglobove koljena, pomaže u otklanjanju grčeva u nogama, isteže članke te omogućava normalan rad probave. Istežu se veliki slabinski mišić, bedreni mišić, veliki i mali stražnjični mišići te dugački listni mišić. Ukoliko se legne na leđa, istežu se i ravni trbušni mišić, veliki prsni mišić te veliki slabinski mišić i najširi leđni mišić (Kaminof, 2011).

Slika 37: Položaj junaka



Slika 38: Položaj ležećeg junaka



Naziv	Položaj deve (<i>Ustrasana</i>)
Opis	Položaj deve osnovni je klečeći položaj sa savijanjem tijela unatrag. Izvodi se iz položaja dijamanta na način da se s udahom podignemo na blago razmaknuta koljena. Dlanove ruku položimo na područje zdjelice kao potporanj. Na izdah kukove pomaknemo lagano prema naprijed istovremeno podižući prsa i savijajući ramena. Trbuh mora biti podignut, a bedra čvrsta. Ukoliko se ovako osjećamo ugodno, pokušamo desnu ruku staviti na desnu petu, a lijevu ruku pružimo u zrak. Potom zamijenimo ruke te ukoliko uspješno izvedemo i taj pokret završnu varijantu položaja izvodimo tako da se s oba dlana uhvatimo za pete.
Utjecaj	Ovaj položaj najvrjedniji je položaj koji otvara i isteže bedrene mišiće, trbuh, rebra, prsa, vrat i kukove. Poboljšava disanje jer širi pluća. Isto tako poboljšava tonus stražnjice i nogu, a ukočenost u vratu i ramenima se oslobađa. Isteže veliki i mali prsni mišić, biceps te prednje deltoide. U nogama je aktivna stražnja loža, a u rukama triceps. Aktivni su i prednji mišići vrata, kosi trbušni mišići te veliki slabinski mišići kako bi zaštitili lumbalnu kralježnicu (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 39 i 40: Položaj deve



Ležeći položaji

Kao što je položaj planine (*Tadasana*) najvažniji stajajući položaj, položaj mrtvaca (*Savasana*) najvažniji je ležeći položaj. U tom položaju stražnja površina tijela postaje oslonac i svi mišići koji se inače koriste za držanje mogu se kompletno opustiti. Budući da se iz ovog položaja možemo pomicati samo prema gore, najčešće se iz ovog položaja izvode vježbe za jačanje trbušnih mišića. U ovom položaju doseže se stanje svjesne, duboke relaksacije (Kaminof, 2011). Najčešće se svaki sat joga završava u ovom položaju kako bi se tijelo opustilo i prepustilo svim učincima odrađenog sata.

Naziv	Položaj gradnje mosta (<i>Setu bandhasana</i>)
Opis	Legnemo na leđa i savijemo koljena tako da stopala budu u ravnini s kukovima. Ramena lagano pritisnemo prema dolje te na udah aktiviramo mišiće nogu pa podignemo zdjelicu i leđa sve dok ne dobijemo luk. Prste na rukama isprepletemo ispod stražnjice. Na izdah oslobodimo ruke te spustimo leđa na pod.
Utjecaj	Položaj gradnje mosta razvija snagu u nogama potrebnu da podupre savijanje leđa u sve položaje. Istovremeno se stimuliraju unutarnji organi, a debelo crijevo se otvara pospješujući probavu. Prilikom izvođenja opušta se napetost iz kralježnice, ali i uspostavlja ravnoteža između aktivnosti nogu i kukova. Isto tako jačaju se nožni zglobovi, prohodnost u bubrežima se povećava, isteže se kralježnica, omogućava se veći udisaj, a tijelo i um postaju osvježeni (Hall, 2004; Kaminof, 2011; Kiani Fard, 2020).

Slika 41: Položaj gradnje mosta



Naziv	Položaj polusvijeće (<i>Viparita karani</i>)
Opis	Iz ležećeg položaja savijemo koljena prema prsima. U zamahu snažno dignemo stražnjicu s poda te na područje iznad zdjelice oslonimo dlanove. Noge su nam još uvijek savijene. Nađemo udobno mjesto te kada tijelo postavimo u ugodan položaj počinjemo lagano pružati noge i stopala prema gore. Stražnji dio glave, ramena i laktovi podupiru se o podlogu, trbušni mišići su aktivni te održavamo ravnotežu.
Utjecaj	Svijeća se smatra položajem majke zato što umiruje cijelo tijelo te jača živčani sustav. Prilikom izvođenja stimulira se štitna žlijezda, a metabolizam biva uravnotežen. U ovom položaju aktivno je gotovo cijelo tijelo. Kralježnicu uspravnom drže mali slabinski mišić, kosi trbušni mišići, ravni trbušni mišić te mišići prednjeg rebernog luka. Na nogama je aktivna stražnja loža, a na ramenima romboidni mišići. Na rukama su aktivni triceps i biceps te mišići podlaktice. Možemo osjetiti lagano istezanje u stražnjoj loži, ramenima te podlacticama dok drže težinu tijela (Hall, 2004; Kaminof, 2011).

Slika 42: Položaj polusvijeće



Naziv	Položaj ribe (<i>Matsyasana</i>)
Opis	Ovaj položaj osnovni je položaj savijanja leđa unatrag ležeći na leđima. Suprotan je položaju svijeće stoga se i često izvodi poslije njega. Ležeći na leđima savijemo koljena dok su stopala na podu. Udahnemo i podignemo kukove prema gore kako bismo ruke namjestili uz kukove lagano ispod tijela. Stražnjicu s izdahom spustimo. Udahnemo te prsa i gornji dio trupa podignemo prema gore dok su noge ispružene i spojene prema naprijed. Tjeme glave oslonimo na pod (Hall, 2004).
Utjecaj	Ovaj položaj oslobađa vrat i ramena te izdužuje grlo. Također proširuje prsa te otvara prsni koš i podiže srce. U ovom položaju aktivni su

ekstenzori kralježnice te veliki slabinski mišić. Stražnja loža aktivna je za prizemljivanje nogu, a kvadriceps za fleksiju kuka. U rukama su aktivni rameni zglobovi, najširi leđni mišići, duga glava tricepsa te romboidni mišići. Istežu se prednji vratni mišići, prednji dio rebrenog luka, trbušni mišići, prednji deltoidi te duga glava bicepsa (Kaminof, 2011).

Slika 43: Položaj ribe



Položaji potrbuške

Nakon vježbi u ležećem položaju prelazi se na vježbe potrbuške koji aktiviraju stražnju muskulaturu tijela, prvenstveno za jačanje leđa. Ovi položaji nisu prikladni za dugo zadržavanje ili spavanje zbog pritiska koji se stavlja na krivulju kralježnice.

Naziv	Položaj kobre (<i>Bhujangasana</i>)
Opis	Ovo je tradicionalna vježba koja se smatra obaveznom u programu vježbanja. Isto je tako dio Pozdrava Suncu. Potrebno ju je izvoditi polako i pažljivo kako bi se mogle dobiti sve njene koristi. Početan položaj je ležeći položaj, čelom na podlozi. Dlanove polažemo u razinu s prsima, ispod ramena, laktovi gledaju prema gore. Polako udišući, podižemo čelo s poda, a potom i glavu te na kraju, koristeći mišiće leđa, a manje ruku, podižemo i gornji dio tijela do granice ugodne u području lumbalnog dijela. Zastanemo u položaju koliko nam je ugodno te se s izdahom polagano vratimo u početni položaj. Stopala i noge su cijelo vrijeme spojeni (Puljo, 1978).

Utjecaj	Položaj kobre prvenstveno djeluje na oblikovanje kralježnice te učvršćuje leđne mišiće. Stimulira funkciju štitne žlijezde te živčanog sustava, regulira rad bubrega te abdominalnih organa. U pokret su aktivno uključene ruke, noge i kralježnica. Kod kralježnice je uključena cijela skupina ekstenzora kralježnice, mišići odgovorni za pravilno držanje tijela te kosi mišići trbuha kako bi spriječili pretjeranu mobilizaciju kralježnice. Kako bi zglobovi ostali poravnati, u nogama je potrebna aktivna radnja stražnje lože te mišića stražnjice (Kaminof, 2011; Puljo, 1978).
Slika	Prikaz vježbe nalazi se u poglavlju pod nazivom <i>Pozdrav Suncu</i> .

Naziv	Položaj luka (<i>Danurasana</i>)
Opis	Ovaj položaj sličan je kobri te predstavlja srednje napredno savijanje leđa. Izvodi se iz ležećeg položaja. Stopala približimo stražnjici te desnom rukom uhvatimo desni zglob iznad stopala, a lijevom rukom lijevi zglob. S udahom trup i noge podignemo prema gore do granice ugone. Koljena pokušavamo održati spojena.
Utjecaj	Koristi ove vježbe slične su onima koje daje položaje kobre. Zbog intenzivnijeg izvijanja kralježnice, potiče se još veća elastičnost, a čvrst hvat ruku pomaže širenju prsnog koša i korigiranju spuštenih ramena. Na rukama aktivno rade romboidni mišići, stražnji deltoidni mišići te triceps. Istovremeno u suprotnom smjeru istežu se veliki i mali prsni mišići i prednji deltoidi. U nogama su aktivno uključeni mišići stražnjice kao i stražnja loža dok se istežu bedreni mišići te slabinski mišići.

Slika 44: Položaj luka



1.5. Primjer sata dječje joge

Ovaj primjer sata dječje joge osmišljen je na temu *More*, u trajanju od 60 minuta. Prikladan je za djecu od 8 do 11 godina.

Tablica 1: Plan sata dječje joge

DIO SATA	SADRŽAJ	TRAJANJE
Uvod	Pozdrav svakog djeteta koje pohađa sat. Razgovor o tome koja je današnja tema sata. Ukoliko je skupina djece nova i nije upoznata s jogom kratko, upoznavanje o aspektima koje joga predstavlja te kako se ponašati na satovima. Postavljanje ugodnog okružja.	3 minuta
Vježbe disanja	Izvođenje <i>Balon disanja</i> (opisano u poglavlju <i>Vježbe disanja</i>). Prilikom provođenja teme <i>More</i> , otvaranje i zatvaranje ruku predstavlja gibanje valova. Na udah djeca otvaraju ruke, valovi postaju veliki i moćni, a na izdah ruke se zatvaraju, valovi dolaze do pučine i postaju nježni, lagani i ugodni. Provođenje jednog ciklusa udaha i izdaha 10 puta. Prethodno detaljno objašnjavanje pokreta i vježbe disanja.	5 minuta
Pozdrav Suncu	Povezivanje pokreta i daha uz izvođenje <i>Pozdrava Suncu</i> . Prelazak u drugi položaj poput gibanja valova.	7 minuta
Aktivni pokreti	Igranje igre <i>Sakupi me</i> . U dvorani prije početka sata postave se školjke i kamenje. Kada se začuje da je glazba krenula, djeca odlaze i sakupljaju što više školjki i morskog kamenja te ih donose na svoju prostirku. Jedino pravilo je da se školjke i kamenje moraju donositi jedno po jedno. Nakon što muzika prestane slijedi prebrojavanje. Na kraju sata djeca mogu uzeti školjke i kamenje kao podsjetnik na sat joge.	5 minuta
Tematske joga vježbe	Provođenje joga vježbi: Morska školjka- pretklon naprijed iz položaja leptira (<i>Baddha konasana</i>)	21 minuta

	<p>Morski pas- položaj skakavca sa spojenim rukama (<i>Salabhasana</i>)</p> <p>Kit- položaj skakavca s raširenim rukama (<i>Salabhasana</i>)</p> <p>Dupin- položaj dupina (<i>Ardha Pincha Mayurasana</i>)</p> <p>Rak- položaj kose daske (<i>Purvottanasana</i>)</p> <p>Kornjača- položaj kornjače (<i>Kurmasana</i>)</p> <p>Riba- položaj ribe (<i>Matsyasana</i>)</p> <p>Brod- položaj broda (<i>Navasana</i>)</p>	
Joga izazov	<p>Igranje igre <i>Ja sam</i>. Svi sjedaju u krug. Djeci zadajemo uputu da zatvore oči, dobro razmisle koji bi položaj mogli zauzeti kako bi mogli oponašati svoju najdražu morskú životinju, pojavu na moru ili stvar i vizualiziraju taj položaj. Potom zatvorenih očiju moraju izvesti taj položaj.</p>	7 minuta
Grupno povezivanje	<p>Nakon što je svatko zauzeo svoj položaj ostali pogađaju što određeno dijete predstavlja. Svako dijete potom obrazloži zašto je zauzelo taj položaj te zašto mu je ta životinja, pojava ili stvar na moru najdraža. Razgovaramo kako im se svidio sat.</p>	3 minuta
Završno opuštanje	<p>Dajemo uputu kako ćemo za kraj leći u zadnji joga položaj, morskú zvijezdu (<i>Savasana</i>). Puštamo glazbu laganog gibanja mora. Podižemo jednu po jednu nogu i ruku te ih opuštamo poput gibanja morske zvijezde svojim krakovima. Nakon vođenog disanja i opuštanja svakog dijela tijela dopustimo 5 minuta završnog opuštanja. Nakon 5 minuta svi se podižu u sretan položaj, otvaraju oči i zahvaljuju se.</p>	9 minuta

2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Na temelju pregleda baza znanstvenih istraživanja, nisam uspjela pronaći istraživanja koja se konkretno baziraju na motiviranost djece prema programu joga kao jednom od oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti.

Dosadašnja istraživanja govore o učincima joga na organizam i joga u školskom okruženju te možemo pretpostaviti kako joga ima veliki potencijal u školskom okruženju u obliku izvannastavne aktivnosti.

Joga je već sada dio kurikuluma devet tisuća škola u SAD-u, a više od 5400 instruktora joga educirano je za provođenje dječje joga u školama. Broj programa joga koja se uključuje u neki oblik školskih aktivnosti eksponencijalno raste. Do 2005. godine objavljeno je tek šest studija dok je broj od 2010. do 2014. narastao na trideset, a samo u 2015. godini publicirano ih je jedanaest. Većina je studija provedena u SADu i Indiji (Khalsa i Butzer, 2016). U dostupnim bazama podataka nisu pronađena europska istraživanja, no mnogi učitelji u Hrvatskoj završili su edukaciju po sustavu „Yoga in daily life“ te svoje znanje primjenjuju u radu s učenicima.

Isti autori u 2016. godini u analizu su uključili 47 istraživanja, a njih 27 zadovoljilo je najstrože metodološke kriterije. Autori su zaključili kako unatoč neheterogenosti programa koji su se provodili te različitom trajanju, istraživanja upućuju na pozitivne učinke vježbanja joga. Također naglašavaju veću potrebu za metodološki dobrim istraživanjima koja bi uključivala različite mjere učinaka.

Serwacki i Cook-Cotton (2012) proveli su sustavnu analizu 12 dostupnih istraživanja u kojima su joga i meditacija sustavno provedene u školskom okruženju. U analizi su djeca koja su prisustvovala programima dječje joga podijeljena su u dvije kategorije: djeca s tipičnim ponašanjima i djeca s atipičnim ponašanjima (autizam i ostali emocionalni poremećaji te poremećaji učenja). U obje kategorije bile su vidljive višestruke dobrobiti. Sudjelovanje u joga programu učenicima je donijelo smanjenje nezadovoljstva, anksioznosti i neželjenog ponašanja dok se povećala emocionalna stabilnost. No autori naglašavaju kako programi pokazuju pozitivne ishode, ali prisutnost metodoloških ograničenja sprječava donošenje konačnih zaključaka.

2017. godine autori Frank, Kohler, Peal, i Bose proveli su eksperimentalno istraživanje evaluacije učinaka programa joge pod nazivom „Transformative Life Skills“ koji uključuje poučavanje o stresu, reakciji na stres, vježbanje joga položaja, opuštanje, disanje te meditaciju. Istraživanje je pokazalo značajan porast emocionalne regulacije i pozitivnih misli kao odgovor na stres u odnosu na kontrolnu grupu. Učenici su dobro prihvatili program te ga procijenili korisnim, no nije bilo značajnog efekta na mjerama školskog uspjeha i općeg raspoloženja.

Neka istraživanja pokazala su da se učenicima programi joge nisu sviđjeli, no najviše iz razloga što su u istovremeno drugi učenici imali uobičajeni sat tjelesnog odgoja (Butzer i sur., 2017).

Pejić Papak i Vidulin (2016) u svojoj knjizi *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi* predstavile su istraživanje provedeno u Primorsko-goranskoj županiji o interesnim područjima izvannastavnih aktivnosti. Utvrđeno je 75 različitih aktivnosti za učenike predmetne nastave. Među ponuđenim aktivnostima nalazi se i joga. Od ukupno 1122 ispitana učenika sportskog interesnog područja, njih samo 9 odlučilo se za pohađanje joge kao izvannastavne aktivnosti.

U većini istraživanja programi joge razlikuju se na temelju trajanja, odabira i redoslijeda vježbi te pristupa voditelja. Istraživanja se razlikuju i po odabranim mjernim instrumentima. Možemo zaključiti kako su programi koji su duže trajali pokazali veće promjene. Suptilne promjene kod ispitanika moguće je uočiti samo prikladno odabranim metodama procjene. Iako neka istraživanja nisu uspjela pokazati efektivnost joge te se programi učenicima nisu sviđjeli, u većini slučajeva utvrđen je doprinos joge na stres i samoregulaciju. Isto tako možemo zaključiti kako uvođenje programa joge u periodima tjelesne i zdravstvene kulture nije dobar način uvođenja joge u kurikulum škole. Upravo bi zbog toga dječja joga kako izvannastavna aktivnost u koju bi se uključila samo djeca koja pokazuju motivaciju i interes prema ovakvom obliku aktivnosti bila jedna od najboljih opcija sustavnog uvođenja joge u kurikulum.

3. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je kroz radionicu djeci prikazati elemente sata dječje joge kako bi se utvrdila njihova motiviranost za takav oblik izvannastavnih aktivnosti kroz evaluaciju doživljaja. Učenicima su predstavljene dvije radionice u trajanju od 45 minuta.

U skladu s ciljem postavljene su hipoteze u obliku:

H1: Više od 80% djece rane školske dobi bit će zadovoljno s radionicom.

H2: Djevojčice rane školske dobi pokazat će veće zadovoljstvo radionicom od dječaka rane školske dobi.

4. METODE ISTRAŽIVANJA

4.1. Uzorak ispitanika

Ispitivanje je provedeno na skupini učenika četvrtog razreda u *Osnovnoj školi Pehlin*. Ukupno je obuhvaćeno 19 učenika, od toga 10 djevojčica i 9 dječaka.

Uzorak je prigodan jer je odabran zbog specifičnosti smanjene mogućnosti ulaska studenata u škole tijekom pandemije.

Istraživanje je provedeno u dvije nasumično odabrane skupine učenika jednog razrednog odjela četvrtog razreda, u sklopu satova Tjelesne i zdravstvene kulture, kroz dvije radionice po 45 minuta za svaku skupinu učenika. Prva radionica provedena je 22. travnja, a druga 27. travnja 2021. godine.

4.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli prikazan je u evaluacijskom upitniku pod naslovom *Upitnik o evaluaciji radionica* autorica Tamare Mataija i Nataše Vlah.

Upitnik se sastoji od ukupno 12 varijabli. Prva varijabla odnosi se na spol, druga na dob, a ostalih 10 varijabli provjeravane su skalom točno, djelomično točno, netočno.

Evaluacijski upitnik prikazan je u tablici 2.

Tablica 2: Evaluacijski upitnik

NE MOŽEŠ POGRIJEŠITI U ODGOVARANJU. TREBAŠ ISKRENO ZAKRUŽITI TOČNO, NETOČNO ILI DJELOMIČNO TOČNO.			
Za dječaka/djevojčice		Koliko imaš godina?	
1. Želim ponovno doći ovamo na neku drugu radionicu.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
2. Na radionici sam saznao nešto novo.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
3. Dobro je to što sam tijekom radionice nešto otkrivao.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
4. Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
5. Nešto što sam radio, potaknulo me na razmišljanje.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
6. Tijekom radionice bilo mi je zabavno.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
7. Zadovoljan sam jer sam sam istraživao.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
8. Veseli me što sam mogao pokazati što znam i mogu.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
9. Zapamtio sam puno toga s radionice.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO
10. Pričat ću prijateljima što sam radio ovdje na radionici.	NETOČNO	DJELOMIČNO TOČNO	TOČNO

4.3. Način provođenja istraživanja

Četvrti b razredni odjel, pod vodstvom učiteljice Nataše Rajačić u *Osnovnoj školi Pehlin*, podijeljen je u dvije radne skupine. U svakoj skupini provedene su dvije radionice u trajanju od 45 minuta. Radionice su se provodile s ciljem utvrđivanja motiviranosti učenika za dječju jogu kao jednog od potencijalnih oblika sportskih izvannastavnih aktivnosti.

Prvu radionicu učenici su prolazili samostalno dok se druga radionica bazirala na radu u paru. Obje radionice osmišljene su prema metodičkim dijelovima provedbe sata dječje joge. Na početku obje radionice provodile su se vježbe disanja opisane u poglavlju *Vježbe disanja*. Prva radionica obuhvaćala je Balon disanje i Srce trbuh disanje, a druga radionica Disanje leđa o leđa. Potom je na svim radionicama slijedilo učenje Pozdrava Suncu (slikovno prikazano u poglavlju *Pozdrav Suncu*) te zagrijavanje i razgibavanje cijelog tijela. Nakon razgibavanja na prvoj radionici provodile su se samostalne joga vježbe prikazane u poglavlju *Joga položaji (Asane) za djecu*, a na drugoj radionici, vježbe koje se izvode u paru. Na kraju obje radionice slijedile su igre grupnog povezivanja te završno opuštanje.

Na samom kraju druge radionice učenicima koji su sudjelovali u radionicama podijeljeni su evaluacijski upitnici koji se odnose na njihov stupanj motiviranosti i zadovoljstva radionicom koju su pohađali.

Istraživanje i njegovo provođenje izvorno nije bilo zamišljeno u ovakvom obliku već u većem opsegu, no zbog trenutne situacije s pandemijom, s kojom se suočava cijeli svijet, istraživanje je prilagođeno trenutnim mogućnostima odlaska studenata u školske ustanove u skladu sa svim postavljenim epidemiološkim mjerama. Istraživanje je izvorno zamišljeno kao pokretanje Dječje joge u obliku izvannastavne aktivnosti u odabranoj školi kroz tri mjeseca. Na radionice dječje joge dolazili bi učenici koji bi bili voljni pohađati ovakav oblik izvannastavne aktivnosti. S učenicima bi na početku i kraju bilo provedeno inicijalno i finalno mjerenje kako bi se moglo utvrditi u kojoj mjeri pohađanje dječje joge pomaže razvoju antropoloških obilježja djece mlađe školske dobi nakon tri mjeseca. Odluka o nemogućnosti miješanja djece iz različitih razrednih odjela onemogućila je ovakav pristup istraživanju te se ono trebalo provesti u manjem obimu te kroz kraće vrijeme kako bi se smanjio udio kontakata voditelja radionice s djecom koja radionicu pohađaju.

4.4. Metoda obrade podataka

Motivacija i zadovoljstvo učenika provjereni su evaluacijskim upitnikom, a za njihovu obradu korištena je deskriptivna obrada podataka. Rezultati su prikazani u postocima.

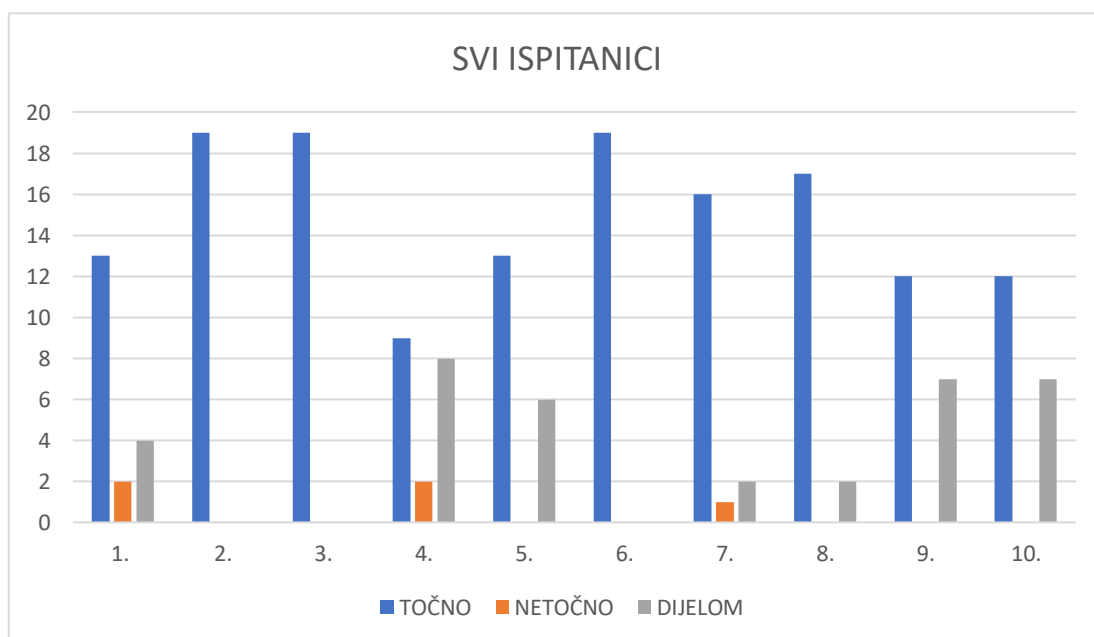
5. REZULTATI I RASPRAVA

5.1. Evaluacija doživljaja svih ispitanika na radionicu dječje joge

Na dijagramu prikazanom na slici 45. prikazani su dobiveni rezultati. Sudionici su odgovarali na sljedeće postavljene čestice:

1. Želim ponovno doći ovamo na neku drugu radionicu.
2. Na radionici sam saznao nešto novo.
3. Dobro je to što sam tijekom radionice nešto otkrivao.
4. Kod kuće ću pokušati raditi nešto slično ovome na radionici.
5. Nešto što sam radio, potaknulo me na razmišljanje.
6. Tijekom radionice bilo mi je zabavno.
7. Zadovoljan sam jer sam sam istraživao.
8. Veseli me što sam mogao pokazati što znam i mogu.
9. Zapamtio sam puno toga s radionice.
10. Pričat ću prijateljima što sam radio ovdje na radionici.

Slika 45: Distribucija frekvencija doživljaja svih ispitanika



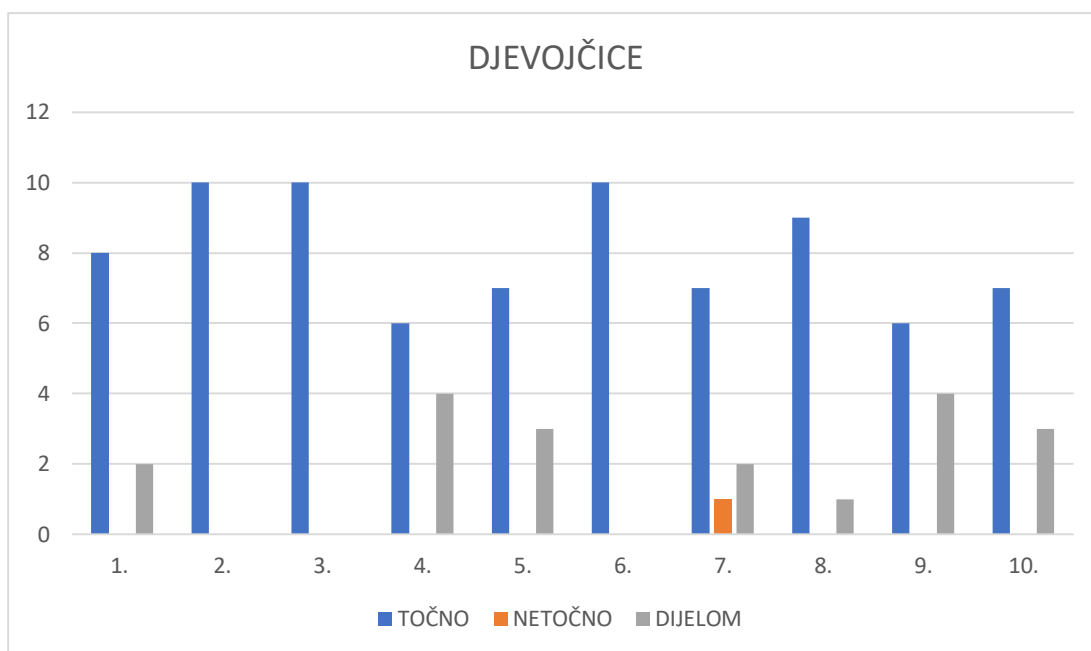
Na prvom dijagramu prikazani su odgovori svih ispitanika na sve postavljene čestice. Prema rezultatima sa slike 45, od ukupno devetnaest ispitanika njih trinaest željelo bi ponovno doći na radionicu, četiri ispitanika djelomično bi željelo doći na radionicu, a njih dvoje ne bi više željelo dolaziti na ovakav oblik radionice. Devet ispitanika kod kuće će pokušati raditi nešto slično ovome, njih osam djelomično je u to sigurno dok dva ispitanika znaju da ovako nešto neće pokušati raditi kod kuće. Trinaest sudionika složilo se da su ih radionice na kojima su sudjelovali potaknule na razmišljanje dok se njih šestero djelomično slaže s tom tvrdnjom. Šesnaest sudionika zadovoljno je jer su istraživali nešto novo, jedan ispitanik time nije zadovoljan dok se dva sudionika djelomično s time slažu. Sedamnaest ispitanika bilo je zadovoljno što su mogli pokazati što mogu dok su se dva ispitanika s tom tvrdnjom djelomično složila. Dvanaest sudionika zapamtilo je puno toga s radionice te će svojim prijateljima ispričati što su na radionici radili, a sedmero sudionika odgovorilo je na ove tvrdnje s djelomično točno. Svi ispitanici složili su se kako su na radionici saznali nešto novo, da je dobro što su tijekom radionice nešto novo otkrivali te da im je na radionicama bilo zabavno.

Gledajući rezultate, može se zaključiti kako su sudionici bili zadovoljni radionicama te da dječja joga kao izvannastavna aktivnost ima potencijal u praksi.

5.2. Evaluacija doživljaja djevojčica na radionicu dječje joga

Na dijagramu na slici 46 prikazani su dobiveni rezultati.

Slika 46: Distribucija frekvencija doživljaja djevojčica



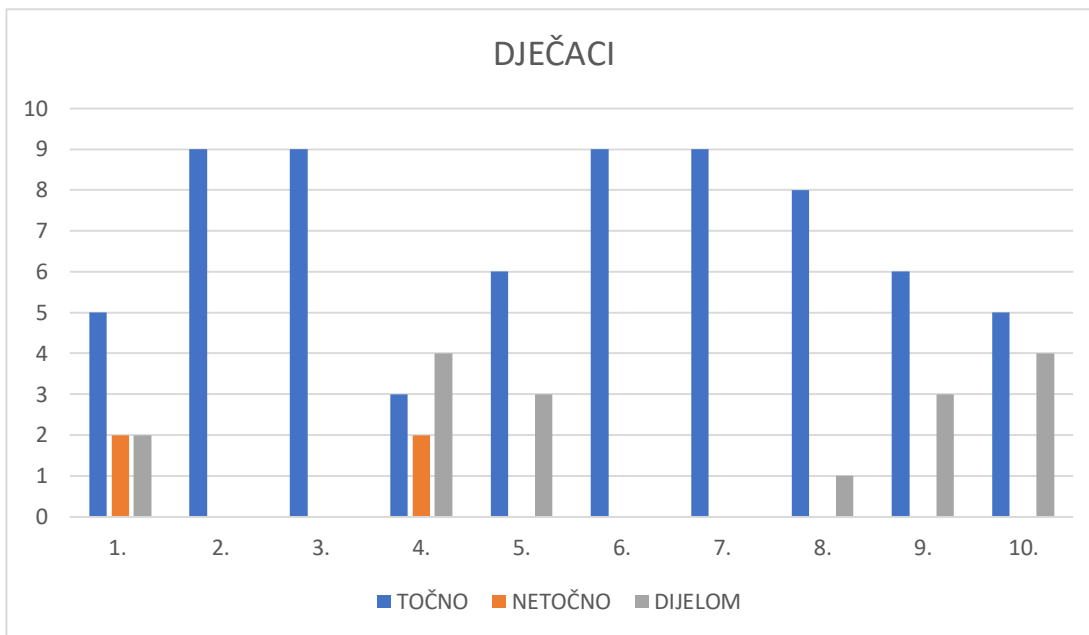
Prema rezultatima sa slike 46 od ukupno 10 djevojčica osam ih je odgovorilo kako bi ponovno došle na neku drugu radionicu dok se njih dvije djelomično slažu s tom tvrdnjom. Šest djevojčica zapamtilo je puno toga s radionice te će kod kuće pokušati raditi nešto slično ovoj radionici dok su četiri djevojčice rekle da se djelomično slažu s ovim tvrdnjama. Na tvrdnje da će pričati prijateljima ono što su ovdje radile te da ih je to potaknuo na razmišljanje potvrdno je odgovorilo sedam djevojčica dok su se tri djelomično složile. Sedam djevojčica zadovoljno je jer je istraživalo, dvije su djelomično zadovoljne dok je jedna djevojčica na ovu tvrdnju odgovorila s netočno. Devet djevojčica bilo je veselo što je moglo pokazati što mogu dok se jedna djevojčica djelomično s time složila. Sve djevojčice u potpunosti su se složile s tvrdnjama da su na radionici saznale nešto novo, da je dobro što su tijekom radionice nešto novo otkrivale te da im je tijekom radionice bilo zabavno.

Gledajući rezultate djevojčica, može se zaključiti kako su djevojčice u velikom broju bile zadovoljne radionicom te ostale motivirane za daljnje pohađanje ovakvog oblika aktivnosti.

5.3. Evaluacija doživljaja dječaka na radionicu dječje joge

Na dijagramu na slici 47 prikazani su dobiveni rezultati.

Slika 47: Distribucija frekvencija doživljaja dječaka



Prema rezultatima sa slike 47 od njih ukupno devet, pet dječaka ponovno bi došlo na radionicu dječje joge, dva dječaka odgovorila su na tu tvrdnju s djelomično točno, a dva dječaka ne bi više došla na radionicu dječje joge. Tri dječaka pokušat će kod kuće raditi nešto slično ovim radionicama, dva dječaka neće pokušati, a četiri su na ovu tvrdnju odgovorila s djelomično točno. Na tvrdnje da su zapamtili puno toga s radionice te da ih je ono što su radili potaknulo na razmišljanje potvrdno su odgovorila šestorica dječaka, a za njih troje te su tvrdnje djelomično točne. Osmero dječaka veselilo je to što mogu pokazati što znaju i mogu, a jedan dječak se djelomično slaže s time. O onome što su radili na radionici pet dječaka pričat će prijateljima dok se četvorica djelomično slažu s time. Svi dječaci se u potpunosti slažu s tvrdnjama da su na radionici saznali nešto novo, da je dobro što su tijekom radionice nešto otkrivali, da im je tijekom radionice bilo zabavno te da su zadovoljni jer su sami istraživali.

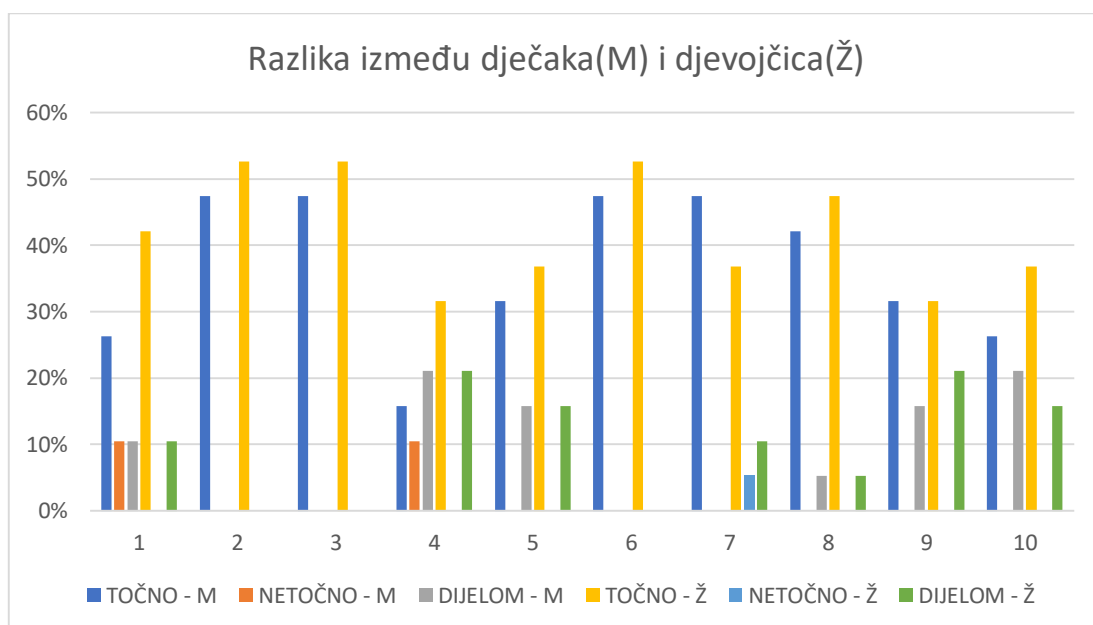
Gledajući rezultate dječaka izvodi se zaključak kako je većina dječaka bila motivirana i zadovoljna radionicama. Što se tiče daljnjeg pohađanja radionica ovakvog

oblika dječaci su podijeljeni u mišljenju te nisu u potpunosti sigurni bi li nastavili dolaziti na ovakav oblik izvannastavne aktivnosti.

5.4. Usporedba doživljaja dječaka i djevojčica na radionicu dječje joge

Na dijagramu na slici 48 prikazana je usporedba doživljaja dječaka i djevojčica izražena u postocima.

Slika 48: Distribucija postotaka dječaka i djevojčica



Razlike su u motivaciji i zadovoljstvu radionicom između dječaka i djevojčica očekivane, no ne i velike. Moramo u obzir uzeti i kako su od ukupnog broja ispitanika djevojčice za jednu osobu bile u većini te to na dijagramima čini razliku od 5 posto, stoga možemo zaključiti kako su djevojčice i dječaci složni kada se radi o tvrdnjama da su na radionicama saznali nešto novo, da je dobro što su na radionicama otkrivali, da im je tijekom radionice bio zabavno, da ih veseli što mogu pokazati što znaju te da ih je nešto što su radili potaknulo na razmišljanje. Najveće razlike između dječaka i djevojčica vidljive su tvrdnjama da žele ponovno doći ovamo na neku drugu radionicu te da će pokušati nešto slično raditi kod kuće. U ovim segmentima djevojčice pokazuju veći iako ne znatno veći interes. Možemo zaključiti kako su dječaci pokazali

veće zadovoljstvo jedino za tvrdnju zadovoljan sam jer sam sam istraživao. Djevojčice su više motivirane o radionici pričati s drugim prijateljima dok su dječaci oko ove tvrdnje puno nesigurniji.

Promatrajući ispitanike i njihovo ponašanje od ulaska u školsku dvoranu pa sve do ispunjavanja upitnika zamijećeno je kako djevojčice zadržavaju istu razinu motivacije, ali kako dječaci pokazuju motiviranost nakon završetka radionica. Prilikom dolaska u dvoranu, sva oprema bila je pripremljena te je bilo vidljivo kako su sudionici informirani o radionicama koje će se provoditi. Djevojčice su pokazivale uzbuđenje te se visoka razina motivacije jasno mogla vidjeti u njihovom razgovoru, ponašanju te situaciji u kojoj su one na prvoj radionici odmah zauzele svaka svoje mjesto dok su se dječaci držali po strani pokazujući nesigurnost i nepovjerenje prema radionicama na kojima će sudjelovati. Prvoj radionici djevojčice su pristupile vrlo ozbiljno i predano. Pokazale su visoki stupanj fleksibilnosti što može biti objašnjeno činjenicom da nekolicina djevojčica pohađa gimnastiku kao izvanškolsku aktivnost. Djevojčice su istaknule kako se nekolicina roditelja bavi ili se okušala u jogi kao aktivnosti, stoga većini djevojčica radionica nije bila strana već su joj pristupile sa zanimanjem i velikom željom da pokažu što znaju. Prepustile su se radionici i zabavile te su na kraju prve radionice djevojčice dale jako dobre povratne informacije. Pri odlasku iz škole zamijećeno je kako se nekolicina djevojčica nakon radionice, na školskom igralištu, odlučila ponoviti neke od vježbi koje su se izvodile na radionici što jasno pokazuje njihovu motiviranost za sljedeću radionicu.

Dječaci su isti dan došli na drugu radionicu. U njihovom ponašanju uočeno je kako im je sve smiješno već pri samom početku te kako radionicu neće biti lagano provesti kao s djevojčicama. Često bi dobacivali dosjetke jedan drugome, pokušali ispasti smiješni i zabavni te su se svi zajedno odlučili da će im radionicu ne žele shvatiti ozbiljno. Vježbu disanja, koja se izvodi na početku, s njima je bilo gotovo nemoguće provesti. Voditelj nije shvaćen ozbiljno, a sve što su radili bilo im je novo i jako smiješno te početak radionice nije ispao u obliku kakvom je trebao. Polagani, opuštenu tempo rada kakav bi u jogi trebao biti s dječacima nije bio moguć pa je izvođenje vježbi bilo ubrzano. S ubrzavanjem tempa izvođenja, njihova pažnja i koncentracija se znatno povećala te je uočeno kako prema kraju sata raste i njihova motivacija. Uočena

je i znatno smanjenu fleksibilnost, ali podjednaku izdržljivost u usporedbi s djevojčicama. Na kraju prve radionice i sa djevojčicama i sa dječacima slijedilo je završno opuštanje u *Savasani*. Dječaci koji su se u potpunosti prepustili opuštanju što na početku sata nije bilo očekivano. U razgovoru nakon radionice nekolicine dječaka dala je dobre povratne informacije.

Drugu radionicu radili smo u mješovitim skupinama te pretežito u parovima. Pošto je druga skupina ostala u dvorani zajedno s prvom skupinom koja je trebala imati radionicu, zbog nemogućnosti izlaska u dvorište, u dvorani je bio žamor koji je vidno ometao skupinu koja provodi radionicu pa učinak same joge i završnog opuštanja nije ostvario svoj puni potencijal. No unatoč vanjskim preprekama radionice su uspješno provedene, a na kraju radionice proveden je upitnik. Rezultati koje je pokazao upitnik kompatibilni su s uočenim na radionicama. Iznenađenje su bili dječaci za koje se očekivala manja motivaciju zbog nedostatka fleksibilnosti te dinamičnosti pokreta.

Podaci dobiveni evaluacijskim upitnikom potvrđuju H1 te ukazuju na to da su učenici koji su pohađali radionice dječje joge uživali, zabavljali se, samostalno istraživali te otkrivali jednu za njih relativno nepoznatu aktivnost što je dovelo do njihova zadovoljstva. Podaci isto tako potvrđuju H2 u kojoj je potvrđeno da djevojčice pokazuju veće zadovoljstvo radionicom od dječaka, no ne znatno zadovoljstvo kako je očekivano.

Intrinzična motivacija je pokretačka sila koja nas gura da ostvarimo svoj puni potencijal na bilo kojem području života. Što je osoba za određenu aktivnost motiviranija, to će, u većini slučajeva, aktivnost biti bolje obavljena te će se razvijati osjećaj zadovoljstva, samopouzdanja i osjećaj za uspjeh. Jednako tako bilo koja izvannastavna aktivnost za koju je dijete motivirano i pokazuje izvođenjem zadovoljstvo vrijedna je pažnje i daljnjeg pružanja potpore u tom smjeru. Joga je aktivnost koja bi u obliku izvannastavnih aktivnosti pridonijela boljitku psihofizičkog stanja svakog učenika koji bi redovito pohađao satove. Učenici ne bi osjećali pritisak za dokazivanje drugima, prvenstveno zbog nekompetitivne strane joge, već bi sve radili samo za sebe odnosno jedino što bi ih guralo dalje je intrinzična motivacija, najvažnija u procesu učenja. Joga te njezine sastavnice doprinijele bi boljitku

razrednog ozračja, stvaranju međusobne tolerancije i prihvaćanja te sveukupnoj atmosferi zajedništva koje je potrebno svakoj obrazovnoj ustanovi.

6. ZAKLJUČAK

Joga je najstariji sustav razvoja ličnosti u svijetu, odnosno cjelovita disciplina nastala u Indiji koja ne odvaja tijelo, um i duh, već ih dovodi u sklad i međusobnu ravnotežu. Upravo zbog toga joga znači jedinstvo. U medicini se najčešće primjenjuje *hatha joga*, koja podrazumijeva zauzimanje određenih položaja (*asana*) i njihovo zadržavanje uz opuštanje i meditaciju kojima se postiže duševan mir (Kosinec, 2018). Joga položaji pomažu da se tijelo uskladi s prirodnim zakonima. Bolest je, sama po sebi, neprirodno stanje, te hatha joga primarni naglaska stavlja na čišćenje tijela od tvari koje sprječavaju normalno funkcioniranje organizma, za razliku od tendencije zapadnog društva koje unosi određene tvari koje uništavaju svaku bolest. Jedan od oblika štetnih tvari jest napetost koja blokira prirodni protok energije u tijelu, onemogućujući prirodnu harmoniju. Hatha jogom tijelo se učinkovito rješava napetosti i vraća u prirodno stanje. Studije su pokazale da opuštanje u položaju mrtvacu (*Savasana*) snižava krvni tlak, a redovitim vježbanjem joga položaja i vježbi disanja pomažemo kod prevencije ili boljitka raznih bolesti poput artritisa, arterioskleroze, kroničnog umora, astme, proširenih vena i srčanih tegoba. Laboratorijski testovi također su potvrdili kako jogiji imaju sposobnost svjesne kontrole autonomnog živčanog sustava koji regulira temperaturu tijela, rad srca, te krvni tlak (Kosinec, 2018). Pošto joga postaje sve rašireniji oblik sportske aktivnosti cilj ovog istraživanja bio je kroz radionicu djeci prikazati elemente sata dječje joga kako bi se utvrdila njihova motiviranost za takav oblik izvannastavne aktivnosti. U tu svrhu proveden je anketni upitnik, u jednom četvrtom razredu, nakon predstavljanja dvije radionice. Možemo utvrditi kako su djeca bila motivirana za pohađanjem ovakvog oblika sportske aktivnosti. Djevojčice su na samom početku pokazivale motiviranost dok su je dječaci pokazali tek nakon prve radionice. Možemo zaključiti kako dječja joga kao oblik izvannastavne aktivnosti ima veliki potencijal u provođenju. Uz vodstvo kvalificirane osobe koja posjedu znanja iz područja joga kao znanosti i iz metodičkog pristupa djeci mogli bi se provoditi strukturirani izvannastavni sati koji bi davali mnoge dobrobiti za dječji razvoj i sazrijevanje u obliku fizičkog i psihičkog održavanja zdravlja, prevencije različitih nepoželjnih oblika ponašanja kao i u svrhu terapije.

7. LITERATURA

1. Breslauer, N., Hublin, T., Koretić, M. (2014.) Osnove kineziologije. Pribavljeno 27.5.2021., sa <https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf>
2. Butzer, B., LoRusso, A.M., Windsor, R., Riley, F., Frame, K., Khalsa, S., Conboy, L.(2017). A Qualitative Examination of Yoga for Middle School Adolescents. Pribavljeno 2.6.2021. sa https://www.researchgate.net/publication/316924702_A_Qualitative_Examination_of_Yoga_for_Middle_School_Adolescents
3. Cohen Harper, J. (2014). *Little flower yoga for kids: A yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance*. Oakland: New Harbinger Publications
4. Frank, J.L., Kohler, K., Peal, A., Bose, B. (2017). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial., Pribavljeno 2.6.2021. sa <https://www.semanticscholar.org/paper/Effectiveness-of-a-School-Based-Yoga-Program-on-and-Frank-Kohler/847c43a5c83f5d034d60745f9f8533bc6d36f697>
5. Hall, J. (2004). *Joga: praktičan vodič korak po korak kroz sustav vježbi joge koje će vam promijeniti život*. Rijeka: EXTRADE
6. Jakovac, T., Petelin, K., Možgon Kauzlarić, N., Šimičić, I., Bajt Stepić, M. (2014). *Priručnik pedagoške dokumentacije*. Zagreb: Naklada Ljevak
7. Jurjević Jovanović, I., Rukljača, I., Smolković Cerovski, B., Urek, S. (2017). *Učitelj- od pripravnika do savjetnika*. Zagreb: Školska knjiga
8. Khalsa, S., Butzer, B. (2016.) *Yoga in school settings: a research review*. Annals of the New York Academy of Science. Pribavljeno 31.5.2021. sa <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nyas.13025>
9. Kaminof, L. (2011). *Anatomija joge*. Zagreb: Znanje

10. Kiani Fard, N. (2020). *Principles of teaching yoga to kids: A complete guide on how to teach yoga to kids in a fun, creative and most effective way*. Bloomington: Balboa PressF
11. Klein, B. (2018). *Joga za svakoga*. Köln : Naumann & Göbel
12. Kosinec, Z. (2018). Posturalni problemi u djece i mladeži. Dijagnostika i liječenje. Zagrebe: MEDICINSKA NAKLADA
13. Miklec, J. (2005). *Yoga za zdravlje i ljepotu duha i tijela*. Zagreb: Jadranko Miklec
14. Mišigoj Duraković, M. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
15. Mišković, V. (1994). *Mogućnost primjene joge u sportu i rekreaciji*. *Kineziologija*. Pribavljeno 22.3.2021., sa
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=368368
16. Ozdemir, K. (2018). *Yoga for kids: Guidance for parents and trainers*. United states: Independently published
17. Pejić Papak, P., Vidulin, S. (2016). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
18. Puljo, J. (1978). *Mini joga za svakoga*. Beograd: Sportska knjiga
19. Puževski, V. (2002). *Škola otvorenih vrata*. Zagreb: Naklada Slap
20. Serwacki, M.L., Cook-Cottone, C. (2012.) *Yoga in the schools: a systematic review of the literature*. *International Journal of Yoga Therapy*. Pribavljeno 31.5.2021., sa
https://www.researchgate.net/publication/232256376_Yoga_in_the_Schools_A_Systematic_Review_of_the_Literature/link/541b67c70cf25ebee98d330c/download
21. Tomac, Z. (2019). *Utječu li izvannastavne sportske aktivnosti na razvoj motoričkih vještina učenika primarnog obrazovanja?. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*. Pribavljeno 29.3.2021., sa
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=339663

22. Weis, S. (2020). *Go go yoga for kids: Yoga games and activities for children*. United states: River Oaks Publishing

23. Yesudian, S., Haich, E. (1996). *Yoga + šport*. Zagreb: CID

Prilozi

Slika1: Balon disanje- udah. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika2: Balon disanje- izdah. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika3: Izvođenje srce-trbuh disanja. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika4: Izvođenje disanja leđa na leđa. Pribavljeno 27.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika5: Položaj planine. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika6: Položaj uzdignutih ruku. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika7: Položaj pretklona. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika8: Položaj polumjeseca. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika9: Položaj izdržaja. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika10: Položaj osam udova. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika11: Položaj kobre. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika12: Položaj psa spuštene glave. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika13: Položaj polumjeseca s drugom nogom. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika14: Položaj pretklona. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika15: Položaj uzdignutih ruku. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika16: Položaj molitve. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika17: Položaj stolca. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika18: Položaj stolca. Pribavljeno 17.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/chair-pose-powerful-pose>

Slika19: Položaj stabla. 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika20: Položaj stabla. Pribavljeno 17.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/tree-pose>

Slika21: Položaj orla. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika22: Položaj orla. Pribavljeno 17.5.2021., sa <https://www.yogajournal.com/practice/advanced/advanced-pose-how-to/challenge-pose-eagle-pose>

Slika23: Položaj ratnika I. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika24: Položaj ratnika I. Pribavljeno 19.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/warrior-1-pose>

Slika25: Položaj ratnika II. Pribavljeno 19.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/warrior-2-pose>

Slika26: Položaj ratnika III. Pribavljeno 19.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/warrior-3>

Slika27: Položaj trokuta. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika28: Položaj trokuta. Pribavljeno 19.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/extended-triangle-pose>

Slika29: Položaj pretklona raširenih nogu. Pribavljeno 24.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/wide-legged-forward-bend>

Slika30: Položaj žabe. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika31: Sretan položaj. Pribavljeno 24.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/easy-pose>

Slika32: Položaj štapa. Pribavljeno 24.5., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/staff-pose>

Slika33: Položaj leptira. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika34: Položaj broda. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika35: Položaj broda. Pribavljeno 24.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/boat-pose>

Slika36: Položaj dijamanta. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika37: Položaj junaka. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika38: Položaj ležećeg junaka. Pribavljeno 27.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/reclining-hero-pose-saddle-pose>

Slika39: Položaj deve. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika40: Položaj deve. Pribavljeno 27.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/camel-pose>

Slika41: Položaj gradnje mosta. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika42: Položaj polusvjeće. Pribavljeno 27.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses>

Slika43: Položaj ribe. Pribavljeno 24.4.2021., sa radionice provede u OŠ Pehlin.

Slika44: Položaj luka. Pribavljeno 30.5.2021., sa <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses>

Tablica1: Plan sata dječje joge. Samostalno osmišljeno 28.5.2021.

Tablica2: Evaluacijski upitnik autorica Nataše Vlah i Tamare Mataija. Pribavljeno 10.4.2021., iz diplomskog rada Martine Bugarina pod nazivom *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja i motivacije djece rane školske dobi*

Slika45: Distribucija frekvencija doživljaja svih ispitanika. Samostalno obrađeno 4.5.2021.

Slika46: Distribucija frekvencija doživljaja djevojčica. Samostalno obrađeno 4.5.2021.

Slika47: Distribucija frekvencija doživljaja dječaka. Samostalno obrađeno 4.5.2021.

Slika48: Distribucija postotaka dječaka i djevojčica. Samostalno obrađeno 4.5.2021.