

Jogos pratimai buvo ištirti, išstudijuoti ir patikrinti ne per trumpą laikotarpį, o per tūkstantmečius. Jie specialiai skirti sudaryti organizmui tokia būkle, kad gydomosios gamtos jėgos galėtų atlikti savo užduotį, nes patys jogos pratimai negydo – gydo motina gamta.

Jogos pratimai gražino sveikatą ir gyvenimo džiaugsmą daugybei žmonių. Daugelis garsių žmonių dėl savo sėkmės ir ilgo gyvenimo, dėkingi jogos pratimams. Jogos pratimų pagrindas – filosofija. Jos veikiami Jūs pajuntate atgimimo jausmą. Darant pratimus, sukurtus pamėgdžiojant įvairių gyvūnų judesius, Jums išsivysto nauji sugebėjimai, Jūs įgyjate pusiausvyros ir vientisumo. Jogai poilsio moko kaip meno, kvėpavimo kaip mokslo, o proto kontrolės fiziologijai – kaip priemonės pasiekti kūno, proto ir dvasios harmoniją

Visus jogos pratimus gali atlikti žmonės nuo 6 iki 65 metų.

### **BENDROSIOS TAISYKLĖS**

1. Pratimams atlikti pasitieskite kilimėlį, patiesalą.
2. Kambarys, kuriame atlikinėjate pratimus, turi būti gerai išvėdintas.
3. Pratimus darant skrandis turi būti tuščias (turi praeiti 3-4 val. po sunkaus maisto, 1-2 val. – po lengvo maisto).
4. Pradžioje atlikinėkite pratimus ne ilgiau kaip 15 minučių.
5. Dažnai ilsėkitės tarp pratimų.
6. Niekuomet nedarykite pratimų ilgiau kaip valandą.
7. Visi pratimai turi būti susieti su giliu ritmingu kvėpavimu.
8. Visuomet kvėpuokite per nosį.
9. Po ligos visą savaitę atlikinėkite vien kvėpavimo pratimus, tik po to imkitės ir kitų.

## TIKSLAS:

### Harmoningas vaiko vystymas – kūno, proto ir sielos darna.

Įrodyta, kad asmenybės intelektas formuojasi ankstyvoje vaikystėje. Mokslininkai teigia (prof. Bliumas), kad 20 % intelekto vaikas pasiekia iki 1 metų amžiaus, 50 % - iki 4 metų amžiaus, 80 % - iki 9 metų amžiaus ir 92 % - iki 13 metų.

Pagrindiniai patarimai specialistams, mokantiems vaikus jogos pratimų:

1. Geriausios metodikos nepadės, jei nebus meilės, kantrybės, sąžiningumo ir kitų žmogiškųjų savybių;
2. Būkime veiklūs suteikdami vaikui „laisvę“ veikti ne rezultato pasiekimui, bet kūrybiniam procesui;
3. Pagrindinis ugdymo principas – laiku, nei per anksti, nei per vėlai, suteikti reikiamą informaciją;
4. Kiekvienas žmogus, kaip ir vaikas, nepakartojama asmenybė ir reikalingas individualus požiūris.



### „LANKAS“

Atsigulkite ant pilvo, kojas per kelius sulenkite ir pakelkite, pasiimkite už čiurnų, giliai įkvėpkite ir pakelkite abi kojas, išlenkdami nugarą. Pasilikite šioje padėtyje sulaukę kvėpavimo, po to iškvėpdami lėtai nuleiskite kojas. Neprispauskite kojų prie grindų, tieskite jas į viršų pakeldami. Jeigu negalite pasiimti už čiurnų, pasinaudokite diržu, rankšluosčiu ar skarele, kiekvienai kojai atskirai. Pratimą atlikite 2-3 kartus. Jis nelengvas ir kai kam gali reikti ilgai praktikuotis.

Šis pratimas reguliuoja antinksčių funkcijas, šalina nuo pilvo riebalus, gerina virškinimą, peristaltiką, stiprina stuburą.



### „KOBRA“

Atsigulkite ant pilvo, o delnus padėkite abipus krūtinės, alkūnes pakelkite. Kojos tiesios, suglaustos, pirštų galai ištiesti. Įkvėpdami kelkite viršutinę kūno dalį, remdamiesi rankomis ir lenkdami nugarą (apatinė kūno dalis nuo gaktos lieka ant grindų), atlenkite atgal galvą ir keletą sekundžių kvėpavimą sulaikykite, paskui pamažu iškvėpkite ir grįžkite į pradinę padėtį.



### „ŽUVIS“

Atsisėskite kojos tiesios. Atsiloškite atgal, atsiremdami alkūnėmis. Išlenkite nugarą, kol pakaušiu pasieksite kilimą. Tiesios kojos ir rankos sudaro 45 laipsnių

kampa. Nugara grindų nesiekia. Kūnas remiasi pakaušiu ir sėdmenimis. Šioje padėtyje pasilikite keletą sekundžių. Ir alkūnių pagalba, grįžkite į išeities padėtį.



### „SVIRPLYS“

Atsigulkite ant pilvo, rankos išilgai liemens. Delnai padėti ant kilimo, o smakras ištemptas į priekį ant kilimo.

Įkvepiant, suspausti didžiuosius pirštus į kumštį ir rankomis remiantis, pakelti abi tiesias kojas. Kojos suglaustos. Šioje padėtyje, sulaikius įkvėpimą, pasilikite keletą sekundžių, iškvepiant tolygiai nuleisti kojas ant kilimo.



### „PRATIMAS LANKSTUMUI“

Atsigulkite ant nugaros, rankos išilgai liemens. Įkvepiant tiesias rankas iškelkite virš galvos. Iškvėpdami atsisėskite taip, kad rankos ir nugara būtų vienoje tiesėje. Tęsiant įkvėpimą, tiesia nugara pasislinkti pirmyn. Viduriniuju rankos pirštu paimti kojos didįjį pirštą. Didžiojo ir rodomojo rankų pirštų galiukai suglausti. Kojų keliukai tiesūs, smakras randasi už kelių. Idealu būtų, jeigu krūtinė siektų dubenį. Šioje padėtyje pasilikite keletą sekundžių. Įkvepiant atsisėskite, iškvepiant atsigulkite ant grindų, rankos šalia dubens.



### „ŠUNIUKAS“

Atsigulkite ant pilvo, įkvėpdami pakilkite ant rankų. Iškvepiant pakelkite dubenį į viršų, pereinant nuo stovėsenos ant pirštų į padėtį ant pilnos pėdos. Dubenį iškelkite kiek galite aukščiau. Kojos tiesios, rankos su liemeniu vienoje tiesėje. Galva randasi tarp rankų, veidas nukreiptas į įtrauktą pilvą. Šioje padėtyje, sulaikant įkvėpimą, išbūkite keletą sekundžių. Po to, įkvepiant nuleiskite dubenį ir iškvepiant grįžkite į išeities padėtį.

Literatūra: Бокатов А. Сергеев С. Детская йога – Киев 2002.

