

A haṭha-yoga tanulási nehézségekre gyakorolt jótékony hatásai

Csicsicsné Deák Ágnes

Az iskolákban tapasztalható, hogy egyre több gyerek küzd valamilyen tanulási nehézséggel: diszlexiával, diszgráfiával, vagy diszkalkuliával. A diszlexiás gyerekeknek az olvasás jelent komoly problémát, a diszgráfiásoknak az írása kuzsa, illetve a helyesírás megy nehezen, a diszkalkuliásoknak pedig a számok világával vannak gondjaik.¹

A kérdés az, hogy vajon a haṭha-yoga gyakorlásával kiküszöbölhetőek-e a tanulási nehézségek, illetve meg lehet-e őket előzni? Ha igen, melyek ezek az āsanák és légzőgyakorlatok? Milyen rendszerességgel kell őket gyakorolni? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ. Ismerve a haṭha-yoga jótékony hatásait az emberi szervezetre, azt a választ várom, hogy segítségünkre lehet a tanulási nehézségek leküzdésében.

¹ Jelen tanulmány a szerző azonos című (Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018) – megvédett – szakdolgozatának rövidített változata.

Munkám során elsősorban a magyar szakirodalmat, folyóiratcikkeket, internetes cikkeket, a Mandala gyermekjógá-oktatói képzésén tanultakat és a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán tanultakat használtam fel. Az alapozó terápiával kapcsolatban két művet emelnék ki, Marton-Dévényi Éva – Szerdahelyi Márton – Tóth Gábor – Keresztesi Katalin: Alapozó terápia című tanulmányát és Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet című könyvét. A gyerekjógával kapcsolatban pedig Csíki Mariann: Jóga a boldog gyerekekért című művét dolgoztam fel, mely részletesen, képekkel illusztrálva írja le az egyes āsanákat és hatásait. Csíki Mariann jelentős szerepet vállal a gyerekjóga népszerűsítésében, két könyve is megjelent a témában, melyeket a gyerekjóga-oktató képzésében tankönyvként alkalmaznak.

1. A tanulási nehézségek meghatározása

Tanulási nehézségnek azt nevezzük, ha egy gyermek általános oktatási körülmények között nem vagy csak nagyon nehezen tud megtanulni olvasni, helyesen és szépen írni vagy számolni. Ez a fejletlenség lehet genetikai okú vagy tartósabb, esetleg ismétlődő betegség miatti lemaradás, a látással, hallással összefüggő rendellenesség, tartósan ingersezegény környezet, képi információáradat, a szabad mozgásban való korlátozás, vagy lehet korábbi trauma is, veszélyeztetett terhesség, születéskori problémák, pl. oxigénhiányos állapot.

„Az írás, olvasás, számolás a különböző képességek és készségek együttműködését kívánja, [...] a szemmozgás és a kéz finommozgásának összehangolását. A gyermeknek többek között össze kell egyeztetni a hang akusztikus képét a hang beszédmotoros emlékképével és a betű vagy szám vizuális képével is, mozgási képet kell alkotnia, és kezének finom mozgulataival megjeleníteni mindezen működések eredményeképpen a betűket, szavakat, mondatokat, számtani műveleteket.”² Célirányos fejlesztéssel, még óvodáskorban való felismeréssel megelőzhetőek lennének az iskolai nehézségek. Sok esetben nem indokolt az alapozó terápia alkalmazása, mert nem olyan nagymértékű a lemaradás, viszont az iskolában problémát jelenthet a lassabb tempójú írás-olvasás.

Ezeket az eseteket gondolom fejleszthetőnek a *haṭha-yoga* alkalmazásával, de a súlyosabb esetekben mindenféleképpen ajánlott szakember (alapozó terapeuta, logopédus, illetve pszichológus) felkeresése.

1.1. A tanulási nehézségek kialakulásának okai

A különböző szakterülettel foglalkozó kutatók más-más következtetést vonhatnak le ezzel a problémával kapcsolatban. Az egyik szakember szerint a diszlexia fő oka az öröklődésben keresendő, míg más nézőpontból szemlélve főleg látási problémáról beszélhetünk. Megint mások szerint a fonológiai dekódolás zavara áll fenn. Sokszor mutatnak a diszlexiások lemar-

dást a mozgások és érzékelések összerendeződésében.³

A mai szemlélet szerint több kiváltó ok lehetséges. A tapasztalatok szerint a diszlexia öröklődik. Több kutatási eredmény is azt mutatja, hogy az esetek 50%-ában a szülők valamelyikénél is jelentkezett a probléma.⁴ Az öröklődést tovább ronthatják még egyéb tényezők, amelyek önmagukban is kiválthatják a diszlexiát.

A vizsgálatok kimutatták, hogy több a fiú a diszlexiások között.

Kiváltó ok lehet a beszédfejlődés zavara. „A hazai és a külföldi szakirodalom egyöntetűen ezt ismerteti a *diszlexia* alapvető okaként. A mi tapasztalatunk is ezzel megegyező, [...] (pl. megkésett beszédfejlődés, szegényes szókinccs, hangejtési hibák stb.), melyet logopédus kezel az iskoláskor eléréséig és/vagy azután is.”⁵

Ha sokszor beteg egy gyerek, az kiváltó oka lehet a diszlexiának, vagy ronthatja a már meglévő problémát.

„Történetileg a diszlexiáról szóló első közlemények a látórendszer problémájaként határozták meg a diszlexiát, és szóvakágnak nevezik, a diszlexia kifejezés bevezetője szemész volt.”⁶ Szemészeti kezelés hatására (ha van ilyen probléma) biztos, hogy javul a gyermek olvasáshoz való viszonya, de önmagában nem oldja meg a diszlexiát. „A normális olvasók domináns vezető szemet fejlesztenek ki, mely olvasásnál vezet. Szemdominancia-vizsgálatnál 80 ún. »vizuális diszlexiás«

² <http://fejlesztok.hu/szekciok/gyogyepedagogusoknak/86-tanulasi-zavarok-azonositasa-es-kezelese>.

³ Marton-Dévényi – Jordanidisz – Horváth 2014: 4.

⁴ Uo. 15.

⁵ Uo. 16.

⁶ Uo. 18.

[...] gyerekből 50-nek nem volt stabil szem dominanciája, a kontrollgyermek közül csak egynek. Terápiájukban, 6 hónap alatt domináns szemet fejlesztettek ki, és fejlesztették a perifériás látást nagy olvasásbeli eredménnyel.”⁷

„Nem tapasztaltuk, hogy a diszlexia közvetlen kiváltó oka lelki⁸ tényező lett volna, annál inkább találoztunk azzal a jelenséggel, hogy fenntartották a tüneteket, akár olyan mértékben, hogy kudarcossá vagy egészen lehetetlenné tették a terápiát.”⁹ Nagyon fontos a gyermekkel foglalkozó felnőttek, szülők, tanárok megfelelő hozzáállása ahhoz, hogy a gyermek merjen változni, fejlődni, ne higgye azt, hogy reménytelen, hogy rossz.¹⁰ Kulcsár Mihályné¹¹ hangsúlyozza, hogy az idegrendszeri alulszervezettség után ez az a terület, ahol a legtöbb problémával találkozunk mind a gyermek, mind a fejlesztőpedagógus.¹²

A haṭha-yoga gyakorlása nagyban segít ezeknek a mentális blokkoknak az oldásában. A jógaórákon a gyerekek megtanulnak befelé figyelni, koncentrálni, a saját pozitív változásait meg tapasztalni, tudatosítani.

„Az olvasás célja az írott információk felvétele, azaz a szöveg megértés. A szö-

veg megértés a képzeletünk által történik meg.”¹³ A 60-as, 70-es években még olvastak a szülők esténként a gyerekeknek. A hallottak alapján pedig minden gyermek képzeletben megalkotta magának a saját szereplőit, várait, harcosait, boszorkányait. Ma a gyerekek készen kapják a mesehősöket, semmit sem kell megalkotniuk. A vizuális mesékből egy idealizált világkép árad felénk, amely miatt azután nem érzik magukat elég jónak. A gyerekektől elvettük a képzelet alkotó erejét, a fantázia csodálatos világát.¹⁴ Egy másik, nem kevésbé veszélyes, a mai korban már egyértelműen kirajzolódó probléma a függőség. Az, hogy a gyerekek mindennap a képernyő előtt ülnek, valós függőséget alakít ki, és ha eltávolítjuk a tévénézéstől, számítógépezéstől őket, elvonási tünetek jelentkeznek. „Megjegyzés: ezek a gyerekek már itt vannak a mi terápiánkban; a szülők túlmozgékonyssággal, figyelemzavarral kopogtatnak, és kiderül, hogy ennek háttérében nem organikus elváltozás, oxigénhiány stb. áll, hanem súlyos szorongás és feldolgozatlan agresszió.”¹⁵

A jógaórák végén végzett relaxáció segíthet a gyerekeknek, hogy meg tudjanak küzdeni ezekkel az ártalmakkal. A gyerekjóga-órák alatt a gyerekekkel történeteket jelenítünk meg, eljátsszuk az állatokat, a tárgyakat, és aktívan részt vesznek a történet alakításában.

Kiváltó ok lehet „az idegrendszer részleges éretlensége, mely vizsgálatkor a hely-

⁷ Uo. 20.

⁸ Értsd: mentális.

⁹ Uo. 23–24.

¹⁰ Uo. 25.

¹¹ Kulcsár Mihályné is a Delacato könyvében leírt módszert (lásd 22. lábjegyzet) alkalmazta kiindulási pontként, de kibővítette azt. 1990-ben kezdték meg a közös munkát Marton-Dévényi Évával, majd később más irányban haladtak tovább.

¹² Kulcsár 2016: 62.

¹³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 28.

¹⁴ Uo. 28.

¹⁵ Uo. 30.

zetváltoztató – felegyenesedési – helyváltoztató – dominancia-megválasztási fejlődési mozgássorokban való elmaradásban és/vagy a mozgáskoordináció elmaradottságában nyilvánul meg, csak egyik ok a fent felsorolt okok közül!”¹⁶ Az alapozó terápia először mindig az alapokat erősíti meg, vagyis a gyermekek nagymozgásait fejleszti. Utána következhet a test középvonalát átlépő gyakorlatok elsajátítása és kellő számú ismétlése. Majd ezek után az egyoldalú dominancia kialakítása és begyakorlása. Az íráshoz és olvasáshoz a két agyfélteke együttműködése szükséges, viszont valamelyik féltekének dominánsan kell közreműködnie a folyamatban, de annak nincs jelentősége, hogy melyik legyen az. Majd ezek után következnek a két agyfélteke munkáját összehangoló gyakorlatok.¹⁷ A gyerekjogában is tudunk ezzel a területtel dolgozni, de nem olyan hatékonysággal, mint az alapozó terápiaiban, mert itt nem végeznek annyi ismétlésszámot.

1.2. A diszgráfia és a diszkalulia meghatározása

Diszgrafiának nevezzük azt,¹⁸ amikor az íráskép nem megfelelő, és azt is, ha a helyesírás okoz komoly gondot. Ezek a problémák előfordulhatnak külön-külön vagy együtt is, sokszor diszlexiával párosulva. Amikor az írásképpel van gond, a betűk túl nagyok vagy túl kicsik, szinte hullámszerű, kusza az írás, túl nagy a távolság a szavak között vagy éppen túl kicsi, szál-

kások a betűk, egyes esetekben teljesen olvashatatlan az íráskép. A helyesírás elsajátításának nehézségei abban nyilvánulnak meg, hogy a gyermek nem tudja megkülönböztetni a hosszú és a rövid mássalhangzókat, magánhangzóknál nem teszi ki az ékezeteket. Mind a két esetben lassú az írástempó.

„A diszkalkuliának többféle megjelenési formájával találkoztam. [...] Az egyik leggyakoribb megjelenési formája, amikor a mennyiségfogalom nem alakul ki. A gyermek nem tudja értelmezni a mennyiségeket, nem ismeri fel a számosságot, így a ráépülő számfogalom sem alakítható ki.”¹⁹

Vannak olyan esetek, amikor nem a logikával van a gond, és olyanok is, amikor a számok összeadása megy, de a gyermek nem tudja megválasztani, hogy milyen módszert használjon. Blokkolhatja valamilyen negatív élmény is a készségek működését, amikor idegrendszeri probléma nincs jelen. Ha a szöveges feladatokat nem tudja megoldani, akkor a szövegértés, illetve a matematika nyelvezetének ismeretlensége lehet a probléma. Ezek az esetek előfordulhatnak külön-külön is vagy kombinálódva.²⁰

Szerintem a pszichés blokkok oldása nagyon fontos, hiszen ha az ember alulteljesít az átlaghoz képest, az valamilyen nyomot hagy az idegrendszerében.

¹⁶ Uo. 35.

¹⁷ Uo. 36.

¹⁸ Kulcsár 2016:124.

¹⁹ Uo.127.

²⁰ Uo.128.

2. A megelőzésről általában

A megelőzésre érdemes nagy hangsúlyt fektetni, hiszen ez az a terület, ahol a leghatékonyabbak lehetünk.

„Alapvető feltétel lenne, hogy ne kerüljön be az iskolába az olvasás, írás megtanulására még éretlen gyermek. A szűrővizsgálatokat el lehetne végezni minden nagycsoportos óvodással az óvodai év elején. Így lenne idő a személyre szabott fejlesztésre, a hátrányok ledolgozására.”²¹ Az alapozó terápiával viszonylag gyors fejlődés érhető el, fél évtől két évig szokták a gyakorlatokat ismételtetni, fokozatosan felépítve. Akkor érhető el gyors eredmény, ha mindennap gyakorolnak.

A gyerekjóga gyakorlatai egyértelműen megmutatják, ha valamilyen lemaradással küzd a gyermek, arról nem is beszélve, hogy sokat ki is küszöbölhet a kiváló okok közül. A jóga révén a gyerekek mozgása könnyedebbé válik, összerendeződik, kialakul a testtudat, megtanulják helyesen érzékelni a testüket. Fejlődik az egyensúlyérzékük, javul a koncentrációs képességük, és sok betegség is elkerülhető az *āsanák* és *prāṇāyāma*-gyakorlatok segítségével. Segít a belső harmóniájuk kialakításában és megőrzésében, a komplexusok leküzdésében, az erőszakmentes, kiegyensúlyozott fejlődésben.

3. Már kialakult tanulási nehézségek fejlesztési technikái

Az alapozó terápia módszere, amely Delacato²² módszerének továbbfejlesztése, a

²¹ Uo. 31.

²² A Carl Henry Delacato philadelphiai neurológus, tanár-pszichológus és csapata által kidolgozott

következő felépítést használja: „Minden fejlesztési és terápiás folyamat hangsúlyosan a fejlődéstani nagymozgásokkal, rugalmassággal (szökdelések) és az egyensúllyal kezdődik.”²³ Az egészséges gyerekek ösztönösen tudják, mi nekik a jó. Sokat szaladgálnak, ugrálnak, pörögnek-forognak, szeretnek hintázni, csúszdázni. A célzott fejlesztéssel ezeket az elmaradt, kimaradt mozgásokat pótoljuk, erősítjük meg. A gyakorlatokat mindennap ismételni kell otthon. Ez több hét, illetve néhány hónap is lehet. „Ha ez a hármas egység megalapozta a mozgáskészséget, továbblépünk a mozgáskoordináció, zárt és nyílt motoros készségek egy-egy speciálisabb fejlesztési területe felé. A következő gyakorlatokat speciális gimnasztikai gyakorlatoknak nevezzük.”²⁴ Itt tulajdonképpen megtanítjuk a gyerekeknek a végtagjaikat

elmélet arra épül, hogy a mozgás és az idegrendszer fejlődése között szoros az összefüggés, ezért ha valamilyen mozgásformát nem volt a gyerekek módja begyakorolni, azt később pótolni kell. Az elmélet szerint az egyedfejlődés a törzsfejlődés útját követi, tehát a gyermek az emberré váláskor lezajlott fejlődési menetet másolja le az első éveiben. Delacato 1963-ban megjelentetett könyvében az agyi sérült, epilepsziás, Down-szindrómás, hipermozgásos, mentálisan erősen sérült stb. gyermekek anyanyelvi fejlesztésével kapcsolatban elért eredményeiről és a terápiájuk módjáról írt.

A módszer hazánkban Alapozó terápia néven vált ismertté. Magyarországon Dr. Marton-Dévényi Éva, Tóth Gábor és Szerdahelyi Márton terjesztették el széles körben Delacato módszerét. (<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelos-szulo/alapozo-terapia-delacato-modszer-mozgassal-az-ertelmi-fejlodesert>)

²³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 44.

²⁴ Uo. 44.

külön és együtt mozgatni, és a test képzeletbeli középvonalát átlépni (pl. jobb kézzel a bal térd érintése).

4. Az alapozó terápia és a gyerekjógában alkalmazott technikák összehasonlítása

A továbbiakban az alapozó terápiát At., a gyerekjógát pedig Gyj. rövidítéssel fogom jelölni. Az alapozó terápia fejlesztési sorrendjét követve hasonlítom össze a gyerekjógával.

Először a fejlődéstani nagymozgásokat gyakorolják be.

At.: „Csecsemőkorai mozgások, pl. fejmozgások, gurulás, kúszás, mászás, felülések.”²⁵ Ide tartoznak még a járások, lábujjhegyre gördülés, sarokra gördülés, lábujjhegyen járás, sarkon járás, külső talpélen járás, sasszék és változataik. „Kisgyermekkorai állatutánzó mozgások, pl. pók-, rákjáras, nyusziszökdelés, törpe.”²⁶

Gyj.: Minden bemelegítésnél átmozgatjuk a nyakat, az óra további részeiben több gurulást is alkalmazunk, a törzs hosszanti tengelye mentén nyújtott végtagokkal; ezek például a palacsinta²⁷ (1. kép, 2. kép), a futószalag²⁸ (3. kép), valamint bukfenc jellegű mozgásokat is, mint az



1. kép: palacsinta



2. kép: palacsinta



3. kép: futószalag

öröm-āsana²⁹ (4. kép). A kúszás-mászás gyakorlásához pedig az óra végi játékok adnak jó lehetőséget. A lábfej, boka, térd bemelegítésére az alapozó terápiánál em-

²⁵ Uo. 45.

²⁶ Uo. 45.

²⁷ Csiki 2017 alapján: *Urdhva-hasta-tādāsana*-variáció: felemelt karokkal fekvő gurulás, a test hosszanti tengelye mentén.

²⁸ Csiki 2017 alapján: *Urdhva-hasta-tādāsana*-variáció: a gyerekek egymás mellé fekszenek, egymástól 5-10 cm-re, majd egy gyerek az első négy emberen keresztbefekszik a farizmokon, megfeszített testtel. Ezután a gyerekek elkezdnek gurulni, szállítva ezzel a rajtuk fekvő társukat.

²⁹ Csiki 2017 alapján: *Halāsana*-variáció: guggolásból gördülünk hátra válltámaszba, a lábat nyújtjuk a talaj felé, a két kar a talajon a fülek mellett, majd ebből a helyzetből gurulunk vissza guggolásba, innen pedig felállva felugrunk, miközben a karokat a magasba lendítjük.



4. kép: öröm-āsana

lített lábujjhegyre állást, görbüléseket és járásokat is szoktuk végezni. Békaugrást, pókjárást és más, állatokat utánzó mozgást az órák vége felé, a játékidő alatt alkalmazunk, például a fogócska nehezítésére, variálására.

Ezek után jönnek a szökdelések.

At.: „Különböző gyakorlatok, melyekben



5. kép: jógatrambulin

a szökdeléseket beindítjuk (pl. trampolin használatával), gyakoroltatjuk (pl. helyben- és haladó szökdelések), és továbbfejlesztjük (pl. ugrókötél-gyakorlatok).³⁰

Gyj.: Alapvetően a jógának nem jellemző eleme az ugrálás, mégis alkalmazni szoktuk feszültségoldásra és bemelegítésre, valamint a játékok alatt, ilyen példá-

³⁰ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 45.

ul a jógatrambulin³¹ (5. kép) és az öröm-āsana (4. kép).

A következő lépés az egyensúly fejlesztése.

At.: „Egyensúlygyakorlatok: statikus, dinamikus és a kettő közötti átmeneti egyensúlyt fejlesztjük. Ezen belül a járásegyensúlyt, a fej-törzs kontrollt, a végtag- és feje egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok és azok kombinációi szerepelnek. Külön hangsúlyt helyezünk a *vesztibuláris*³² ingerlés gyakorlataira (fejforgatások, pörgések, hintázások, forgások stb.)”³³

Gyj.: Az egyensúlyi gyakorlatok nagy számban megtalálhatók mind a *haṭha-yogában*, mind a *gyerekjógában*. Ilyenek az álló gyakorlatok, a fordított testhelyzetek és a kéztámaszos gyakorlatok. Például: a *tālāsana*,³⁴ a szuper gördeszka³⁵ (6. kép), a *sarvāṅgāsana*.³⁶ A gyerekjógában sokat pörgünk, bemelegítésnél fejkörzéseket használunk. A gyerekek egyensúlyának javítására kiváló a kerge pók³⁷ (7. kép),

³¹ Csíki 2017 alapján: *Urdhva-hasta-tādāsana*-variáció: a kiinduló helyzet állás magasba emelt karokkal, majd előredöntjük a törzsünket, miközben a karokat hátravisszük magunk mellett, és amikor hátul vannak, akkor ugrunk el a földről.

³² Egyensúlyi.

³³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 46.

³⁴ Képes – Medvegy – T. Ozorák: *Haṭha-yoga gyakorlatok* című oktatási segédanyag alapján: A két karunk ívesen magastartásban, a két láb csipőszéles terpeszben, lábujjhegyen.

³⁵ Csíki Mariann: *Jóga a boldog gyerekkorért* című könyve alapján: Fekvőtámaszból felemeljük az egyik kezünket és/vagy az ellenkező oldali lábunkat.

³⁶ Képes – Medvegy – T. Ozorák: *Haṭha-yoga gyakorlatok* című oktatási segédanyag alapján: Gyertya.

³⁷ Csíki 2017 alapján: *Balāsana*-variáció, ülésben



6. kép: szuper gördeszka



7. kép: kerge pók

a dajkálás³⁸ (8. kép), a hinta matraccal,³⁹ valamint a kávédaráló⁴⁰ (9. kép).

At.: Térben való mozgások, mozgásutánzások, térbeli tájékozódás.

Az irányok nagyon fontosak a hétköznapi életben és a tanulásban egyaránt. A könyvek balról jobbra és fentről lefelé íródnak. Ezért fontos, hogy a gyerekek

ismerjék az irányokat, és rögzüljön, hogy merről merre haladunk.⁴¹

Gyj.: A bemelegítésnél a gyerekjóga is ezt az irányt követi, fentről lefelé melegítünk be, mozgatjuk át az ízületeket és az izmokat. Ezt az irányt követjük más játékoknál is.



8. kép: dajkálás



9. kép: kávédaráló

Majd jönnek a végtagkeresztező és a hosszanti testvonalat átlépő gyakorlatok.

At.: Az alapozó terápia itt először azt gyakoroltatja, hogy az egyik kéz és a másik kéz ellentétesen mozog (az egyik tenyér lefelé, míg a másik felfelé fordul, egyik kézfej ökölben, míg a másik ujjait széttárlják). Ezek után következnek a kézzel ellentétes boka- és térdérintések.

felhúzott, talajtól elemelt lábakkal pörgés a talajon a kezek segítségével.

³⁸ Csíki 2017 alapján: Előrehajlás hajlított lábbal, ellentétes könyökfogással, és ebben a helyzetben jobbra-balra ringatózás.

³⁹ Csíki 2017 alapján: A jógamatrac egyik végét két kézzel megfogva, ülő helyzetből hátra gördülünk.

⁴⁰ Csíki 2017 alapján: A két gyakorló egymásnak háttal megfogja egymás kezét, és átpördül úgy, hogy utána egymással szemben helyezkedjenek el.

⁴¹ A látás és a mozgás összerendezése.



10. kép: *go-mukhāsana*

Gyj.: Bemelegítésnél a gyerekjóga is alkalmazza ezeket az egyszerűbb gyakorlatokat. Az *āsana*k közül pedig megemlíthetjük a *go-mukhāsana*t (tehénarc-póz)⁴² (10. kép), a *parivṛtta-adho-mukha-śvanāsana*t (kíváncsi kutya)⁴³ (11. kép) a denevért,⁴⁴ a paradicsommadarat,⁴⁵ a *garudāsana*t (sas-póz).⁴⁶

At.: A következők a „Pinokkióknak” és „döglött kutyáknak” nevezett gyakorlatsorok.⁴⁷

Itt is fokozatosan nehezednek a feladatok, először a hóangyallal szokták kezdeni, ahol a végtagok még csak a test síkjában mozognak. A „Pinokkió”-mozgásnál a gyerek a két lábát a talajon terpeszbe nyitja, közben a kezeit mellső középtartásba emeli. Ugyanez a mozgás fordítva is kivitelezhető, úgy, hogy a lábakat emeli, és a karok maradnak a talajon. Majd a jobb és bal oldalt szétválasztva, váltva emeli a kart és a lábat, ezután pedig kereszt-



11. kép: *parivṛtta-adho-mukha-śvanāsana*

ve. A „döglött kutya” elnevezésű gyakorlatok az előbbieket nehezítése úgy, hogy a kiindulási pózban a gyermek a két kezét és a két lábát is az ég felé tartja, és innen indulnak ki a mozgások.

Gyj.: A bemelegítéseket különböző testhelyzetekben szoktuk végezni, ilyen a háton fekvés is. Szisztematikusan mozgatjuk át az ujjakat, a csuklót, a könyököt, a vállat, a lábujjakat, a bokát, a térdet és a csípőt. Háton fekvő helyzetben a következő *āsana*kot végezzük: *supta-daṇḍāsana*⁴⁸ (12. kép), *suptaikapāda-pā-dāṅguṣṭhāsana*⁴⁹ (13. kép), *jathara-parivartanāsana*⁵⁰ (14. kép), háton fekvésben gerinccsavarások.

Ezek után szétválasztják a négy végtagot, elősegítve az egymás utáni elkülönült mozgásukat.

At.: Ezeket a gyakorlatokat különböző testhelyzetekben végezzük, felülről lefelé és balról jobbra haladva.⁵¹

⁴² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 58.

⁴³ Csiki 2017: 77.

⁴⁴ Uo. 47.

⁴⁵ Uo. 83.

⁴⁶ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 57.

⁴⁷ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztes 2016: 45.

⁴⁸ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 110.

⁴⁹ Uo. 111.

⁵⁰ Uo. 62.

⁵¹ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztes 2016: 47.

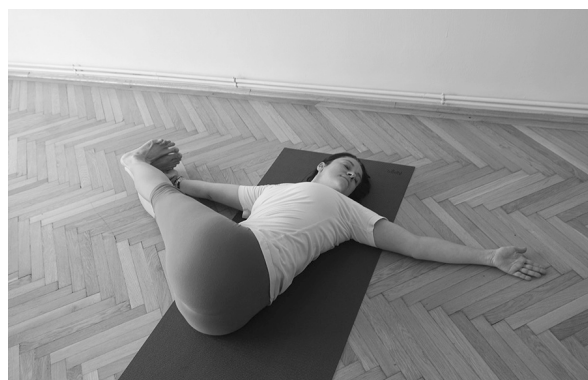


12. kép: *supta-danḍāsana*



13. kép: *suptaikapāda-pādāṅguṣṭhāsana*

Gyj.: Az *āsana*k elsajátítását is ebben a sorrendben szoktuk végezni. A bonyolultabb testhelyzetek elsajátítását részekre bontjuk, először a kéz helyzetét tanítjuk meg a gyerekeknek, aztán a lábak helyzetét, egyenként lebontva. Ilyen pl.: a *garuḍāsana* (15. kép), a *vṛkṣāsana*⁵²



14. kép: *jathara-parivartanāsana*

(16. kép), illetve minden olyan gyakorlat, ami mind a két oldalra elvégezhető. Több testhelyzetben is szoktuk gyakorolni, fekvé, ülve, állva.

Majd a két kéz és a két láb mozgását elkülönítő, azután összerendező gyakorlatok következnek.⁵³

At.: „Először kidolgozzuk a két kéz külön munkáját, pl. az egyik kéz simogat, a másik ütöget, az egyik rajzol, a másik dobol stb. Ezután felépítjük a kéz és a láb külön munkáját. Ehhez a gyermek megtanul »könnyű« lábgyakorlatokat (pl. helyben szökdelés stb.) és »könnyű« kézgyakorlatokat (pl. taps a test előtt és mögött, igen és nem integetése stb.), majd minden »köny-



15. kép: *garuḍāsana*



16. kép: *vṛkṣāsana*

⁵² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 138.

⁵³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 47.

nyű« lábgyakorlatokkal. Végül a »nehéz« lábgyakorlatokat végeztetjük egyszerre, ügyelve arra, hogy a kéz és a láb mindig egymásra merőleges mozgást végezzen (pl. láb: terpesz-zár (ez a vízszintes síkban van), kéz: karlendítés váltottan a test mellett, vagy váltott malomkörzés (ez a rá merőleges síkban való mozgás)).⁵⁴

Gyj.: A haṭha-yoga gyakorlatainak végzésekor is ezt a sorrendet követjük, az egyszerűbb gyakorlatoktól haladunk a nehezebbek felé, és részekre bontjuk, majd ha már külön-külön is megy, összekapcsoljuk.

At.: Majd a *szerialitás*, sorrendiség el-sajátítása következik, hiszen nem mindig, hogy milyen sorrendben írjuk le a betűket, szavakat, vagy milyen sorrendben végzünk el matematikai feladatokat. Ezért először rövidebb gyakorlatsorokat állítanak össze, majd fokozatosan növekszik az egymás után végzendő gyakorlatok számát.⁵⁵

Gyj.: A haṭha-yoga gyakorlásakor is néha összekapcsoljuk az egyes *āsanákat*, ilyen gyakorlatsor például a *sūryanamaskāra* (Napüdvözlés).

A következő lépés a homloklebény-tréning vagy agytorna.

At.: „Célirányos magatartás szervezése, tevékenységek kivitelezése, fenntartása, szelektív figyelem, memória, cselekvéstervezés és annak fenntartása, érzelmi, indulati, motivációs szint fenntartása, késleltetett reakciók, figyelem akaratlagos fenntartása, összpontosítás. Verbális funkciók és cselekvés szinkronja, tevékenység és

tervezésképesítésének képessége, kognitív funkciók: lényegmegragadás, ok-okozati összefüggés.”⁵⁶ Itt már megtanult mozgásokhoz kötik hozzá pl. a hét napjainak felsorolását, mondjuk szerdával kezdve, vagy visszafelé, a kisebbeknél lehet az évszakokat sorolni stb.

Gyj.: Amikor már az *āsanák* kivitelezése jól megy, a gyerekek figyelmét a lélegzésre lehet irányítani. Ezután hívjuk fel a figyelmüket a tekintet egy pontra irányítására. A lényeg az, hogy több feladatra tudjon egyszerre odafigyelni, és azt sikeresen végre is hajtja.

Ezeket a feladatokat követik a mozgást és a beszédet fejlesztő ritmusgyakorlatok.

At.: Az alapozó terápia a ritmusos feladatokat felbontja:

„Mozgásos ritmusra: pl.: ütemkopogások, szinkron és aszinkron (váltott kézzel), ritmusos szökdelések két lábon és váltott lábon, ugrásvariációk (pl. terpesz-zár, hátránterpesz-zárt lábas ugrás) ritmusosan felépítve, mindezek tapssal kombinálva (néptánchoz közelítő gyakorlatsorok).

Beszédrítmusra: kicsiknek mondókázás, nagyobbaknak Weöres Sándor-versek mondása mozgás nélkül, körbeülve.

Mozgást és beszédet összerendező gyakorlatokra: kicsiknek mondókák, nagyobbaknak Weöres Sándor-versek, melyeket mozgással (pl. ingásos lépésmozgással [...]), vagy körben ülve ütemet is ütve, vagy anélkül végeztetjük.”⁵⁷

Gyj.: Az órák elején, amikor látjuk, hogy sok a feszültség a gyerekekben, akkor szoktunk páros lábon ugrálni. Aztán

⁵⁴ Uo. 47–48.

⁵⁵ Uo. 48.

⁵⁶ Uo. 48.

⁵⁷ Uo. 49.

leülünk, és befelé figyelünk, ellazítjuk a testrészeinket, miközben nyújtózunk felfelé. Majd *mantra*-meditáció következik, (ezek Istent dicsőítő, megszólító, tiszteletadó szanszkrit szövegek), amit a gyerekek nagyon hamar megtanulnak. Az óra végén a relaxáció után újra elismételjük a *mantrákat*, amelyeket a gyerekek többször ismételhetnek tapssal kísérve, majd körben egyszerű lépésekkel, jobbra-balra ringásokkal kicsit fel lehet ébreszteni őket, mielőtt elhagyják a termet.

A következő a finommotorika fejlesztése.

At.: „Egymásra épülő gyakorlatok, mindkét kézzel, betartva a fejlődési irányt: a fejgyakorlatoktól haladunk a törzs és a kéz felé, a *proximálistól*⁵⁸ haladunk a *disztális*⁵⁹ felé.

A finommotorikát (és dominanciát) egy fejlődési sor végének tekintjük, és a gyermekkel még egyszer végigjártjuk vagy megerősítettjük az elemi fejlődési mozgássort, mielőtt a finommotorikát gyakoroltatnánk.”⁶⁰

Gyj.: A *haṭha-yoga* nagymozgásokkal dolgozik, finommotorikai elemeket belemegítésnél, illetve *mudrák* használatakor (ezek kéztartások, amelyeket meditáció közben és *prāṇāyāma*-gyakorlatok alatt) alkalmazzunk.

At.: A finommotorikához tartozik még a kézdominancia kialakulásának elősegítése is.

⁵⁸ A központhoz közelebb eső, a törzs felé irányuló, a törzshöz közelebb eső.

<https://dictzone.com/orvosi-magyar-szotar/proximalis>.

⁵⁹ A test középvonalától távolabb eső.

<https://dictzone.com/orvosi-magyar-szotar/distalis>.

⁶⁰ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 49.

„Kialakulatlan dominanciánál elősegítjük, illetve kiváltjuk a dominancia megválasztását, majd miután ez megtörtént, akkor végeztetjük a domináns kezet ügyessé tevő gyakorlatokat.”⁶¹

Gyj.: Alapvetően az *āsanák* kivitelezésekor ügyelünk arra, hogy a test mindkét oldala egyenletesen fejlődjön. Minden, két oldalra elvégezhető gyakorlatot megisméltünk a másik oldalra is, ezáltal különbséget tud tenni a gyermek az ügyesebb és a kevésbé ügyes oldala között, így elősegítve a dominancia kialakulását.

Majd a szemgyakorlatok következnek.

At.: „Első gyakorlatsorunkban külső- és belső-szemizom gyakorlatokat végeztünk [...].

Gyj.: Ezek a gyakorlatok megegyeznek a Tóth-Soma László *Jóga tiszta forrásból* című könyvében szereplő szemgyakorlatokkal.

At.: Második gyakorlatsorunkban a tér látásban való ügyességet és a követéses szemmozgásokat fejlesztjük.”⁶²

Gyj.: A gyerekjógában szoktunk olyan játékokat játszani, amikor csak szemmel kell követni egy tárgyat különböző irányokba, a fej megmozdítása nélkül.

Ezeket követi a memória fejlesztése.

At.: „Hallási, látási, *kinesztetikus*⁶³ és a mozgássor-émlékezet játékos fejlesztése.

Pl.: „Mondókák tanítása, a »Pinokkió« -mozgássorozat megtanítása.”⁶⁴

⁶¹ Uo. 49.

⁶² Uo. 49.

⁶³ Mozgással összefüggő.

<https://idegen-szavak.hu/kinesztetikus>

⁶⁴ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 50.

Gyj.: Egyes gyakorlatsorozatokhoz tartozó *mantrák* elsajátítása, mint például a *sūrya-namaskāra*⁶⁵ *mantrái*. Ami a mozgássorozatokot illeti, vagy már meglévő sorozatokat gyakorolunk, mint az előbb említett Napüdvözet, de a gyerekek adott fejlettségi szintjéhez igazodva magunk is összeállíthatunk *āsana*-sorozatokat.

Majd következhetnek a keresztcsatornák együttműködését célzó gyakorlatok.

At.: „Látási-alakfelismerési érzetek gyakorlása (pl. látott tárgy vakon keresése, kézre vagy hátra rajzolt betű vagy ábra kikeresése vagy lerajzolása, dörzspapírból kivágott és papírra ragasztott betűk vakon felismerése stb.).”⁶⁶

Gyj.: Az egyik játékunk az, hogy a gyerekek leülnek sorban egymás mögé, és a legutolsó felír egy rövid szót az előtte ülő hátára, majd mindenki az előtte ülőére írja azt, amiről úgy véli, hogy az ő hátára írták. *Ezeket követik a fegyelmező- és légzés-gyakorlatok.*

At.: „Fegyelmező gyakorlatok: Pl. gyors mozdulatok után lassú mozdulatok váltokozva. Légzőgyakorlatok: Pl. belégzésre – benntartásra – kilégzésre megtett lassú mozgások vagy mozdulatok.”⁶⁷

Gyj.: A gyerekekkel rövid ráhangoló-dás után szoktunk egy helyben ugrálni, vagy rázni magunkat néhány másodpercig, azután megállunk mozdulatlanul, és

megfigyeljük magunkat, majd mindezt megismételjük még néhányszor. Utána légzőgyakorlat következik, a *bhramarī-prāṇāyāma* (17. kép) kiváló az elme lecsendesítésére, a stressz oldására, ezért ennek a légzésnek a variációit szoktuk végezni.



17. kép: *bhramarī-prāṇāyāma*

At.: Ahhoz, hogy a gyerekek a gyakorlatokat helyesen tudják kivitelezni, kelendő erőnlét, koordinált mozgás és lazaság szükséges. Ezért az alapozó terápia is, a *haṭha-yogához* hasonlóan, alkalmazza az izmok erősítését, különös tekintettel a mélyhátizmokra, az izmok nyújtását és az izmok tudatos ellazítását fekvő helyzetben.⁶⁸

Gyj.: A *haṭha-yoga* nagy hangsúlyt fektet a kellő erőnlétre és az izmok nyújtására, valamint a testet és az elmét ellazító gyakorlatokra. Vannak erőnléti *āsanák*, mint például a *vīrabhadrāsana*-variációk (18–20. kép), a *santolanāsana*, *kaśyapāsana* (21. kép), az összes homorító póz, úgy mint az *urdhva-mukha-śvanāsana* (22. kép), az *ardha-candrāsana* (23. kép), hasizom erősítő *āsanák*, *ardha-nāvāsana* (25. kép), *nābhyāsana*. Nyújtó *āsanák* is

⁶⁵ Ez egy gyakorlatsor, *āsanák* sorozata, dinamikusan vagy kitartva kivitelezve. Több variációja létezik, tradícióként eltérően. Általában 12 testhelyzet váltakozik, egyes testhelyzetek ismétlődnek.

⁶⁶ Uo. 51.

⁶⁷ Uo. 51.

⁶⁸ Uo. 51.



18. kép.: *vīrabhadrāsana 1*



21. kép: *kaśyapāsana*



19. kép: *vīrabhadrāsana 2*



22. kép: *urdhva-mukha-śvanāsana*



20. kép: *vīrabhadrāsana 3*



23. kép: *ardha-candrāsana*

szép számmal találhatók, például: *adhoma-kha-śvanāsana*, *go-mukhāsana* (10. kép), *badha-konāsana*. Az óra közepén vagy végén pedig relaxáció (24. kép), amikor végighaladunk a testrészeken, és egyenként ellazítjuk őket, majd képzeletben elutazunk valamilyen szép helyre.

At.: Az alapozó terápia nagy ismétlésszámmal dolgozik, mert ahhoz, hogy

egy-egy mozdulat automatikussá váljon, sokszor meg kell ismételni, ehhez pedig változatossá, játékosá kell tenni a gyakorlatokat.⁶⁹

⁶⁹ Uo. 51.



24. kép: relaxáció savāsánában és tigris-pózban



26. Bunkerépítés



25. kép: ardha-nāvāsana



27. Játék

Gyj.: Ahhoz, hogy együtt tudjunk gyakorolni, a gyerekek életkorához kell igazítani a feladatokat. Ennek pedig a legjobb eszköze a játék (26, 27. kép). „Élményszerű mozgást biztosítok. Így valószínűleg meg egy időben a mozgásfejlesztés, a gerincprevenció, az energetizálás és az érzelmi intelligencia fejlesztése.”⁷⁰

5. Mi a haṭha-yoga?

A haṭha szó erőt, állhatatosságot jelent.⁷¹ A haṭha-yoga az āsanák (testhelyzetek), a prāṇāyāma (légzőgyakorlatok), a meditáció és a szabályozó (tisztító) elvek együttes alkalmazása.⁷² Célja, hogy elvezesse

a gyakorlót a lelki önmegvalósítás ösvényére. Ahhoz, hogy lelki gyakorlatokat tudjunk végezni, igába kell hajtanunk a testünket, meg kell tanulnunk szabályozni az elménket. Ehhez adnak segítséget ezek a gyakorlatok, melyek egészségesen tartják a testet, rugalmasságot, erőt, kitartást kölcsönöznek, rendbe hozzák az energiapályákat,⁷³ javítják a memóriát, egyes āsanák összehangolják az agyféltekék működését.

5.1. Az āsanák gyakorlásának általános irányelvei

Az egyik legfontosabb szabály, hogy üres gyomorral gyakoroljunk. Étkezés után tel-

⁷⁰ Csíki 2017: 20.

⁷¹ Képes 2014: 11–22.

⁷² <http://bhaktikutir.hu/hatha-joga/>

⁷³ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 20.: Aprāṇa, azaz életerő, életlevegő a nāḍīkon keresztül áramlik.

jen el legalább két óra, folyadék fogyasztása után is legalább egy óra.

Fontos még, hogy a hólyag és a belek is üresek legyenek, ugyanakkor gyakorláskor ne legyünk éhesek, szomjasak, túl fáradtak se. Ha tüsszentenünk vagy köhögünk kell, helyezkedjünk vissza a kiinduló helyzetbe, majd utána vegyük fel újra az *āsana*t, és folytassuk a gyakorlást. Figyeljünk arra is, hogy a terem vagy gyakorlótér levegője friss és tiszta legyen.

Ráhangelődéssel kezdjük a gyakorlást, mentálisan lazítsuk el magunkat, majd zengessük el az *om*⁷⁴-*mantrát*⁷⁵ (vagy tradicionálisan a tiszteletadó *mantrákat*).⁷⁶

⁷⁴Tóth-Soma László *Jóga tiszta forrásból* című könyve alapján: Az *om* tulajdonképpen egy *mantra*-mag (*bīja*), mely egyben önálló *mantra* is. Az „A U M” hangzósorból áll, melyek a következőket képviselik:

A - Az élőlények ébrenléti állapotára utal. A tudat kifelé, az érzéktárgyakra irányul.

U - Az élőlények álombeli állapota, melyben nincs aktív kapcsolatunk a külvilággal, de elme-tevékenységünk az anyagi világbeli élményekhez társul.

M - A mélyalvás (*śuśupti*) állapota. Az élőlény lelki és anyagi helyzetéről való tudatlansága jellemzi. Nincs kapcsolatunk a külvilággal, és elménk működése is szünetel.

Van egy fontos eleme a *mantrának*, mégpedig a csend, mely a zengetést követi. Ez a csend képviseli a transzcendenst, melynek megértése és saját helyzetének felismerése az *om*-*mantrát* zengető jógi célja.

⁷⁵*Mantrának* hívjuk azoknak a speciális erővel bíró szavaknak a sorozatát, mellyel egy félistent vagy magát az Istenség Legfelsőbb Személyiségét szólítjuk meg, és Őt képviselik. A *mantra* gyakorlatilag az isteni erő, hatalom hangként való megnyilvánulása, s mint ilyen, elválaszthatatlan magától Istentől.

⁷⁶A jóga gyakorlat előtti tiszteletadó *mantrák* zengetésének a célja a hála és a köszönet kifejezése a

A gyerekek akár már egy alkalom után is megtanulják, főleg ha nemcsak énekeljük, hanem fel is írjuk a táblára.

Az *āsana*k előtt nem árt, ha bemelegítünk. Csíki Mariann a *Jóga a boldog gyerekekért* című könyvében hangsúlyozza, hogy a gyerekek se jógázzanak bemelegítés nélkül, bár nekik rövidebb idő, 3-5 perc is elég.

Ne gyakoroljunk túl sokat, inkább kevesebbet, de lehetőleg mindennap.

Mindig a légzéssel összhangban mozduljunk, belégzésre végezzük az izomunkát, kilégzésre a nyújtást. Ne gyakoroljuk az *āsana*kot, amikor betegek vagyunk, ilyenkor relaxáljunk, vagy esetleg a teljes jógalégzést végezhezjük. Magas vérnyomás, gerincsérv esetén feltétlenül tájékoztassuk a jógaoktatót az óra előtt, illetve keressünk fel egy szakosodott jógaterapeutát.

Gyakorlás közben viseljünk kényelmes, természetes anyagból készült ruhát, vegyük le az ékszereinket, ne viseljünk fém tárgyakat. Legjobb hajnalban gyakorolni, még hat óra előtt, mert ez az időpont a jószág kötőerejéhez tartozik.⁷⁷ Ha ez valamilyen nem megoldható, akkor bármilyen időpontot választhatunk.

tanítványi láncolat, a *guruk* és Isten felé, akiktől mindazt a tudást és lehetőséget kaptuk, hogy most jógázni tudjunk. Valamint ezen *mantrák* kialakítják bennünk azt az alázatos hangulatot, amelyben képesek leszünk meglátni, illetve megkapni a tanításokat és a megvalósításokat. (Forrás: <http://selfnessyoga.hu/wp-content/uploads/2018/05/Tiszteletad%C3%B3-mantr%C3%A1k.pdf>)

⁷⁷A védikus felfogás szerint három kötőerő befolyásolja cselekedeteinket. Ez a három minőség a jószág, a szenvedély és a tudatlanság.

A gyakorlatok végzése közben tartsuk nyitva a szemünket. A levegőt az orrunkon keresztül vegyük, mert az orr megszűri, tisztítja, felmelegíti a levegőt a tüdő számára.

5.2. A haṭha-yoga-gyakorlatok általános jótékony hatásai szervezetünkre

Növekszik az állóképesség, javul a testtartás, az egyensúly, csökkennek a tartáshibák okozta fájdalmak.⁷⁸ A gyakorlatok kivitelezése közben megerősödnek a mélyhátizmok,⁷⁹ az ízületek mozgásterjedelme megnő, javul a porcok, izmok és belső szervek tápanyagellátása is. A légzőgyakorlatok és az *āsanák* végzése közben elmélyül a légzés, növelve a tüdő hatékonyságát. Javul az emésztés, és az anyagcsere felgyorsul. Az immunrendszer is erősítik, rendeződik a hormonok működése. A sok izommunka hatására javul a keringés, idővel normalizálódik a vérnyomás, egyes esetekben a gyógyszerek is elhagyhatók.

A koncentrációnak és a fordított testhelyzeteknek köszönhetően javul a memória, ezáltal csökken a stressz, a pszichés egyensúly helyreáll, az érzelmek szabályozása, kontrollja is javul. Az *āsanák* erő-

sítik, hajlékonyá és rugalmassá teszik a testet, megnyugtatják az idegrendszert, és lecsendesítik az elmét. Igazi jelentőségük azonban a tudat fegyelmezése.⁸⁰

Bhaktivedanta Swami mondta, hogy bár a *haṭha-yoga*-gyakorlatok önmagukban nem a célt jelentik, azonban eszközök ahhoz, hogy az ember kitartásra tegyen szert.⁸¹ A nemzetközi tapasztalat azt mutatja, hogy a rendszeres, jógaalapú gyakorlatok alkalmazása az iskolában segíti az eredményesebb tanulást, és érzékelhető változást eredményez [...].

5.3. A haṭha-yogát bárki gyakorolhatja

Manapság már mindenki megtalálhatja a *haṭha-yogán* belül a számára megfelelő jógaórát. Léteznek a különböző életkoroknak megfelelő órák, gyerekjóga, tinijóga, kismama jóga, dinamikus jóga, szenior jóga, női jóga stb. Ezek nem jógaírányzatok, hanem a *haṭha-yoga* életkornak, nemnek megfelelő gyakorlását jelentik. Vannak külön jógatanfolyamok, ahol bárki elsajátíthatja az alapgyakorlatokat, ezenkívül vannak kezdő és haladó, gyakorló órák is.

5.4. A haṭha-yoga-gyakorlatok végzésének ellenjavallatai

Betegen, lázasan ne gyakoroljunk, akkor se, ha gyulladás van a szervezetben.⁸² Ha megérkezünk egy jógaórára, tájékozassuk az oktatót, ha valamilyen egészségügyi problémánk van. Ez azért fontos, mert tud számunkra könnyített testhely-

⁷⁸ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 6.

⁷⁹ A mélyhátizmoknak két csoportját különböztethetjük meg:

-az egyik (felületesebb) csoport a gerinccel szinte párhuzamosan fut végig a hátunkon, a keresztcsonttól egészen a nyakunkig. Ezt szokás gerincfeszítő izomcsoportnak hívni (erector spinae),
-a másik (mélyebben fekvő) réteg „karácsonyfaszerűen” tölti ki közvetlenül a csigolyák melletti kis területet, azaz letről-oldalról húzódnak felfelé-középre. Ezek az úgynevezett rotátor izmok (transversospinalis izomcsoport).

⁸⁰ Kapisinszky 2014: 23–31.

⁸¹ *ŚBh.* 3.28.5.

⁸² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 6.

zeteket javasolni, illetve tud szólni, hogy milyen testhelyzeteket ne gyakoroljunk. Mindenképpen szóljunk, ha babát várunk. Ellenjavallt még a nagyobb műtétek utáni időszak, ez minimum 8 hét, de lehet több is.

5.5. A haṭha-yoga szerepe a tanulási nehézségek megelőzésében

A haṭha-yoga-gyakorlatok a test minden porcikáját átmozgatják, erősítik, nyújtják. Vannak kereszttezett mozgások, amelyek a két agyféltekét hangolják össze, mint pl.: *vakrāsana* (gerinccsavarás), *parivṛtta-adho-mukha-śvanāsana* (kifordított lefelé néző kutyatartás, gyerekjógában kíváncsi kutya) (10. kép), *jathara-parivartanāsana* (gyomrot masszírozó, törzset elfordító póz). Ilyenkor átlépjük a test hosszanti középvonalát, valamint ezek olyan gyakorlatok, amelyek a születésünk utáni időszakot idézik, és a célzott fejlesztésben is használják. Ilyen például a *nīrālamba-bhujāṅgāsana* (támaszték nélküli kobra), szfinx-póz (alkartámaszos kobra), *bhujāṅgāsana* (kobra-póz), *śalabhāsana* (sáskaállás), a mászás, a *śaśāṅkāśana-mārjārāsana*-váltás, bemelegítés *mārjārāsana*-ban (macska-póz). Ilyenkor kereszttezett és ellentétes kéz-lábmozgást is végzünk. Marton-Dévényi Éva szerint ha egy gyerek fejlődése folyamán kimarad valamilyen mozgásforma, fejmemelés, gurulás, felnyomás, kúszás, mászás, felülés, járás, ugrálás, szökdelés, dominancia megválasztása, akkor a fejlődés megrekedhet ezen a területen, és ez később tanulási nehézségekhez vezethet.⁸³

⁸³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 9–10.

Ezért terápiájukban ezeken a mozgásformákon, amelyeket fejlődéstani nagymozgásoknak neveznek, végigvezetik a gyerekeket. Terápiájuk alapját Delacato⁸⁴ módszere képezi, amit továbbfejlesztve, kiegészítve alkalmaznak.⁸⁵

A haṭha-yogában nincs olyan sok ismétlésszám rövid idő alatt, ezért a fejlődés is lassabb, de nem is ebben látom a szerepét, hanem a megelőzésben és a problémák feltárásában.

A fordított testhelyzetek ugyan nem szerepelnek a fejlesztésekben, de közismerten kedvező hatásuk van az idegrendszerre. Ezért én semmiféleképpen nem hagynám ki ezeket sem.

6. A gyerekjóga kapcsolata a haṭha-yogával

A gyerekjóga nem egy jógaírányzat, hanem a haṭha-yoga lefordítva a gyerekek „nyelvére”. Az életkori sajátosságaikhoz igazítjuk a jógaóra és az egyes gyakorlatok kitartásának hosszát, a légzőgyakorlatok közül csak néhányat használunk, a relaxáció rövidebb és más témájú, attól függően, hogy hány évesek a gyerekek.

Az első korcsoport az óvodáskor, amikor a ráhangolódás nagyon rövid, 1-2 perc, a bemelegítés mesébe van foglalva, hogy a gyerekek szívesen végezzék. Az *āsanákat* gyorsan egymás után, kitartás nélkül vesszük fel, játékhoz kapcsolva, a relaxáció

⁸⁴ Delacato, C.H. 1963-ban megjelentetett könyvében mozgásterápiát dolgozott ki az anyanyelvi kommunikáció gyermekkori kezelésére, melynek címe: *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*.

⁸⁵ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 9–10.

csak pár perc, ami alatt megnyugtadjuk a légzésüket, és érintéssel ellazítjuk a végtagjaikat. Az óra hossza maximum 30-45 perc.

A kisiskolások esetén a ráhangolódás-kor már zengethető háromszor az „*om*”-*mantra*, mellyel belépünk „jógaországba”. Majd következhet a bemelegítés a fejtől lefelé haladva a lábujjakig. Ezután feladathoz kötve következnek az *āsanák*, majd az óra végén a játék. Az órát relaxációval zárjuk, röviden végigmegyünk a főbb testrészekben, és ellazítjuk mindegyiket, majd egy rövid mesét mondunk. Az óra az *om-mantra* zengetésével zárul, hossza 60 perc.

A felső tagozatos gyerekekkel már a felnőttekéhez hasonló órát lehet tartani, az óra felépítése: ráhangolódás, bemelegítés, *āsanák* dinamikusan vagy feladathoz kötve, *prāṇāyāma*-gyakorlatok és relaxáció. Az óra hossza 90 perc.

Összefoglalás

Tanulási nehézségnek azt nevezzük, amikor a gyermek nem tudja elsajátítani az olvasást, az írást vagy a számolást olyan mértékben, ahogy az az ő életkorában elvárható lenne. A kiváltó ok lehet genetikai; a beszédfejlődés zavara, ami az immunrendszer gyengesége, a sorozatos megbetegedések miatt alakulhat ki; látórendszeri probléma: pl. hosszabb fixálási idő; mentális, szociális okok; a sok képi inger (tv, számítógép, telefon) és az idegrendszer éretlensége.

Az alapozó terápiában alkalmazott technikákat összehasonlítva a *haṭha-yogával*, ezen belül a gyerekjógával, arra a következtetésre juthatunk, hogy nagy a hason-

lóság. Jelentős különbség csak az ismétlésszámban mutatkozik meg.

Az alapozó terápia és a *haṭha-yoga* gyakorlataival egyaránt fejleszthetők a fejlődéstani nagymozgások, rugalmassá teszik a testet, javítják az egyensúlyérzéklet, begyakorolható velük a térbeli tájékozódás. A keresztező és a test középvonalát átlépő gyakorlatok összehangolják az agyféltekék működését, összerendezik a végtagok mozgását, és segítenek begyakorolni a végtagszétválasztó mozdulatokat, hogy a gyermek külön-külön is tudja azokat irányítani. Alkalmasak a mozgásos sorrendiség fejlesztésére. Mozgás közben nemcsak egy dologra kell figyelniük, hanem egyszerre több tevékenységet is képesek lesznek összehangolni. A szemgyakorlatok szintén mindkét technikánál megtalálhatók, javítva a gyerekek látását, tájékozódását. Az emlékezet fejlesztésével, az érzékszervek közötti fordítással, valamint a légzőgyakorlatokkal további eredmények érhetők el.

A gyerekek napi rutinjába beépítve a gyerekjóga óvodáskortól megoldást jelenthet azoknak a gyerekeknek, akik lemaradásokkal küzdenek. A jógaórákon ezek felfedezhetőek, így hamar szakemberhez lehet irányítani őket. Kis csoportokban pedig fejleszthetők is a *yoga*-gyakorlatokkal, abból a szintből kiindulva, ahol az elakadás mutatkozik. Ráadásul a *haṭha-yoga* nemcsak az alapozó terápiákban fellelhető eszközökkel rendelkezik, a *mantrák* zengetése, az egészséges életre való nevelés, az *ahimsā* (erőszaknélküliség) elve mind pozitívan hatnak a gyerekekre. Javul a figyelmük, a memóriájuk, jobban tudnak kon-

centráltni. Erősödik az immunrendszerük, ezáltal a hallásuk és a kiejtésük is javul.

Kutatásom elején azt gondoltam, hogy összeállítható egy bizonyos *āsana*-sor, amit fejlesztésre használhatunk, de arra a következtetésre jutottam, hogy mindegyik testhelyzetnek megvan a helye a gyakorlatban. Minden ember, gyerek és probléma más, ezért ezekhez kell igazodnunk.

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Harmadik Ének 2. kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.

Csíki Mariann: *Jóga a boldog gyerekkorért*. Libri kiadó, Budapest, 2017.

Juhász Sarolta – Szikszay Andrea – Csányi Tamás: *TESIM – Jógaalapú mozgásprogram az iskolai testnevelésben*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014.

Kapisinszky Judit: A pādadhīrāsana – légzéskiegyenlítő póz. *Tattva*. 17.1. 2014, 23–31.

Képes Andrea: A haṭha-yoga helye a yoga-irányzatokban. *Tattva*. 17.1. 2014, 11–22.

Képes Andrea – Medvegy Gergely – T. Ozorák Zsuzsanna: *Haṭha-yoga gyakorlatok* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Kulcsár Mihályné: *A tanulás öröm is lehet*. Kulcsár Mihályné, Bicske, 2016.

Marton-Dévényi Éva – Szerdahelyi Márton – Tóth Gábor – Keresztesi Katalin: *Alapozó terápia tanulmány*. Alfa

Rehabilitációs Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest, 2016.

Marton-Dévényi Éva – Jordanidisz Ágnes – Horváth Ilona: *Gondolatok a diszlexia végső okairól – Az Alapozó Terápia hatása – Esettanulmányok*. Alfa Rehabilitációs Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest, 2014.

Selvarajan Yesudian – Haich Erzsébet: *Sport és jóga*. Lazi Bt., Szeged, 2001.

Tóth-Soma László: *Jóga tiszta forrásból*. Lál Kiadó, Budapest, 2008.

Tóth-Soma László: *Yoga-sūtra 2.* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Internetes hivatkozások

Baktai Ádám: Hatha jóga
<http://bhaktikutir.hu/hatha-joga/>
Letöltés ideje: 2018. november 21.

Bendig Borbála: Keresztező mozgások
<http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/content/keresztez%C5%91-mozg%C3%A1sok>
Letöltés ideje: 2017. november 26.

Fazekasné Fenyvesi Margit: A verbális szeriális memória mérési és fejlesztési lehetőségei
<https://docplayer.hu/3977473-A-verbális-szeriális-memória-mérési-es-fejlesztési-lehetőségei.html>
Letöltés ideje: 2018. november 19.

Gyarmathy Éva: A tanulási zavarok azonosítása óvodában és iskolában
<http://fejlesztok.hu/szekciok/gyogypedagogusoknak/86-tanulasi-zavarok-azonositasa-es-kezelese>
Letöltés ideje: 2017. november 30.

Medvegy Gergely: Tiszteletadó mantrák

<http://selfnessyoga.hu/2017/09/26/aszurjanamaszkar-aszanai-2/>

Letöltés ideje: 2018. október 30.

Schmidtné Gáspár Ivett: Pszichológiai
értelmező szótár

<http://www.irasszakertes-grafologia.hu/pszichologiai-szotar.html>

Letöltés ideje: 2017. november 26.

Delacato-módszer

<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelosszulo/alapozo-terapia-delacato-modszer-mozgassal-az-ertelmi-fejlodesert>

Letöltés ideje: 2019. október 19.

