

Rõõmus ja rahulolev laps – valikus on laste jooga!



Üha kiirenev elutempo, vähene liikuvus, laste rahutus ja erinevate käitumisprobleemide levik paneb lapsevanemaid lahendust pakkuvate alternatiivide järele ringi vaatama. Jooga tundub olevat vastus küsimusele, kuidas tegevuste- ja valikuteroohkes virvarris tasakaalus püsida.

Laste jooga kõlab esmasel kokkupuutel ehk veidi võõristust tekitavalt, sest keeruline on ette kujutada, et elavaloomuline laps suudaks keskendumist nõudvale tegevusele järjepidevalt pühenduda. Siinkohal tasub meelde tuletada, et millelegi hinnangu andmisel on esmalt vajalik teadvustada, mis on tegevuse tõeline olemus.

Meie pere esimene kokkupuude laste joogaga tundus olevat üsna juhuslik.



Paar aastat tagasi Kalamaja päevade kava sirvides leidsin, et lastele toimub tutvustav joogatund Manavjeet Kauri juhendamisel. Keeruline nimi muutis mind kui joogakaiget inimest pisut nõutuks, kuid internetist lisainfot otsides sain teadlikumaks ja uurisin

” Lugude taustal filosoferitakse, arutletakse elu toimimise ja inimeste vaheliste suhete üle. ”

lapselt, kas selline tegevus võiks tallegi huvi pakkuda. Toona veel seitsmeaastane tütar arvas, et loomulikult võime vaatama minna, ja ühel päikeselisel päeval toimuski meie esmakohtumine Kristel Paimlaga (kelle vaimne nimi on Manavjeet Kaur). Tutvustav tund möödus mänguliselt ja kiiresti ning sügisel plaanis laps suure õhinaga joogatunde jätkata. Paraku ei sobitunud see teiste tegevustega ja järgmist kohtumist tuli oodata ligikaudu poolteist aastat. Nüüdseks on joogatund muutunud iganädalaseks oodatud sündmuseks ja kuigi tütre joogakogemus ei ole veel väga pikaajaline, võib tema käitumises märgata olulisi positiivseid muutusi. Paranenud on rüht ja on tekkinud regulaarne vajadus end sirutada.

JOOGAGA SÕBRAKS

Kiires elutempos, mis sageli ka täiskasvanud võhmale võtab, on lastel ja noortel veelgi keerulisem tasakaalus püsida. Jooga võimaldab endaga paremas kontaktis olla ja saavutada sel moel eluterve enesetunnetus, oskus püsida olevikus siin ja praegu ning vähendada niiviisi väliskeskkonna negatiivset mõju. Mida varem hakkavad lapsed joogaga tegelema, seda positiivsemad ja põhjalikumad on mõjud, mis toetavad laste eakohast arengut ja toimetulekuoskusi.

Joogapraktika võimaldab arendada nii vaimset kui füüsilist vastupidavust, lihaste ja liigeste tugevust, närvi- ja immuunsüsteemi ning teadlikkust enese terviklikkusest. Joogat praktiseerides on lastel võimalik omandada erinevaid teadmisi ja oskusi huvitaval ja lõbusal viisil. Tundides õpitu kaudu saavad lapsed parema ülevaate ümbritsevast maailmast, inimeste vahelistest suhetest ja loodusest. Joogaga tegelevad lapsed suudavad end selgemini teadvustada, neil on positiivne minapilt ja oskus keerulistes olukordades toimivaid lahendusi leida. Jooga aitab tasakaalustada parema ja vasaku ajupoolkera tööd, arendada neutraalset meelt ja loovust. Joogast võivad saada abi lapsed, kellel esineb keskendumisraskusi, meeleoluhäireid,

kõrgenenud aktiivsust või unehäireid. Meditatsiooniharjutused toetavad keskendumisvõimet ja tähelepanu ning võimaldavad lastel oma käitumist selgemini mõtestada.

JOOGATUNNI SISU

Joogatunni alguses otsib iga laps endale meelpärase koha, istudes maas mattidel või patjadel. Oluline on moodustada ring, kus nii lapsed kui juhendaja saavad üksteist näha. Tervituseks ütlevad kõik oma nime ja saavad võimaluse rääkida, kuidas neil vahepeal on läinud. Kristel Paimla sõnul soovivad lapsed väga oma tegemistest kõneleda, sest pahatihti napib täiskasvanutel kuulamiseks aega. „Iga laps saab tuua ühisesse ringi talle olulised teemad (nii mured kui rõõmud), õppides niimoodi kaaslasi usaldama. Samal ajal saavad teised õppida kuulamist, mis on samuti väga oluline suhtlemisoskus. Seejärel tehakse ühiselt soojendusharjutusi, mille valimisel lähtun eelkõige laste emotsionaalse tasemest. Mõnikord on vajalik enne tunni põhitegevuse juurde asumist tavapärasest rohkem joosta ja kogunenud pingeid mänguliste tegevuste kaudu vabastada,“ räägib õpetaja.

Joogatunni keskmes on alati mõni põnev lugu, mille jutustab õpetaja või saavad lapsed selle ise välja mõelda. „Lugude jutustamisel võetakse abiks kaardid ja sedelid piltide või sõnadega ning aeg-ajalt joonistavad lapsed need pildid rõõmuga ise. Eelkooliealiste laste joogatundides kasutan vahel ka põnevaid mänguloomi, mida mul on tänu kolmele lapsele üheksa aasta jooksul üksjagu kogunenud. Selline viis muinasjutte jutustada aitab areneda laste loovusel ja julgusel, pakkudes kõigile osalejatele põnevaid kogemusi. Lugude taustal filosoferitakse, arutletakse elu toimimise ja inimeste vaheliste suhete üle. Kui lugudes on loomi, linde või teisi joogas tuttavaid esemeid, seotakse need füüsiliste harjutustega, mis ongi traditsioonilise jooga *asana*’d,“ kirjeldab õpetaja. Tundide läbiviimisel on oluline juhendaja enda sisemine rahu, positiivne maailmatunnetus, loovus ja võime olla paindlik ning kohanduda laste ootuste ja meeleoludega. Tunni lõpus on puhkepaus, mis tagab vajaliku lõõgastuse. Kasutatakse →

” Joogapraktika võimaldab arendada nii vaimset kui füüsilist vastupidavust, lihaste ja liigeste tugevust, närvi- ja immuunsüsteemi ning teadlikkust enese terviklikkusest. ”



erinevaid meditatsiooniharjutusi ja laule, mille toel toimub tunnist väljahäälestumine. Seejärel teeb joogaõpetaja igale lapsele väikese loodusest pärineva söödava kingituse, mida kutsutakse *praśad*'iks. Kingituse kaudu aidatakse lastel mõista, et elus on samuti vajalik eesmärgi nimel pisut pingutada, misjärel saame kogeda soovitud tulemust ehk maitsta vilju.

Laste joogatunnid on lõbusad ja mängulised ning tagavad rõõmsa ja rahuloleva meele, millega järgmisel korral tagasi tulla.

LOOVUS JA MÄNGULISUS

Laste jooga ei tähenda kramplikult paigalistumist, *asana*'te tegemist ja mediteerimist. Jooga on lastele eelkõige võti loovmaailma ning enese paremaks tunnetamiseks mängimise ja muinasjuttude kuulamise, joonistamise, laulmise, musitseerimise, naermise, kaasamõtlemise ja eneseväljendamise kaudu.

Täiskasvanute ootused lastele võivad mõnikord pisut ebarealistlikud olla. „Lapsed peavad olema aktiivsed, neile on omane loovus ja mängulisus, nad soovivad joosta ja mõnikord võib juhtuda, et siltide kleepimise ja

diagnoosidega minnakse liiale. Mul on olnud tunnis laps, kelle ema pärast esimest joogatundi murelikult küsis, kuidas tema hüperaktiivse lapsega toime tuln. Pidin uurima, millist last ta mõtles, ning meie vestluse käigus selgus, et koolis pidi laps saama pidevalt märkusi oma püsimatu loomuse pärast. Joogatunnis oli aga täiesti tavaline ja rõõmsameelne laps,” kinnitab joogaõpetaja kogemus.

EMOTSIONAALNE JA FÜÜSILINE HEAOLU

Sageli kuulab lapsevanemaid kurtmas laste arusaamatute tujumuutuste ja ebasobiva käitumise üle. Selline käitumine võib kaasneda oluliste elumuutustega nagu lasteaia- või koolitee algus, vanemate lahusus, lähedase kaotus ja teised ootamatud olukorrad, millega toimetulekuks puudub lapsel varasem kogemus. Enamasti on laste negatiivsena väljenduva käitumise taga talle arusaamatuks jäänud tunded. Need tekitavad lapses ebakindlust ja tasakaalu taastamiseks on vajalik last omaenda tunnete ja vajaduste mõistmiseni juhatada. Mida väiksem on laps, seda keerulisem on tal endaga toimuvat mõista ja sõnadesse panna.

Seepärast ei ole lapsed võimelised tekkinud pingeid iseseisvalt maandama. Tähelepanuta jäänud tunded võivad tekitada tõsisid probleeme nii vaimses kui füüsilises tervises.

Iseenda tunnete ja vajaduste mõistmise aluseks on erinevate aistingute märkamine. Tähtsal kohal on kehatunnetus ja jooga vahendusel saavad lapsed võimaluse ümbritseva maailmaga lähemalt tutvuda. Oluline on suunata lapsi kogema maailma kõigi viie meele ehk nägemise, kuulmise, haistmise, maitsmise ja kompimisega. Tajude kaudu õpib laps end paremini mõistma, mis annab vajalikud suunised eluga toimetulekuks. Võhikule võib jooga tunda alana, mis ei paku piisavat füüsilist koormust, kuid olenemata joogastiilist toetavad erinevad asendid laste füüsilist arengut ja pakuvad vajalikku kehalist aktiivsust, mõjudes ühtlasi stressi ja pingeid leevendavalt. Jooga avaldab positiivset mõju eri elundkondade tööle ja toetab sügaval füüsilisel tasandil toimuvaid muutusi. Tugevnevad närvi- ja immuunsüsteem, vastupidavus ja paindumus, paraneb ainevahetus. Lisaks annab jooga rõõmsa meele, positiivset energiat, meeletteravust, mõtte- ja tundeselguse, õpetab lapsi olema väärikad ja ennast väärtustavad, kaastundlikud, seesmiselt rahulikud ja enesekindlad.

” Tähelepanuta jäänud tunded võivad tekitada tõsisid probleeme nii vaimses kui füüsilises tervises. ”

” Jooga aitab väga tõhusalt leevendada füüsilise tervise probleeme, mis ka lapsi aeg-ajalt kimbutama kipuvad. ”

SIRGE SELJAGA

Kristel Paimla tõi näite tundides osalenud lastest, kelle paindumus oli sünnipäraselt või mõne trauma tõttu häiritud. „Olen ise andnud tunde lastele, kelle paindumus oli väga piiratud, kuid regulaarne joogaga tegelemine mõjutas nende painduvust kiiresti ja tulemused on püsivad.”

Ameerikas, kus on väga tõsised probleemid ülekaalulisusega, on tehtud vastavasuunalisi uuringuid, mille tulemused kinnitavad, et jooga aitab ennetada ja vähendada laste ülekaalulisust. Paljud Chicago, Los Angelese, New Yorgi ja teise suuremate linnade koolid on lisanud jooga oma õppekavadesse.

Kristel Paimla juhib tähelepanu laste hulgas järjest rohkem esinevatele rühiprobleemidele, mida õpetajad koolis enam korrigeerida ei jõua. „Joogaasendites on oluline uskumus,

et sirge ja tugeva selgrooga inimene omab teadmisi oma rollist ühiskonnas, ta on enesekindel ja sirge seljaga inimene mitmes mõttes. Hea rüht on tähtis ning võimaldab meil tunda end energilise ja tegusana. Jooga aitab väga tõhusalt leevendada füüsilise tervise probleeme, mis ka lapsi aeg-ajalt kimbutama kipuvad. Kuigi jooga esmane mõju toimib füüsilisel tasandil, aitab asendite õige sooritamine tõsta lapse enesekindlust ja arendada hoolivust nii oma keha kui kogu ümbritseva suhtes.”

EMPAATILISUS JA SALLIVUS

Põlvkonnal, mis kasvab pigem tehnika kui inimeste seltsis, võib olla keerulisem omandada oskusi, mis toetavad meie toimetulekut sotsiaalses maailmas. Selleks, et mõista teisi inimesi, on esmalt vajalik olla kontaktis iseendaga. Joogatundides on lastel võimalik

tegeleda oma sisemaailmaga. „Sügav ja rahulik hingamine aitab meil kontrollida oma emotsioonidele järgnevaid reaktsioone (automatisme) ja lapsed omandavad selle oskuse kiiresti. Minu noorim laps tuleb mulle ikka aeg-ajalt meelde, millal on aeg hakata sügavalt hingama, et ärritus või viha üle ääre ei keeks,” jagab joogaõpetaja isiklikku kogemust.

Oma emotsioonide kontrollimine võimaldab meil enast kergemini mõista, suurendades ühtlasi empaatilisust ja tolerantsust teise inimeste vastu. „Koolivaheajal toimunud laste joogalaagris tekkis päeva jooksul hulgaliselt nii-öelda programmiväliseid tegevusi, kui lahendasime laste omavahelisi probleeme. Oluline on lastele selgitada, et teine inimene oled tegelikult sina ise. Seda, mida ütled kaaslasele, ütled iseenda kohta. Sõna on nagu bumerang, mis tuleb sulle endale mitmekordse hooga tagasi. Inimesed peaksid olema teadlikud oma tegude, sõnade ja ka mõtete tagajärgedest,” kinnitab Kristel Paimla



KASUTATUD ALLIKAD

Oidjärv, H.; Padrik, A. 2004. Tervitame päikest: jooga koos lastega. – Pilgrim.

Tummers, N. 2011. Joogaõpetus kogu eluks. – Esren.childrensyoga.com
lastejooga.ee

