

Yogi - jóga cviky

Užijte si jógu s kartičkami



Vítejte na cestě, která vašemu dítěti otevře cestu ke zdravému životnímu stylu, klidné v mysli a vnitřnímu klidu.

Co je Yogi?

Yogi je hra, která je inspirována jógou. Prostřednictvím hry si děti mohou vyzkoušet spoustu různých aktivit. Hra obsahuje 40 kartiček. 20 ilustrovaných kartiček zobrazuje jógové pozice a dalších 20 kartiček popisuje, jak má dítě pozici realizovat, jednoduše a prostřednictvím zábavných říkanek.

Hlavním významem slova jóga je **SJEDNOCENÍ**.

Hra Yogi prostřednictvím různých aktivit napomáhá dítěti se věnovat samu sobě, navázat kontakt se svými rodiči, kamarády a jeho okolí.

Jaké jsou benefity?

- Emocionální rozvoj: sebedůvěra, spojení s tělem, rozvoj představivosti.
- Sociální rozvoj: interakce, komunikace a spolupráce.
- Kognitivní rozvoj: pozornost a soustředění, koncentrace, paměť a koordinace.
- Fyzický rozvoj: rovnováha, síla a pružnost.

Jak hrát (použití kartiček)?

Nejdříve se seznámte se všemi kartičkami zobrazující jednotlivé pozice. Čas není stanoven, dopřejte si času, kolik jen bude potřeba a užijte si zábavu s tím spojenou. Pokud budete mít pocit, že dítě některou z daných pozic zvládá s obtížemi, kartičku můžete oddělit od ostatních. Poté vyberte aktivitu nebo si vymyslete vlastní.

Hezkou zábavu!

Všechny zobrazené pozice jsou úzce spjaty se zvířátky a s přírodou. Některé názvy nemusí souviset s původní jógou.

Význam v sanskrtu – pro referenční účely, každá kartička obsahuje skutečný název pozice. Poznámka: Pozice netopýra a hlemýžď může být provedena pouze dětmi starší 8 let. Kartičky s uvedenými pozice jsou opatřeny varovným symbolem. Dbejte na to, abyste během provádění pozic měli krk vzpřímeně (držení rovně).

Existuje nekonečně mnoho způsobů jak hru Yogi hrát!

★ Zde jsou uvedeny 4 nejoblíbenější:

★ Hrací kostka ★

Děti během hry získávají sebedůvěru a učí se jaksi stoupnout před své kamarády.

Hráči: 2+

1. Vyberte si ze samolepek pozice, které chcete, aby dítě cvičilo a nalepte ji na hrací kostku.

2. Jeden hráč hodí kostkou, druhý hráč předvádí pozici uvedenou na kostce. Pokud hráč předvede pozici správně, hra pokračuje dál. Pokud by hráč předvedl pozici špatně, vypadává ze hry.

3. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všechny pozice předvedeny, případně, že ve hře zůstává pouze jeden hráč.

★ Vinyasa ★

Pozdrav slunci

Děti rozvíjejí povědomí o svém těle.

Hráči: 2+

1. Vyberte následující karty: slon, žába, pes, kočka, had a lotosový květ. Poté kartičky rozložte na podlahu.
2. Vzpřímeně se postavte a 3x se nadechněte.
3. Pozice předvedte v následujícím pořadí: slon (chobot nahoru a poté dolů) > žába > pes > kočka > had.
4. Po pozici hada, pokračujte poté v opačném pořadí: kočka > pes > žába > slon (chobot dolů, poté nahoru). Nakonec se postavte do vzpřímené polohy.
5. Sekvence opakujte podle toho, jak se cítíte. Povšimněte si, že s každou sestavou se vaše tělo více otevírá.
6. Po cvičení si sedněte do pozice lotosového květu a pokuste se kolem sebe šířit mír.



★ Yoga ★ Hra na honěnou

Děti vyjadřují svou přirozenou energii.

Hráči: 3+

1. Z balíčku vyjměte pozici: psa, hlemýždě, netopýra, slona (kartičky během hry nebudou použity).
2. Ze zbylého balíčku si hráči vyberou jednu kartičku – pozice se stane vaší pozicí.
3. Kartičku si zapamatujte a odložte ji.
4. Vyberte prvního hráče, který bude chytat ostatní hráče.
5. Začněte hrát hru.
6. Pokud běžící hráč náhle přejde do své pozice, nemůže být chycen.
7. Hráč, který bude chycen hráčem chytačem a nestihne předvést pozici, se stává novým chytačem.
8. Hra končí ve chvíli, kdy jsou hráči unaveni.
9. Poté všichni hráči přejdou do pozice hvězdice. Se zavřenýma očima poté pár minut v pozici posečkají.



★ Narozeninová aktivita ★

Příprava na hru je jednoduchá. Před zahájením oslavy je potřeba dát vědět kamarádům oslavence, za jaké zvířátko mají přijít (nemusí přijít všichni kamarádi za kostým zvířátka, jen pár vybraných).

Použijte tolik zvířátek/pozic, kolik bude účastníků oslavy.

Hra začíná tak, že účastníci řeknou: Hezké narozeniny. Dnešní den je speciální a všichni doufáme, že si dnešní oslavu užiješ. Poté se otevřou dveře a do místnosti vstoupí přátelé v kostýmu zvířátek:

Slon mávající s dlouhým chobotem, poté skákající žába. Přátelský pes s vrtícím ocáskem, protahující se a vrníčí kočka, plazící se had. Nakonec vstoupí zlomyslná myška, která plánuje sníst všechno jídlo. Poté zvířátka oslavenci pográtulují, oslavenec si sedne do pozice lotosového květu a zvířátka si posedají kolem něj a představí se. Poté bude pokračovat oslava podle vašich představ.

★ Tohle jsem já ★

Děti dovedou vnímat své pocity prostřednictvím svého těla.

Hráč: 1+

1. Kartičky rozložte zem obrázkem dolů. Nechte mezi kartičkami dostatečné mezery.
2. Stoupněte si poté před kartičku a otočte ji.
3. Předvedte pozici uvedenou na kartičce.
4. Poté si představte zvíře na kartičce a jeho pohyby přejděte k druhé kartičce. Například, pokud bude na kartičce zobrazen netopýr, předvedte pozici uvedenou na kartičce a poté se k druhé kartičce přemístěte tak, jako byste byli světlo, které se vznáší po obloze.
5. Ve chvíli, kdy otočíte poslední kartičku, hra končí.



mideer
MIDEER LIMITED

Address : NO.55 Yidu Culture Square,
Haishu District, Ningbo, Zhejiang, China
Made in China