**Twoje dziecko za bardzo wszystko przeżywa? Odpowiedzią jest trening mindfulness, wsparty ćwiczeniami jogi**

**Mindfulness to w wielkim skrócie trening uważności, czyli jedna z technik ćwiczenia umysłu. Polega na nauce koncentrowania się tylko na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, co rozładowuje stres oraz negatywne emocje. Taką formę medytacji doskonale uzupełni rozwiązywanie łamigłówek i wykonywanie zadań ze słynnej już książki „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki” holenderskiej terapeutki Eline Snel. W połączeniu z ćwiczeniem jogi, szczególnie przy użyciu deski do bujania i balansowania, dziecku szybko przestaną dokuczać troski codzienności, związane chociażby ze szkołą.**

Według definicji opracowanej przez amerykańskiego terapeutę Jona Kabat-Zinna (założyciela Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie na Uniwersytecie Medycznym Massachusetts), **mindfulness** **jest stanem świadomości będącym wynikiem intencjonalnego kierowania uwagi dokładnie na zjawisko, którego doświadczamy w danym momencie**. I na nic więcej. To głębokie umysłowe zanurzenie się w tym, co dzieje się tu i teraz – na chłodno, bez analizowania i niepotrzebnego emocjonalnego zaprzątania sobie głowy sprawami z przeszłości czy przyszłości. Opiera się głównie na medytacji, prowadzącej do osiągnięcia spokoju, wyciszenia, oczyszczenia umysłowego i relaksu. Bardzo dużo czerpie z buddyzmu i ma wiele sukcesów w walce z powszechnym dziś cywilizacyjnym problemami, czyli stresem, stanami lękowymi czy nawet depresją.

**Być lekkim jak… żabka**

Od pewnego czasu trening uważności jest zalecany także dzieciom, które są nadpobudliwe, nerwowe i generalnie za mocno wszystkim się przejmują. Niedawno ukazała się nawet pierwsza książka, poświęcona tej tematyce – **„Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness” autorstwa Eline Snel**. Na ponad 100 stronach holenderska terapeutka zawarła cały szereg gier, wyzwań, opowiadań i zadań (rysunki, kolorowanki, łamigłówki, przepisy kuchenne czy majsterkowanie), które mają pomóc każdemu maluchowi wypędzić od siebie złe myśli oraz pozbyć się napięcia psychicznego. Ich celem jest też zapewnianie harmonii i budowanie pewności siebie.

Książka szybko zdobyła wielką popularność i uznanie rodziców. Została ogłoszona remedium na szereg dziecięcych bolączek obecnych czasów - szkolny stres, nieprzespane noce i wieczną dekoncentrację, spowodowaną bezustannym „przyklejeniem” do świecącego ekranu komputera, tableta czy smartfona.

**Rozwój motoryki i wyobraźni**

Ta publikacja jest idealnym rozwiązaniem jeśli chodzi o ćwiczenia stricte umysłowe. A co z odstresowującymi sposobami na rozruszanie się? Z pomocą przychodzi kolejna **metoda o dalekowschodnim rodowodzie,** **czyli joga**. Jest to znany od tysięcy lat sposób na przywrócenie równowagi psychicznej i ukojenie nerwów. Zdaniem ekspertów, wystarczy ćwiczyć jogę trzy razy dziennie, by pozbyć się większości trosk. Dotyczy to także dzieci, a efekt będzie jeszcze silniejszy jeśli połączymy joginistyczne ćwiczenia z zabawką w **formie drewnianej deski do bujania i balansowania Wobbel**. To czysty relaks i świetny sposób na ćwiczenie zdolności motorycznych. W dodatku deski można stosować w domu jak i na zewnątrz.

Pozytywny wpływ balansowania i bujania na rozwój dzieci zachwala Katarzyna Korczyk - pedagog, nauczycielka w przedszkolu i certyfikowany terapeuta ręki. - Aktywności te stymulują układ przedsionkowy, który według założeń Integracji Sensorycznej stanowi podstawę do pobudzania innych zmysłów, ponieważ wszystkie są przetwarzane w odniesieniu do niego. Deska do balansowania zachęca do aktywności fizycznej zarówno dzieci, jak i dorosłych – mówi. - Dzięki niej możemy wspierać rozwój motoryki, koordynację ruchową, planowanie ruchu, koncentrację, cierpliwość i kreatywność. Zabawka ta ma wiele możliwości zastosowania, a ogranicza nas jedynie własna wyobraźnia. Możemy wykorzystać ją do bujania, balansowania albo zjeżdżania. W dodatku może posłużyć nam za stolik czy kołyskę dla lalek lub misiów - podkreśla.

**Zmęczenie ciała, spokój umysłu**

Rytmiczne ćwiczenia na deskach Wobbel ze względu na niestabilne ułożenia ciała są trudniejsze do wykonania niż klasyczne techniki joginistyczne. I tak maluchy mogą np. ćwiczyć pozycję „superbohatera” w której trzeba kołysać się na desce na szeroko rozłożonych nogach. Sporo frajdy na pewno sprawi też ćwiczenie „wąż”, polegające na leżeniu na desce na brzuchu i rozciąganiu się. Z kolei dużo werwy wymaga pozycja „kangur” w której mały jogin musi wskakiwać na deskę, trzymając ją cały czas w rękach. Spośród wielu innych innych ćwiczeń warto polecić również „żabkę”. Dziecko musi w tym przypadku kucnąć na desce na płaskich stopach i ze złączonymi dłońmi z niej zeskoczyć, naśladując płaza do którego nawiązuje nazwa tego gimnastycznego treningu i tytuł wspomnianej książki Eline Snel.

Ćwiczenia opracowały Judith Koe i Rianne Roodbeen. Judith jest nauczycielką tao yin (terapia ruchowo-oddechowa) i vinyasa (dynamiczna technika zmiany pozycji i synchronizacji ruchu z oddechem). Prowadzi zajęcia z jogi dla nastolatków i dorosłych, z wykorzystaniem desek oraz bez nich. Pracuje w instytucie zdrowia psychicznego dla młodzieży, gdzie pomaga chłopcom i dziewczętom cierpiącym na zaburzenia odżywiania. Jest także uniwersyteckim wykładowcą pedagogiki. Natomiast Rianne pracuje jako pedagog i nauczycielka jogi dla dzieci w Amsterdamie. Obecnie dzieli się swoją wiedzą na temat technik z wykorzystaniem desek do balansowania z innymi nauczycielami dziecięcej jogi.

Więcej informacji i przykładów ćwiczeń znajdziemy na [oficjalnej stronie Wobbel Yoga](http://www.wobbelyoga.com/).

Artykuł powstał we współpracy z [www.babyandtravel.pl](http://www.babyandtravel.pl).