



Unelmien joogatarha

Inspiroiva lasten joogaopettaja ja kouluttaja Bryony Duckitt haluaisi suoda kaikille lapsille ja teineille mahdollisuuden irrottautua netistä joogamatolle surffaamaan. Nykymaailman hektisessä menossa myös lapset tarvitsevat rentoutusmenetelmiä ja joogaa.

TEKSTI HELI HIETANEN KUVAT NATASHA RUSSELL JA KAREN DAROSA

Kaukokaipuu sai **Bryony Duckittin** (s. 1974) muuttamaan kotimaastaan Etelä-Afrikasta Lontooseen vuonna 1996. Sieltä käsin oli kätevää matkustella maailmalle, ja Lontoossa Bryony pystyi aina kerryttämään reissukassansa erinäisillä töillä. Yksi töistä oli sihteerin paikka Montessori-koulussa. Lasten kanssa työskentely ja italialaisen pedagogin Maria Montessorin (1870–1952) kasvatusmenetelmät alkoivat kiinnostaa Bryonya, joka lopulta päätti itsekkin kouluttautua Montessori-opettajaksi.

Samaan aikaan jooga astui elämänkuvioihin mukaan. Nuori nainen ei ollut ulkomaan reissuillaan aivan löytänyt täyttymystä kummaan kaihoonsa, ja nyt tuli aika kääntää kurssia ja lähteä tutkimusmatkailemaan kohti omaa sisintä. Opetettuaan viitisen vuotta Montessori-koulussa Bryony alkoi hiljalleen kokeilla erilaisia joogaharjoituksia luokahuoneessa lasten kanssa. Harjoitusten ilmeiset vaikutukset saivat Bryonyn vakuuttuneeksi siitä, että myös lapset tarvitsevat joogaa.

”Olen työskennellyt lasten parissa niin ruuhka-Lontoon suurissa kouluissa kuin

maalaiskoulujen pienryhmissäkin ja kaikkialla olen todennut saman: nyky-yhteiskunnassamme jopa lapset ovat stressaantuneita”, Bryony sanoo. ”Teknisten vempaimien ja median jatkuvan ärsykevirran vaikutukset lapsiin voivat olla hyvinkin rankkoja. Olen päässyt todistamaan, kuinka lapset saavat joogan avulla välineitä käsitellä tätä hektistä maailmaa, jossa he kasvavat.”

Emme pysty välttämättä muuttamaan ympäröivää maailmaa, mutta ainakin voimme auttaa lapsia käsittelemään sitä. Rentoutustekniikat, tietoinen läsnäolo, oikeanlainen hengitys, kehon ja mielen notkeus ja terveys ovat korvaamattoman arvokkaita lahjoja heille opetettaviksi.

”Unelmani on tuoda jooga kaikkien lasten ulottuville, isoille ja pienille, rikkaille ja köyhille, tytöille ja pojille, taaperoille ja teineille, toimintakykyisille ja vammaisille, kaikille lapsille.”

Bryony kouluttautui joogaopettajaksi ja perusti YogaBeez-koulun Lontooseen. Unelmansa toteuttamiseksi hän ryhtyi levittämään lasten joogaa myös tavallisiin kouluihin ja kouluttamaan lisää lasten joogaopet-

tajia. Hän oli mukana perustamassa Kids Yoga Foundation -verkostoa, jonka kautta lasten joogaopettajat ympäri maailman voivat jakaa kokemuksia ja opetusvinkkejä.

Tähän mennessä Bryonyn kursseilta on valmistunut uusia opettajia Lontoon lisäksi Brysselissä, Ateenassa, Cape Townissa ja Johannesburgissa. Koulutettavia on tullut aina Italiasta, Tanskasta, Kanariansaarilta, Sveitsistä, Irlannista, Dubaista, Yhdysvalloista ja Australiasta saakka. Keväällä 2015 Bryony aloittaa ensimmäisen opettajakoulutuksensa Suomessa.

Kolmeen nelipäiväiseen lähiopetusjaksoon jaettu 95-tuntinen opettajakoulutus on valtavan kattava ja syvälinen paketti, joka tarjoaa paljon tietoa lapsen eri kehitysvaiheista vauvasta teini-ikään, kasvatustieteistä, joogafilosofiasta ja joogan historiasta, asanoiden vaikutuksista, anatomista, meditaatiosta, erilaisten lasten erityistarpeista, peleistä ja hengitysharjoituksista ja paljon muusta. Koulutus antaa myös runsaasti käytännön välineitä tuntien pitämiseen ja oman ammatillisen toiminnan aloittamiseen. Siinä on sopivassa suhteessa käytäntöä, teori-