

aa, omatoimista ja ohjattua tekemistä ja tietysti myös aitoja opetustilanteita ja oman henkilökohtaisen matkan pohdintaa.

Ensimmäinen moduuli on peruskurssi ja toimii myös itsenäisenä kokonaisuutena, jonka jälkeen voi jo aloittaa lasten opettamisen. Heti aluksi opetellaan tutut asanat lapsille mukautettuina. ”Tämän jälkeen omassa harjoituksessa aikuisten tunnilla *adho mukha savasanassa* (alaspäin katsova koira) on aina suuri houkutus haukahtella ja *bhujangasanassa* (kobra) olisi kovin luontevaa sihistä ja vilauttaa vähän kieltä”, Bryony nauraa.

Bryonyn intohimo Maria Montessorin kasvatusfilosofiaan näkyy hänen tavassaan opettaa lasten joogaa. Se ei ole pelkästään asanoiden harjoittelua, vaan joogaopettaja kasvattaa lasta kokonaisvaltaisesti.

Kun lasten joogatunnilla lähdetään seikkailemaan vaikkapa sademetsään, asanoita ohjatessaan inspiroiva joogaopettaja opettaa lapsille seikkailun tiimellyksessä kuin huomaamatta paljon muutakin, kuten sademetsien merkitystä maapallolle, maantietoa, eri eläinlajeja, anatomiaa, vieraita kulttuureja, sosiaalisia taitoja ja ryhmätyöskentelyä sekä oman kehon tuntemusta, syvää hengitystä ja itsevarmuutta.

Lapsille joogatunnit ovat hauskoja ja tarjoavat mahdollisuuden rentoutua ja harrastaa liikuntaa ilman minkäänlaisia suorituspaineita tai kilpailuasetelmia. ”Joillekin lapsille jo pelkästään se, että saa viettää kiireettömän tunnin ilman kuvaruutua, teknisiä laitteita tai suorituspakkoa voi olla eheyttävä tekijä hehtisessä arjessa”, Bryony toteaa.

Bryony löytää itse jatkuvasti uusia vaikutteita omalle joogapolulle. ”Olen päässyt harjoittelemaan lukuisten mahtavien opettajien kanssa. Hiljattain kävin **Uma Dinsmoren** Yoga Nidra -kurssin, opin **Judith Lasaterin** johdolla restoratiivista joogaa ja vietin viikon **Jon Kabat-Zinnin** mindfulness-reititissä. Kaikki ovat valtavan hienoja opettajia. Myös lapset ovat merkittävimpiä opettajiani, opin heiltä joka päivä jotakin uutta itsestäni ja omasta harjoituksestani.”

Lasten joogaopettajan on eletävä hetkessä, oltava spontaani, joustava, huumorintajuinen ja hypättävä virran vietäväksi. Tunnilla on paras odottaa aina odottamatonta ja oma ego on ehdottomasti jätettävä salin ulkopuolelle.

Bryony Duckittin lasten joogaopettajakoulutus sopii kaikille, jotka rakastavat lapsia ja joogaa ja ovat harjoittaneet joogaa

säännöllisesti ainakin kahden vuoden ajan. Koulutettavan on oltava avoin ja valmis luomaan yhteys omaan sisäiseen lapseensa.

Koulutus valmentaa opettamaan joogaa lapsille ja se todennäköisesti opettaa koulutettavalle myös paljon itsestä. Opettajaksi kouluttautuminen voi olla käänteentekevä etappi elämässä tai ainakin iso harppaus omalla joogapolulla.

”Lapsia opettaessa on tärkeää oppia näkemään maailma lasten silmin”, Bryony sanoo. ”Lapsissa on tulevaisuus. Joogaopettajina opastamme myös oman roolimallimme avulla lapsia elämään harmonista ja tervettä elämää. Tehtävämme on kylvää lasten ulotuville siemeniä ja opastaa heitä hoitamaan ja ravitsemaan taimia itse niin, että he voivat kasvattaa niistä itselleen kukoistavan puutarhan. Työn ehdottomiin etuihin kuuluu, että lasten joogaopettajana saa myös luoda jokaisesta työpäivästä itselleen seikkailuhenkisen leikkipäivän.”*

Kirjoittaja on Brysselissä asuva 36-vuotias freelance-tulkki ja lasten joogaopettaja. Bryonyn ensimmäinen opettajakoulutus Suomessa pidetään Helsingissä keväällä 2015. Lisätietoja: www.joogasiemen.fi tai joogasiemen@gmail.com.

MUTKIKAS MATKA MUMMO-JOOGASTA MUKULAJOOGAAN

Menin lapsuudenystäväni kanssa kansalaisopiston joogatunneille 11-vuotiaana vuonna 1989. Emme tienneet joogasta yhtikäs mitään mutta olimme jostain saaneet päähämme kokeilla uutta harrastusta. Koin joogan kovin kummallisena: lapsen näkökulmastamme ohjaaja ja kaikki muut olivat ikäloppuja ja kaikki asennot ylihelppoja mutta oudon hidastempoisia ja niillä oli käsittämättömät nimet. Sitä paitsi melkein puolet tunteistahan vain nukuttiin (mitä järkeä?). Hakeuduimme ystäväni kanssa aina salin kaukaisimpaan nurkkaan, missä pystyimme salassa tirskuamaan (”Hyi, sä pierasit!”). Aika pian jätimme koko harrastuksen, koska se oli mielestämme mummojen touhua.

Päädyin seuraavan kerran joogatunneille Turun astangajoogaan 20 vuotta ja monta elämänvaihetta myöhemmin, ja silloin jooga imaisi heti mukaansa. Vuonna 2011 muutin työn perässä Brysseliin ja joogakoti löytyi suomalaisen Hanna Summasen perustamasta Sampoorina Yoga Studiosta.

Kun studiolla mainostettiin Bryony Duckittin lasten joogaohjaajakoulutusta syksyllä 2013, päästin kokeilla. Olen aina rakastanut lasten kanssa

touhuamista, ja mikäs olisi mukavampaa kuin yhdistää touhuilu joogaan.

Bryonyn koulutuksessa havaitsin välittömästi, että olin tullut kotiin. Lasten joogaseikkailut olivat niin inspiroivia, että olisi tehnyt mieli heti itse ilmoittautua lasten tunneille. Bryonyn iloinen, aito ja helposti lähestyttävä tyyli sekä vankka pedagoginen ote ja ammattitaito vetosivat minuun myös heti. Tuollainen joogaopettaja minäkin halusin olla.

Ryhmässämme oli kaksitoista koulutettavaa ja yksitoista eri kansallisuutta. Meistä hioutui koulutuksen aikana lämminhenkinen yhteisö, ja jatkamme säännöllisiä tapaamisia jakaaksemme jatkuvasti uusia ideoita, kokemuksia ja tunnelmiamme. Kids Yoga Foundation -foorumia kautta olemme nyt myös yhteydessä maailmanlaajuisen opettajaverkostoon.

En voi olla ajattelematta omaa lapsuuden kokemustani joogasta. Kuinka monta kuluttavaa kuohua ja kivuliasta karikkoa olisin ehkä voinut nuoruuden myrskyissä välttää, jos jo lapsena olisin päässyt joogaharjoituksiin sisälle ikäisilleni suunnatussa ryhmässä. Luotettava joogaopettajani olisi opettanut, että tunnetilat ovat kuin säätiloja: joskus paistaa ja joskus tulee täysillä vettä niskaan, ja se kaikki kuuluu elämään. Hän olisi

myös opettanut suhtautumaan kompleksiseen teinivartalooni lempeästi ja kunnioittavasti. Joogasalissamme olisi kaikinut aina joskus halonhakkajaan voimahuudot tai leijonan ärjyntä ja joskus jäätelömmme olisivat sulaneet lötköiksi matoille makaamaan.

Olisin oppinut rauhoittumaan erilaisilla hengitystekniikoilla ja saanut käytännön keskittymisvinkkejä koulun hermostuttavista kokeista ja esitelmiä varten. Olisin tutustunut joogakamujeni kanssa seikkaillen merenalaiseen elämään, käynyt maailmanympärimatkalla ja oppinut kaikkien luiden ja lihasten nimet.

Innostava joogaopeni olisi myös kertonut puhtaasta ravinnosta, olisimme miettineet ruttuisen rusinan valtavan pitkää ja monivaiheista kaukomatkaa suuhuni ja harjoitelleet tietoista syömistä. Kenties jo 13-vuotiaana perussanastoani olisi ollut M niin kuin meditaatio, mandala, mantra ja mudra. Ihana joogaopettaja olisi myös lempeästi hymyillen lohduttanut, että on luonnollisempaa antaa sen pierun tulla ulos kuin pidätellä.

Onneksi mikään ei ole liian myöhäistä, koska nythän minä saan olla tuo kiva joogaope.