



# Kaikki eivät mahdu samaan muottiin

Lasten jooga on parhaimmillaan lapsen kokonaisvaltaista kasvatusta. Joogatunneilla ruokitaan monipuolisesti lapsen luontaista uteliaisuutta ja kylvetään terveen elämän siemeniä tulevaisuuden varalle.

Teksti **Bryony Duckitt ja Heli Hietanen** Kuvitus **Roosa Hepomäki**

Albert Einstein tiesi sen. Vanhemmat ovat tienneet sen. Hyvät kasvattajat myös. Menestyksekkään kokonaisvaltaisen lapsenkasvatuksen periaatteisiin ei kuulu se, että kaikki lapset yritetään tunkea samaan muottiin. Valitettavasti nykyisissä koulutusjärjestelmissä on tältä osin vielä paljon parantamisen varaa. Lasten odotetaan saavuttavan tuloksia ympäristössä, jossa kunkin lapsen yksilöllisyyttä ei oteta huomioon. Kullakin lapsella on omanlaisensa suhtautuminen oppimiseen, muistamiseen, suoriutumiseen ja ymmärtämiseen. Lasten jooga voi tarjota täydennystä tuohon ympäristöön ja toimia ponnahduslautana integroidumpaan oppimiskokemukseen.

Entinen Montessori-opettaja ja nykyinen lasten ja nuorten joogaopettaja ja YogaBeez-kouluttaja **Bryony Duckitt** vannoo **Maria Montessorin** (1870–1952) kasvatustieteen todellisen edelläkävijä Maria Montessori on sanonut, että lapsi tekee ihmisen. Kun tarjoamme lapsille ja heidän ympäristönsä rakkautta ja kunnioitusta perustaksi, autamme uutta sukupolvea elämään ja luomaan harmonista ja tyydyttävää tulevaisuutta. Meillä vanhempina ja opettajina on roolimalleina velvollisuus kylvää siemeniä, opettaa lapsia kastelemaan niitä ja tarjota heille työ-

välineet oman kukoistavan puutarhansa luomiseksi.

## JOOGAN HYVÄÄ TEKEVÄT VAIKUTUKSET

Lontoossa asuva Bryony on vienyt joogaa lukuisiin päiväkoteihin ja kouluihin. Hän on kouluttanut eri alojen ihmisiä luokanopettajista terapeuteihin käyttämään joogan tarjoamia työkaluja työssään lasten ja nuorten parissa. ”Joogaa opetusohjelmaansa ottaneet opettajat ovat raportoineet hyvistä tuloksista. Annetut välineet auttavat opilaita käsittelemään stressiä paremmin sekä koulussa että kotona. Lapset rentoutuvat ja nukahtavat paremmin.

Hengitystekniikat antavat lisää energiaa ja vähentävät levottomuutta. Lapset oppivat hiljentämään mielensä ja keskittymään paremmin. He oppivat kunnioittamaan itseään, muita ja ympäristöään. Eroavaisuudet hyväksytään paremmin. Kehotietoisuus lisääntyy myönteisesti. Ryhti, notkeus, vahvuus ja nivelten liikkuvuus paranevat. Motoriset taidot sekä käden ja silmän koordinaatio paranevat. Lapset ovat paremmalla tuulella ja heillä on parempi itsetunto”, Bryony luettelee.

## MONTA ERILAISTA TAPAA KATSOA MAAILMAA

On selvää, että jooga edistää lapsen

fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. ”Ei pidä kuitenkaan jättää huomiotta sen hyötyjä älylliselle kehitykselle”, Bryony huomauttaa. ”Stimuloimme joogatunneilla myös lasten älyllistä kehitystä.”

**Howard Gardner** (s. 1943) esitti moniälykkysteorian (multiple intelligences) vuonna 1983. Hänen teorianensa tarkastelee ihmisluontoa kognitiivisesta näkökulmasta – sitä kuinka me yksilöinä ymmärrämme maailman. Hänen mukaansa me voimme katsoa maailmaa kielen kautta, matemaattis-loogisen analysoinnin kautta, musikaalisen ajattelun kautta, avaruudellisen tai visuaalisen hahmottamisen kautta, käyttämällä omaa kehoamme ja liikunnallisuutta, ymmärtämällä itseämme syvällisesti tai olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

## LASTEN ERILAISET OPPISTYYLIIT

Ihmiset eroavat siinä, mikä on näiden älykkyyksien vahvuus, niin kutsuttu älykkyyden profiili, sekä siinä kuinka eri älykkyyksiä käytetään ja yhdistellään erilaisten tehtävien suorittamisessa, ongelmien ratkaisemisessa ja edistyksessä eri aloilla. Lapsen erilaisten oppimistyylien tunnistaminen hänen menestyksensä taustalla on ratkaisevaa.



➤ Erilaisia oppimistyyliä ovat verbaalinen-lingvistinen, jolloin lukeminen, kirjoittaminen, puhuminen ja kuunteleminen ovat etusijalla oppimisessa. Matemaattis-looginen oppi ja sen sijaan työskentelee parhaiten numeroiden ja abstraktien kuvioiden kanssa. Visuaalinen-spatiaalinen oppija työskentelee kuvien kanssa, piirtää, muotoilee ja rakentaa. Musikaaliselle oppijalle tärkeitä ovat rytmi, melodia, äänet, laulu ja tanssi. Musiikki ja rytmi ovat hyvin voimakkaita välineitä muistin tukena.

Kehollis-kinestetiselle oppijalle tärkeitä välineitä ovat kehotietoisuus, tiedon käsittely kosketuksen kautta, liike, draama, tanssi ja jooga. Interpersonallisille oppijoille ominaista on kyyky lukea toisia ihmisiä, jakaminen, yhteistyö, sosiaaliset taidot ja keskinäinen riippuvaisuus. Intrapersonallisille oppijoille luontaista sen sijaan on itsetutkiskelu, yksilölliset hankkeet, meditaatio, sisäinen yhteys, itseohjautuvuus. Gardner lisäsi myöhemmin teoriaansa kahdeksantena älykkyyden tyyppinä luonnon ymmärtämisen kyvyn. Tällaisille älykkyyksille tärkeää on luontoyhteys, kunnioitus, luonnon ymmärtäminen ja ihannoitus.

## LAPSEN KOKONAISS- VALTAINEN KEHITTÄMINEN

Meistä suurin osa oppii hyvin kinestetisesti, mutta on silti muistettava että olemme kaikki erilaisia oppijoita. Yhdellä joogatunnilla on lingvistejä, matemaatikkoja, muusikkoja, taiteilijoita, introverteja ja ekstroverteja. Siksi on tärkeää laatia tunti, joka sopii kaikille lapsille. On monia tapoja ottaa koulun opetusohjelmasta elementtejä joogatunnille ja samalla opettaa perinteisiä jooga-asanoita. Yhdistämällä perinteistä joogaa ja tietoisuustaitoja oppitunneille opiskelusta voidaan tehdä hauskaa. Tunnilla lapset saavat liikuntaa ja energiaa, he voimistuvat, rentoutuvat ja virkistyvät. Stimuloidulla kaikilla eri osa-alueita jokaista lasta kehitetään kokonaisvaltaisesti.

Lasten joogatunnilla voidaan yhdis-

tellä liikuntaa, rentoutusharjoituksia ja tietoisuustaitoja tietouteen terveistä elämäntavoista sekä erilaisiin elementteihin opetusohjelmasta. Bryony Duckitt kannustaa opettajia kehittämään monipuolisesti lapsen henkilökohtaisia, sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä. Esimerkiksi ryhmäharjoitukset ja pariasanat edistävät sosiaalisia taitoja. Joogassa ei ole kilpailua. Emotionaalisen kehityksen edistämiseksi joogassa kannustetaan yhteistyön lisäksi myös sisäänpäin katsomista ja itsetutkiskelua, sisäisen hiljaisuuden löytämistä, oman mielen hiljentämistä ja oman rauhan löytämistä. Erilaisten hengitysharjoitusten kautta opitaan tunteiden hallitsemista. Stressi hengitetään ulos, ja rauhaa sisään. Viha hengitetään ulos ja iloa sisään. "Voimallauseilla vahvistamme kaikkea, missä me olemme hyviä. Keskitymme myönteisiin asioihin sen sijaan, että jumittuisimme kielteisissä," Bryony toteaa.

Viestintätaitoja, kieli- ja lukutaitoa voidaan myös vahvistaa joogatunneilla. Opimme anatomiaa ja kehomme eri osien oikeat tieteelliset nimet. Lapset oppivat viestimään omia tunteitaan ja ajatuksiaan. He lukevat vuorolleen mielikuvamatkoja rentoutushetkinä tai keksivät itse omia tarinoitaan. Tunnilla opitaan myös vieraita kieliä rennossa ilmapiirissä.

Joogatunti kehittää lasta fyysisesti. Lapset tulevat tietoisemmiksi kehoitaan, kun he liikkuvat eri asanoihin. Lapset kuuntelevat kehoaan ja oppivat tunnistamaan millä se tuntuu. Joogaharjoitus vahvistaa ja notkistaa kehoa. Aistit herkistyvät. Jokainen jooga-asana vaikuttaa kehon linjaukseen sekä tasapainoittaa kehon eri järjestelmiä, luustoa, lihaksistoa, verenkiertoa, hengitystä, ruoansulatusjärjestelmää, hermostoa, imusuonistoa, virtsaelimiä ja hormonaalista järjestelmää. Joogatunneilla opitaan ravinnosta ja terveistä elämäntavoista.

Lapsen tietämys ja ymmärrys maailmasta ja eri kulttuureista kehittyy joogatunneilla. Tutustumme eri kult-

tuureihin, kieliin, tapoihin, ruokiin ja soittimiin eri maanosista. Istutamme siemeniä eri aloille, jotta lapset oppivat jatkuvasti uusia asioita asanoiden kautta. Tutkimme ympäristötiedettä, biologiaa ja maantietoa.

Ongelmanratkaisua, päättelyä ja matemaattisia taitoja voidaan myös kehittää joogan avulla. Käytämme matemaattisia käsitteitä kuvioiden, sarjojen, kulmien, laskutoimitusten ja rytmien tutkimisessa samalla, kun harjoittelemme asanoita.

## PALUU PERUSASIOIDEN ÄÄRELLE

Joogatunnilla luovuus saa kukkia. Joikaista lasta kannustetaan oman mielikuvituksen ja luovuuden käyttöön. Tunneilla käytetään paljon erilaisista kulttuureista tulevaa musiikkia, erilaisia soittimia, rytmejä ja tahteja. Lapset saavat valtavasti ärsykeitä mediasta ja teknologiasta nykypäivänä. Me kannustamme pitämään taukoja tekniikasta ja kaikki vempaimet jätetään oven ulkopuolelle. Joogatunnilla palataan perusasioiden äärelle: omaan kehoon ja mieleen.

Lasten jooga sopii kaiken kokoisille ja ikäisille sekä kaikista eri kulttuuri-  
piireistä tuleville lapsille. "Lasten joogaa kohtaan on vielä valitettavan paljon ennakkoluuloja", Bryony Duckitt toteaa. "Siksi koen tärkeänä painottaa, että opettamillamme joogatunneilla ei ole uskonnollisia painotuksia hindulaisuuteen tai buddhalaisuuteen. Kaikkia uskontokuntia kunnioitetaan samanarvoisina. Lasten joogatunneilla halutaan ennen kaikkea kylvää terveen elämän siemeniä ja ravita lapsen luontaista uteliaisuutta ja luovuutta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia." \*

**Bryony Duckitt on lasten ja nuorten joogaopettaja ja kouluttaja ([www.YogaBeez.com](http://www.YogaBeez.com)) ja Heli Hietanen koordinoi hänen opettajakoulutuksiaan Suomessa. Seuraava YogaBeez-opettajakoulutus pidetään Helsingissä kesä-heinäkuun vaihteessa 2018. Lisätietoja: [joogasiemen@gmail.com](mailto:joogasiemen@gmail.com).**