

Osnovna šola Antona Bezenška Frankolovo

**VPLIV JOGE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI
UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI**
Raziskovalna naloga

Avtorice:

Laura Pesjak,
Veronika Rotar,
Taja Podgoršek

Mentorica:

Nina Križanec Rodica, prof. ang. in slo.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2020

Osnovna šola Antona Bezenška Frankolovo

**VPLIV JOGE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI
UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI**
Raziskovalna naloga

Avtorice:

Laura Pesjak,
Veronika Rotar,
Taja Podgoršek

Mentorica:

Nina Križanec Rodica, prof. ang. in slo.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2020

POVZETEK

Raziskovalna naloga se posveča povečanju gibljivosti osnovnošolcev s pomočjo joge.

Naloga je razdeljena na dva dela. Prvi del je teoretični, v njem se posvetimo kompleksnosti joge, ki jo preko razlage tradicionalnih usmeritev joge in osemstopenjskega sistema zožimo na razlago hatha joge. Posvetimo se fizičnemu delu joge, ki je samo ena izmed stopenj.

V eksperimentalnem delu se osredotočimo na izvedbo jogijskih položajev in ugotavljamo, kako jih z vadbo joge čim bolj poglobiti in izboljšati. Učenke si izberejo vsaka svoj jogijski položaj, povečajo število vadb v tednu in opazujejo svoj napredek v sedmih mesecih bolj intenzivne vadbe. Na koncu eksperimenta merijo svoj napredek s pomočjo fotografij in ugotavljajo, da jim joga pri gibljivosti izredno pomaga.

KLJUČNE BESEDE: joga, gibalne sposobnosti, osnovnošolci.

ABSTRACT

The research paper focuses on increasing the movement ability of elementary school students with the help of yoga.

The paper is divided into two parts. The first part is theoretical, it sets out the complexity of yoga, which is narrowed down to the interpretation of hatha yoga through the indulgence of traditional yoga orientations in an eight limb path. We focus on the physical part of yoga, which is just one of the eight limbs.

In the experimental part, we focus on the yoga postures and we discover how to deepen and improve them by practicing yoga. Pupils choose their yogic positions, increase the number of workouts per week and observe their progress over seven months of more intensive workouts. At the end of the experiment, they measure their improvement by photography observation and they find out that yoga helps them in their movement ability.

KEY WORDS: yoga, movement ability, elementary school students.

ZAHVALA

Zahvaljujemo se

- našim družinam, ki nas podpirajo in spodbujajo,
- vsem sošolkam, ki so bile pripravljene sodelovati pri nalogi,
- mentorici Nini Križanec Rodica, ki nas je vodila pri izdelavi raziskovalne naloge,
- Leonidi Rožanski za lektoriranje naloge.

Kazalo

1 Uvod	1
1.1 Namen in cilji	1
1.2 Hipoteze	1
1.3 Metode dela	1
1.4 Potek dela	2
2 Teoretični del	3
2.1 Kaj je joga?	3
2.2 Tradicionalne usmeritve joge	4
2.3 Hatha joga	5
2.4 Jogijski položaji oziroma asane	6
3 Eksperimentalni del	8
3.1 Potek in metode dela	8
3.2 Izbrane asane	10
3.2.1 Bojevnik III	10
3.2.2 Kraljevski golob	12
3.2.3 Plug	14
3.2.4 Položaj kolesa	16
3.2.5 Raznoženje	18
3.2.6 Strešica	20
3.2.7 Trikotnik	22
3.3 Analiza	24
4 Zaključek	25
5 Literatura	26
5 Priloga	27

Kazalo fotografij

Foto 1: Meditacija v položaju lotosa. Avtorica: NKR.	6
Foto 2 in 3: Vadba v razredu. Avtorica: NKR.	8
Foto 4: Asana bojevnik III, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	10
Foto 5: Veronika izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	11
Foto 6: Veronika izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	11
Foto 7: Asana Kraljevi golob, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	12
Foto 8: Lorellai izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	13
Foto 9: Lorellai izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	13
Foto 10: Asana plug, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	14
Foto 11: Maruša izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	15
Foto 12: Maruša izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	15
Foto 13: Asana položaj kolesa, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	16
Foto 14: Tamara izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	17
Foto 15: Tamara izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	17
Foto 16: Asana raznožka, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	18
Foto 17: Larisa izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	19
Foto 18: Larisa izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	19
Foto 19: Asana strešica, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	20
Foto 20: Laura izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	21
Foto 21: Laura izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	21
Foto 22: Asana trikotnik, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.	22
Foto 23: Danijela izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.	23
Foto 24: Danijela izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.	23
Foto 25: Kolaž fotografij z napisom YOGA; Y zato, ker je bolj zabaven kot J. Avtorica: NKR.	28
Foto 26: Kolaž fotografij. Avtorica: NKR.	28

1 UVOD

Joga je v zadnjih dveh desetletjih postala zelo priljubljena v Sloveniji. Gre za vadbo, ki preko fizičnih položajev vpliva na umiritev diha in miselnih procesov. Joga je starodavna praksa in v zadnjih desetletjih jo tudi znanstveno preučujejo. Še vedno je najbolj prepoznavna po fizični praksi, čeprav je njeno bistvo umiritev uma in zavedanje v sedanjem trenutku.

V raziskovalni nalogi se posvečamo fizičnemu delu prakse, čeprav smo občutile tudi veliko koristi in prednosti pri meditaciji.

1.1 Namen in cilji

Ko smo obiskovale 7. razred, nam je učiteljica predstavila jogo. Začele smo jo izvajati enkrat na teden. Všeč nam je bila, ker je bila telovadba, ampak povsem drugačna od športne vzgoje. Ugotovile smo, da marsikaterega položaja ne zmoremo narediti. Po letu in pol enotedenske vadbe smo si zadale cilje, da dosežemo več in da bolj izpopolnimo jogijske položaje. Odločile smo se, da svojo jogijsko pot in morebitne dosežke predstavimo v raziskovalni nalogi.

Glede na to, da smo opazale napredek pri lastni vadbi, smo pomislile, da bi lahko izvajanje joge vplivalo na boljšo gibalno sposobnost učencev v osnovni šoli.

Naš cilj je dokazati, da redna vadba izboljšuje gibljivost. Cilj vsake učenke posebej je bil izboljšati izvedbo izbranega jogijskega položaja.

1.2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom smo si zastavile naslednji hipotezi:

H1: Joga izboljša gibalne sposobnosti učencev v osnovni šoli.

H2: Vse učenke bodo izboljšale izvedbo izbranega jogijskega položaja.

1.3 Metode dela

Uporabile smo metode opazovanja z udeležbo in primerjavo fotografij, posnetih prej in potem, torej pred začetkom redne vadbe joge in po sedmih mesecih.

1.4 Potek dela

Aprila 2019 smo začele z vsakodnevno vadbo joge. Vadile smo doma.

V šoli smo se dogovorile, katere jogijske položaje si bomo izbrale za svoj izziv. Fotografirale smo se v izbranem položaju oziroma v poskusu izvedbe.

Ure joge smo imele v šoli enkrat na teden, doma smo jo vadile vsak dan (razen če nismo mogle zaradi nepredvidenih dejavnikov).

Oktobra 2019 smo v šoli poskusile narediti jogijske položaje, ki smo si jih zadale.

Januarja 2020 smo se fotografirale še enkrat, nato pa smo fotografije primerjale.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je joga?

Joga je »znanost o pravilnem življenju in je namenjena vključevanju v vsakodnevno življenje. Deluje na vse vidike človeka: na fizičnega, vitalnega, mentalnega, emocionalnega, psihičnega in spiritualnega« (Saraswati 1998: 10).

V sanskrtu joga pomeni enost ali edinnost in izhaja iz »besede yuj, kar pomeni združiti« (prav tam). Joga je torej povezovanje fizičnega telesa z duhovnim in mentalnim pogledom na življenje. Je tudi najstarejši sistem, ki obsega telo, um in duha. Pomaga nam pri razvoju naše osebnostne rasti, tako da rastemo dan za dnem.

Da je človek lahko zdrav, mora v svoje vsakdanje navade vključiti telesno vadbo, torej gibanje. In prav to nam poleg čustvenega ravnovesja ponuja joga. Z meditacijskimi in duhovnimi tehnikami pri jogi uravnovešamo notranjo samopodobo. Tako se naučimo lažje zbrati in premagovati ovire v vsakdanjiku.

Da lahko izvajamo današnjo jogo, je bilo potrebnih več tisočletij izpopolnjevanja različnih tehnik in asan, tj jogijskih položajev. Joga nam pomaga okrepiti našo vitalnost, videti našo notranjo lepoto in odkrivati naš notranji mir.

2.2 Tradicionalne usmeritve joge

Tradicionalno se joga deli na tri usmeritve:

Joga, prepletena z religijo

Joga in religija se prepletata v staroindijskih zapisih o filozofiji in o različnih religijah. Zbirka takšnega besedila so na primer Upanišade, ki izhajajo približno iz leta 800 pred našim štetjem. Prav tako je poseben primer indijske modrosti Bhagavadgita, didaktična pesem, sestavljena iz 18 spevov. Zgodovinsko znanje nam posreduje tudi epa Mahabharata in Ramajana, približno iz leta 500 pred našim štetjem (Schöps 2011).

Klasično-filozofska joga

Ta temelji na Patanjalijevih Jogijskih sutrah (v sanskrtu *sutra* pomeni »dobesedno nit, preneseno navodilo« (Milčinski 2003: 81). Avtor je jogijske tehnike strnil in sistematiziral med leto 200 pred našim štetjem in 200 našega štetja (Schöps 2011).

Hatha joga

Začetek hatha joge temelji na besedilu Hatha joga pradipika, ki je nastalo nekje med leti 800 in 1200 našega štetja. To je priročnik, ki opisuje različne telesne vaje (Schöps 2011).

Ha pomeni sonce, *tha* luna, saj gre za združitev, *pradipika* pa pomeni osvetlitev (Schöps 2011).

2.3 Hatha joga

Patanjali je v svojih sutrah izoblikoval osemstopenjsko pot joge. Za stopnje pa velja, da ni nujno, da si sledijo v zaporedju.

8 stopenj joge

1. stopnja: Jame

Gre za ravnanje z okolico, da nismo nasilni, da ne krademo, da si ne kopičimo stvari, da smo zmerni.

2. stopnja: Nijame

Gre za ravnanje s samim sabo. Moramo skrbeti za higieno, tako telesno kot umsko, moramo razmišljati o sebi in biti samodisciplinirani.

3. stopnja: Asane:

Tu gre za ravnanje s telesom. Gre za izvajanje telesnih položajev. Njim se tudi posvečamo v eksperimentalnem delu naloge.

4. stopnja: Pranajama

Pri tej stopnji gre za dihanje, za zavestno usmerjanje diha, saj tako vplivamo na umiritev telesa in uma.

5. stopnja: Pratjahara

Tu gre za ravnanje s čustvi, da jih lahko nadzorujemo, da ne vplivajo na um.

6. – 8.: stopnja: Dharana, Dhijana, Samadhi

Pri zadnjih treh stopnjah gre za ravnanje z umom, za osredotočenost, meditacijo in notranjo svobodo.

Ko smo omenile, osemstopenjski poti ni potrebno slediti po določenem zaporedju, saj lahko začnemo z izvajanjem asan, dihanjem, ravnanju z okolico. Je pa res, da zadnjih treh stopenj ne moremo izvajati na začetku.

Hatha joga poudarja telesne položaje, asane, ki so jih jogisti začeli izvajati zato, da bi bili telesno pripravljeni dlje sedeti v enem položaju, v katerem bi meditirali. Telo se uporablja kot orodje, da bi dosegli poglobljen cilj joge, notranjo svobodo. Z izvajanjem telesnih položajev se vpliva tudi na energetske in psihične centre v telesu, nadzira se um, raziskujemo telo, dih in višja stanja zavesti.



Foto 1: Meditacija v položaju lotosa. Avtorica: NKR.

Z meritvami možganskega delovanja se to dokazuje šele v zadnjih desetletjih, čeprav je joga stara več kot 3500 let.

2.4 Jogijski položaji oziroma asane

V starodavni jogijskih zapisih je rečeno, da naj bi prvotno obstajalo »8.400.000 asan, skozi katere mora iti posameznik, preden doseže vrhunec oziroma osvoboditev iz rojstva in smrti« (Saraswati 1998: 16). Skozi stoletja jogisti zmanjševali število asan, tako da naj bi jih danes poznali samo nekaj sto.

Po drugi strani pa se je joga s prihodom na Zahod začela razvijati v različne smeri, se začela povezovati z različnimi športi in zato obstaja veliko različic.

Najobsežnejša znana predstavitev je plakat položajev, ki ga je iz lastnih fotografij sestavil jogist Sri Dharma Mitra. Plakat je sestavljen iz 1350 asan, od tega jih je 300 razvil sam (Schöps 2011).

Asane niso zgolj telesne vaje, ampak tudi tehnike, pri katerih s pomočjo masiranja in simuliranja notranjih organov in energetskih kanalov, pospešimo proces razvijanja dobrega počutja.

Asane delimo na dinamične in statične. Dinamične obsegajo širok spekter gibanja oziroma raztezanja. Pri izvajanju se osredotočamo na prožnost telesa in cirkulacijo krvi, na delovanje mišic in sklepov, spodbujajo prebavo. Ti položaji so namenjeni predvsem začetnikom joge.

Pri statičnih asanah je vključeno malo ali skoraj nič gibanja, saj imajo ti položaji močnejši vpliv na naše mentalno zdravje. S temi asanami sproščamo živce in mišice.

Namenjene so predvsem naprednim vaditeljem (osebam, ki že dlje časa redno izvajajo jogo).

Jogijske položaje različno delimo. Učiteljica nam je povedala, da se na vadbah joge, vodenih v slovenščini, uporablja predvsem delitev na stoječe, ravnotežnostne, obrnjene asane, predklone, zaklone, zasuke, odpiranje bokov in meditacijske asane. Kaminoff in Matthews jih delita po anatomski razlagi, in sicer stoječe, sedeče, klečeče, ležeče, nagnjene poze in poze podprte z rokami (Kaminoff, Matthews 2011).

Nam se zdi najbolj zabavna delitev na:

- živalska imena (kamela, pes, kobra, golob, metulj, riba),
- imena po svetnikih ali legendah (plesalec, bojevnik I, II in III),
- imena po naravi (lotos, polmesec, drevo),
- imena po stopnjah razvoja človeka (otrok, truplo, položaj veselega dojenčka),
- imena po predmetih (kolo, plug, lok, čoln),
- imena po geometričnih oblikah (trikotnik, poševnica),
- imena po delih telesa (stoja na glavi, čelo in koleno skupaj, stoja na ramenih).

3 EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 Potek in metode dela

Učenke 9. razreda že tretje leto obiskujemo jogo pri naši razredničarki Nini Križanec Rodica. Poleg tega da je naša učiteljica angleščine in slovenščine, je tudi certificirana učiteljica joga in tudi nas je navdušila za vadbo.

Vsaka učenka si je izbrala jogijski položaj, tako imenovano asano, ki ji je predstavljala izziv. Ljudje imamo različna telesa in različno zgodovino razvoja ali morebitnih poškodb, zato se zavedamo, da ne moremo vseh asan izvesti enako (dobro).

Namen je bil določeno asano izpopolniti ali pa jo celo izvesti v njeni popolnosti.

Jogo smo najprej izvajale samo v šoli, enkrat tedensko. Aprila 2019 smo se v šoli fotografirale, da smo videle, kako lahko izvedemo jogijski položaj. Nato smo jogo začele izvajati vsaj petkrat tedensko. Nismo vadile samo izbranih asan, pač pa smo izvajale celotno vadbo.



Foto 2 in 3: Vadba v razredu. Avtorica: NKR.

Januarja 2020 smo se ponovno fotografirale v izbrani asani, da bi videle napredek.

Izbrale smo metodo opazovanja z udeležbo, saj smo sodelovale vse sošolke, tri pa smo raziskovalno nalogo tudi napisale. Ta metoda je nadgrajena s primerjavo fotografij tipa prej in potem, saj smo se fotografirale, preden smo začele redno vaditi jogo, nato pa še enkrat po sedmih mesecih, da smo primerjale svoj napredek.

Vse učenke so prinesle tudi soglasja staršev, ki dovolijo objavo fotografij.

Pregled asan in naš napredek smo razvrstile po abecednem redu jogijskih položajev v slovenščini.

Fotografije profesionalnih jogistk so s spletne strani www.freepik.com, avtorice Yanalye; v šoli pa nas je fotografirala mentorica Nina Križanec Rodica (pod slikami zapisano NKR).

3.2 Izbrane asane

Sedem devetošolk si je izbralo asane, jogijske položaje, glede na lastno željo oziroma izziv. Asane smo razvrstile po abecednem redu po slovenskem poimenovanju.

3.2.1 Bojevnik III

Sanskrtsko ime: Virabhadrasana III

Postavitev: Na začetku sprostite telo, tako da s stopali stopite skupaj. Roke dvignite vodoravno nad glavo in prepletite prste, dlani pa obrnite proti tlom. Počasi se upognite naprej v bokih, trup, glava ter roke pa naj bodo v navidezno ravni črti. Nato istočasno dvignite levo nogo vodoravno nazaj, poravnajte tudi trup. Telo zavrtite v kolčnem sklepu v desno. Cilj boste dosegli takrat, ko bo vaše telo v vodoravni črti in bo vaša desna noga poravnana.

Iz položaja se dvignite počasi, nato pa asano naredite še na drugi nogi.

Koristi: S to asano dosežemo krepitev mišic, zapestij, bokov in nog. Sprostimo tudi spodnji del hrbta in pomagamo razvijati ravnotežje.

Opombe: Te asane ne priporočamo ljudem z visokim krvnim pritiskom.



Foto 4: Asana bojevnik III, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Veronika Rotar si je izbrala to asano zato, ker je imela težave z ravnotežjem pri večini stoječih asan.

Prva fotografija prikazuje Veroniko aprila 2019, druga pa januarja 2020.



Foto 5: Veronika izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.



Foto 6: Veronika izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Sprememba je pri Veroniki očitna. Aprila 2019 smo njeno podlogo postavile blizu stene, da bi se ujela, če bi bilo potrebno. Po približno pol leta redne vadbe se je Veronika z lahkoto in brez strahu pred padcem postavila v položaj bojevnika III. In se zraven še nasmehnila.

Pri Veroniki tako ugotavljamo, da ji je redna vadba joga pomagala doseči boljše ravnotežje in gibljivost, da sedaj lahko naredi izbrano asano.

3.2.2 Kraljevski golob

Sanskrtsko ime: Eka pada radžakapotasana

Postavitev: V sedečem položaju pokrčite eno nogo naprej, drugo pa iztegnite nazaj. Sredinsko poravnajte stegno, golen in nart. Stopalo obrnemo naravnost nazaj. Kolke obrnite naprej, stopala pa pritisnite ob tla. Vdihnite in se prek vrha glave iz prsnih vretenc raztegnite navzgor, kjer se rahlo upognite nazaj. Nato pokrčite zadnjo nogo in roko na isti strani. Odprite jo nazaj ter položite stopalo v komolčni pregib. Ko izdihnete, dvignite drugo roko in jo pokrčite ob glavi ter z njo primite dlan prve roke. Trtico poskušajte potisniti čim bolj navzdol in spustite kolke še nekoliko nižje. Zgornji del telesa morate imeti pri tem obrnjen naprej. S stopalom pritisnite na tla in se stabilizirajte.

Koristi: Ta asana pomaga pri raztegovanju sprednje strani nog in zadnjice, močno se raztegujejo tudi prsne in ramenske mišice.

Opombe: Pri tej asani moramo biti še posebno previdni, da ne pride do poškodbe spodnjih delov noge, kot je na primer zvin gležnja. Pozornost je potrebna tudi pri kolkih. Vajo se izvaja počasi in ko smo že ogreti.



Foto 7: Asana Kraljevi golob, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Lorellai Banovšek si je izbrala asano kraljevski golob. Zdela se ji je zelo lepa in zanjo dober izziv.

Prva fotografija prikazuje Lorellai aprila 2019, druga pa januarja 2020.



Foto 8: Lorellai izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.

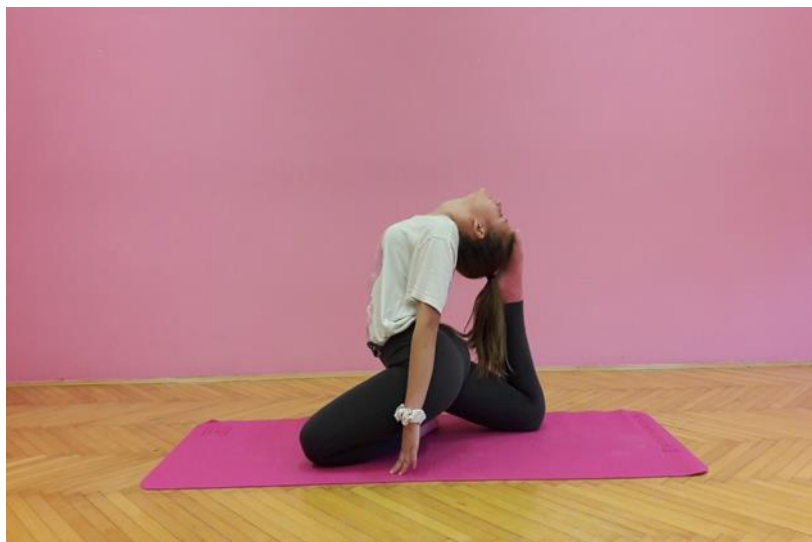


Foto 9: Lorellai izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Ko primerjamo obe fotografiji, vidimo, da je Lorellai izredno napredovala. S kolki se sedaj lahko spusti nižje, hrbet pa upogne bolj nazaj, tako da doseže glavo. Da je ohranila ravnotežje, si ni prijela rok nad glavo in za njo. Napredek je očiten.

Pri Lorellai ugotavljamo, da ji je uspelo poglobiti asano, da je povečala svojo gibljivost v kolkih.

3.2.3 Plug

Sanskrtsko ime: Halasana

Postavitev: Uležite se na hrbet in pokrčite izbrano nogo. Primite se pri kolenu pokrčene noge. Vzemite nekaj zaleta in ob vdihu prenesite noge čez glavo. Ob izdihu poskusite iztegniti noge. Položite nožne prste na tla in dvignite medenico. Nato iztegnite roke in prepletite prste. Čim bolj razširite ramena, takoj za tem, ko pritisnete z rokami. Previdni bodite, da težo nosijo ramena. Ramena si podložite z odejo, če se vam vrat zdi obremenjen.

Koristi: Pri tej asani dosežemo podoben učinek kot s stojo na ramenih. Pritisk nog pri tej asani masira trebušne organe, raztegnemo pa tudi ramena.

Opombe: Za ljudi, ki imajo težave z vratnimi vretenci ali so bili operirani na hrbtenici, ta asana ni primerna.



Foto 10: Asana plug, kot jo naredi profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Maruša Bezenšek se sprva ni mogla odločiti, katero asano bi si izbrala za izziv. Na koncu se je odločila za plug. Njena težava je namreč bila, da ni mogla popolnoma iztegniti nog. Imela je občutek, da je v trebušnem predelu preveč stisnjena in asana ji ni bila prijetna.



Foto 11: Maruša izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.



Foto 12: Maruša izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Po približno pol leta redne vadbe joge je Maruši uspelo asano izvesti v vsej njeni popolnosti. Noge je bolj približala in jih iztegnila. Roki ima sicer postavljeni drugače kot profesionalna jogistka, vendar v tem primeru to ne igra večje vloge.

Ugotovile smo, da je Maruši uspel zastavljen cilj in da je povečala gibljivost in razteznost v nogah.

3.2.4 Položaj kolesa

Sanskrtsko ime: Urdva dhanurasana ali chakrasana

Postavitev: Uležite se na hrbet in upognite kolena, tako da se pete dotikajo zadnjice. Kolena in stopala razmaknite za približno 30 cm narazen. Ob glavi položite svoje dlani na tla. Prsti gledajo proti ramenom. Dvignite telo ter usločite hrbet. Težo zgornjega dela telesa naj podpira vrh glave. Pomaknite dlani proti telesu, če se vam zdi, da potrebujete večjo podporo. Iztegnite noge in roke ter dvignite glavo in trup s tal. Na koncu poskušajte čim višje usločiti hrbet.

Koristi: Blagodejno vpliva na prebavni, dihalni, žlezni in živčni sistem.

Opombe: Te asane ne priporočamo ljudem z velikimi težavami hrbtenice, slabimi zapestji in na splošno, če niso ogreti.



Foto 13: Asana položaj kolesa, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Tamara Grušovnik je izredno gibljiva. Že od začetka vadbe ji ni bilo težko narediti kolesa. Težava se je pojavila pri dvigu noge, pri ravnotežju in iztegu noge v zrak. Odločila se je, da bo poskušala asano kolo nadgraditi.



Foto 14: Tamara izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.

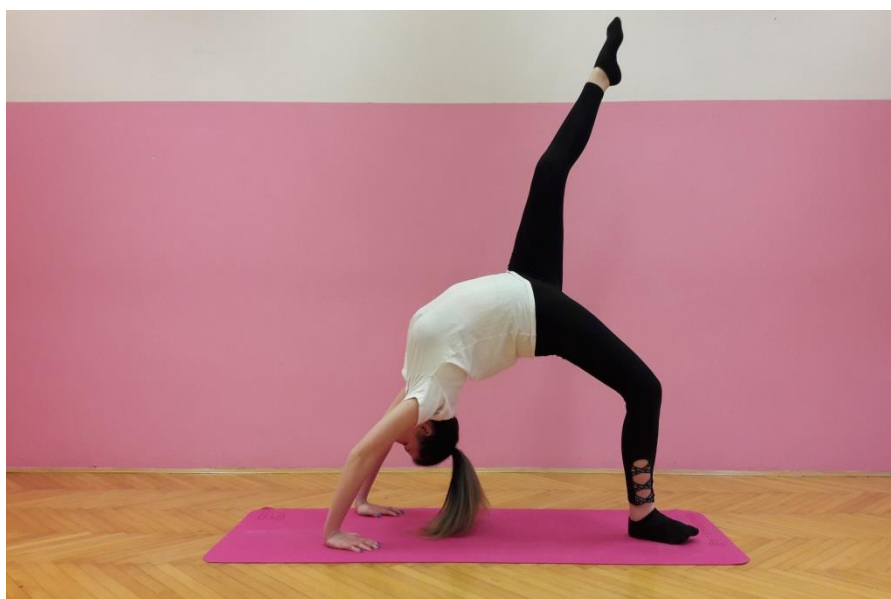


Foto 15: Tamara izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Tamara je aprila 2019 naredila asano kolo čudovito. Po približno štirih mesecih redne vadbe je počasi začela dvigovati eno nogo. Po malo več kot pol leta redne vadbe joge (in pobarvanih laseh), ji je uspelo dvigniti nogo zelo visoko. Do popolnosti ji manjka še nekaj centimetrov. Tudi pri Tamari ugotavljamo, da ji je uspelo povečati ravnotežje in gibljivost.

3.2.5 Raznoženje

Sanskrtsko ime: Hanumanasana

Postavitev: Najprej iz položaja na kolenih iztegnite eno nogo naravnost naprej in drugo naravnost nazaj. Nato zgornji del telesa zravnote nad kolki in počasi ter previdno potisnite sprednjo nogo naprej in zadnjo nazaj, dokler se ne dotaknete tal. Pri tem se podpirajte z rokami. Obe nogi napnite, sprednje stopalo pa usmerite navzgor, z zadnjim stopalom pa se opirajte na prste, dokler se s korakom ne dotaknete tal. Če lahko iztegnete obe nogi, pa ob vdihu raztegnite hrbtenico, roke pa iztegnite navzgor. Ob izdihu potisnite trtico navzdol in se spustite še nižje v kolke. Pri tem še naprej iztegujete hrbtenico.

Koristi: Položaj izboljša prožnost in krvno cirkulacijo v nogah ter bokih. Raznoženje masira trebušne organe.

Opombe: Bolniki, ki imajo izmaknjen disk, išias ter izpahnen kolčni sklep, te asane ne smejo poskušati.



Foto 16: Asana raznožka, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Larisa Robič na začetku ni vedela, katero asano bi si izbrala. Odločila se je, da bo izpopolnila asano raznoženje.



Foto 17: Larisa izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.



Foto 18: Larisa izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Aprila 2019 je bilo njeno raznoženje bolj poskus, kot pa resnična izvedba asane. Po približno pol leta redne vadbe je njen napredek izreden. Če jo primerjamo s profesionalno jogistko oziroma asano v njeni popolnosti, ugotovimo, da ji sicer še manjka elastičnosti, vendar zelo napreduje.

Tudi pri Larisi ugotavljamo, da ji je redna vadba joge prinesla večjo gibljivost.

3.2.6 Strešica

Sanskrtsko ime: Adho mukha svanasana

Postavitev: Najprej se postavite v klečeč položaj na kolena. Z rokami se oprete na blazino oziroma na tla. Počasi začnete dvigovati trup tako, da je na koncu zadnjica na vrhu. Roke iztegnete, kolikor je možno, glavo pa postavite vzporedno z rokami. Pete poskušate potisniti čim bližje h tlom, prav tako pa pazite, da so noge iztegnjene. Končni položaj spominja na trikotnik oziroma na streho, od koder tudi poslovenjeno ime strešica.

Koristi: Ta jogijski položaj je koristen za ljudi, ki želijo raztezati svoje mišice, še posebej nožne in trebušne. Ta položaj je primeren tudi za sprostitvev, ker nam pri položajih, pri katerih je naša glava obrnjena navzdol, srce pa je nad njo, steče kri v glavo in tako pripelje kri v možgane. S prekrvavitvijo možganov izboljšujemo njihovo delovanje.

Opombe: Ta asana ni primerna za ljudi, ki imajo povišan krvni tlak.



Foto 19: Asana strešica, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Laura Pesjak se je odločila, da bo izpopolnila asano strešica. Ne zato, ker je ne bi mogla izvesti, pač pa je na sliki videla, da bi lahko izboljšala podrobnosti.



Foto 20: Laura izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.



Foto 21: Laura izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Aprila 2019 je Laura komaj zdržala, da smo posneli fotografijo, saj je težko držala položaj. Njene pete so visoko dvignjene, hrbtenica pa ni povsem ravna. Na spodnji fotografiji, posneti januarja 2020, se vidi, da so njene pete dosti nižje, čeprav se še ne dotikajo tal. Žal ji ni uspelo priti do popolnega položaja, še posebej, ker še vedno nima povsem ravnega hrbta. Kljub temu je napredek viden predvsem v tem, da lahko bolj pritisne pete ob tla, kar pomeni, da je povečala gibljivost v mišicah na zadnjem delu nog.

3.2.7 Trikotnik

Sanskrtsko ime: Uthita trikonasana

Postavitev: Naredite velik razkorak, tako da sta peti na obeh stopalih v ravni črti. Obrnite sprednje stopalo naprej, zadnje pa zasukajte pod kotom približno 45°. Iztegnite obe nogi, nato pa počasi potegnite pogačici navzgor ter obrnite zgornji del stegen navzven. Raztegnite se v stran čez sprednjo nogo, tako da boste lahko položili svojo dlan k zunanjemu robu sprednjega stopala. Sprostite ramena in svojo drugo roko iztegnite navzgor, tako da z rokama tvorite navpično linijo. Vdihnite ter se prek vrha glave obrnite naprej. Zunanji rob stopala pa trdno pritisnite ob tla. Ko izdihnete, se zasukajte v stran, potisnite spodnji kolk naprej ter zgornji kolk proti zadnjemu stopalu. Zgornji deli telesa so močno raztegnjeni. Pogled usmerite navzgor.

Koristi: Pri tej asani povečamo moč mišic nog ter gležnjev. Prav tako odpiramo kolke. Pomaga nam tudi lajšati bolečine v hrbtu. Z redno vadbo odpravlja napetost v ramenih, prsih in medenici.

Opombe: Asane ne priporočamo ljudem z močnejšimi bolečinami v vratu.



Foto 22: Asana trikotnik, kot jo izvede profesionalna jogistka. Avtorica: Yanalya.

Danijela Mastnak si je izbrala asano trikotnik, ker je ugotovila, da je ne izvede tako lepo, kot je videla na fotografijah.



Foto 23: Danijela izvaja asano aprila 2019. Avtorica: NKR.



Foto 24: Danijela izvaja asano januarja 2020. Avtorica: NKR.

Pri izvedbi asana aprila 2019 vidimo, se ni mogla pomakniti nižje s telesom, njeno telo naj bi bilo vodoravno s tlemi, trup je nagibala preveč naprej. Po približno pol leta redne vadbe je njen trup skorajda vodoraven. Je pa priznala, da se je za fotografiranje izredno potrudila in da je desno nogo iztegnila maksimalno.

Tudi pri Danijeli ugotavljamo, da se je njena gibljivost povečala.

3.3 Analiza

Pri raziskovalni nalogi se nas je sedem devetošolk odločilo izpopolniti svojo gibljivost in izboljšati izvedbo izbranih asan. Na začetku 7. razreda smo začele izvajati enotedensko vadbo joge v šoli. Ko smo bile v 8. razredu, smo se aprila odločile sodelovati pri raziskovalni nalogi, zato smo povečale število vadb na vsaj petkrat na teden. Naš poskus se je zaključil januarja 2020. Nikakor pa se s tem ne zaključuje naša vadba joge.

Kot dokaz smo se fotografirale aprila 2019, nato pa še januarja 2020, da je viden napredek. Ves čas smo bile prepričane, da bomo napredovale, saj smo napredovale v jogi že prej, ko smo vadile samo enkrat tedensko.

Ko smo se fotografirale januarja 2020 in slike primerjale s tistimi iz aprila 2019, smo bile osuple in navdušene nad sabo.

Ugotovile smo, da je Veronika izboljšala svoje ravnotežje in gibljivost pri asani bojevnik III.

Loirellai je povečala svojo gibljivost v kolkih in zaklonu in ravno tako napredovala v izvedbi asane kraljevski golob.

Maruša je povečala razteznost svojih nog in gibljivost trupa pri asani plug.

Že zelo gibljiva Tamara je povečala svoje ravnotežje in gibljivost nog in hrbtenice pri asani kolo.

Tudi Larisina gibljivost v kolkih se je močno povečala, čeprav asane raznoženje v popolnosti še ne izvede.

Danijela je izboljšala gibljivost trupa in kolkov ter razteznost nog pri asani trikotnik.

Naši hipotezi sta bili:

H1: Joga izboljša gibalne sposobnosti učencev v osnovni šoli.

H2: Vse učenke bodo izboljšale izvedbo izbranega jogijskega položaja.

H1: Naš vzorec je bil majhen, saj nas je pri izvedbi asan sodelovalo samo sedem. Naše fotografije dokazujejo, da je vseh sedem izboljšalo svojo gibljivost, tako da lahko vidimo, da je prva hipoteza potrjena. Res je, da imamo različna telesa in da enake stopnje gibljivosti nikoli ne bodo mogli imeti vsi ljudje, lahko pa jo izboljšujemo.

H2: Učenke smo izbrale sebi primerne jogijske položaje, da se nismo poškodovale, ampak napredovale. Položaji so nam predstavljali izziv. Zanimivo je, da smo delale vadbo celotnega telesa, povsem druge jogijske položaje, včasih vmes poskusile svojega. A ko se smo januarja 2020 ponovno fotografirale, smo bile presenečene, da nam je uspelo tako napredovati.

Po pregledu fotografij lahko potrdimo drugo hipotezo, da bodo vse učenke izboljšale izvedbo izbranega jogijskega položaja.

4 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo se lotile vidika joge, ki se ukvarja s fizično vadbo. To je sicer samo ena izmed osmih stopenj joge. Pri fizični vadbi smo se osredotočile na gibljivost. Namreč, ko smo začele izvajati jogo v 7. razredu, smo ugotovile, da marsikatero asano (jogijskega položaja) ne zmoremo narediti ali pa nas je precej bolelo. Odločile smo se, da izboljšamo svojo gibljivost.

Vsaka učenka si je izbrala svoj jogijski položaj, saj se moramo zavedati omejitve svojega telesa. Joga nikakor ni tekmovanje, pač pa je potovanje vase. Napredujemo lahko z opazovanjem svojega telesa, lahko izpopolnjujemo lastno vadbo, ni pa nujno, da si cilj sploh postavimo. Lahko samo izvajamo jogo in se prepustimo. Me smo si sicer zastavile vsaka svoj cilj in bolj usmerjeno delale na jogijskih položajih, se pa zavedamo, da vse vseh asan nikoli ne bomo izvedle.

Dokazale smo, da joga izboljša gibljivost, saj smo v izbranih jogijskih položajih vse napredovale, nekatere smo jih uspele izvesti v njihovi popolnosti. Zelo smo zadovoljne, da smo se tega podviga lotile. Dokazale smo, da joga izboljšuje gibljivost učencev v osnovni šoli. Ravno tako smo dokazale, da bomo vse udeležene učenke izboljšale izvedbo izbrane asane.

Zavedamo se sicer, da se zaradi našega raziskovalnega dela ne bo v šole množično uvedla joga, si pa želimo, da bi se pogosteje začela pojavljati ali pri športni vzgoji ali pa v kakšni drugi obliki. Kot smo že večkrat poudarile, je fizični vidik smo ena izmed osmih stopenj v jogi in zanimivo je, da s fizično vadbo vplivamo tudi na naša čustva in um, kar pomeni, da nam joga pomaga tudi pri učenju in v življenju nasploh.

Joga je resna stvar. Kot sistem, ki ohranja telo, dih in um v ravnovesju, je življenjskega pomena.

Tega, kako smo se pri jogi zabavale in se povezale, ne bomo nikoli pozabile. V tem najdemo nauk. Upamo, da bomo vedno znale najti v življenju pravo ravnovesje in se ob tem imeti lepo. V prilogi, ki se morda komu zdi nepotrebna ali neumestna, smo strnile še nekaj spominov na fotografijah. Spominov na neuspelo fotografiranje, spominov na neuspele asane, na smeh, spominov na prihajajoče slovo od osnovne šole, na naše prijateljstvo ...

5 LITERATURA

Kaminoff, L., Matthews, A. Yoga Anatomy. Human Kinetic Publishers. Champaign, United States. 2011.

Milčinski, M. Mali slovar azijskih filozofij. Ljubljana. 2003. Dostop 15. 2. 2020 na <https://fi2.zrc-sazu.si/sites/default/files/9616358839.pdf>.

Saraswati, S. S.: Asana Pranayama Mudra Bandha. Tara Yoga Center. Ljubljana. 1998.

Schöps, I.: Joga. Veliki priročnik za začetnike in izkušene. Učila. Tržič. 2011.

6 PRILOGA



Foto 25: Kolaž fotografij z napisom YOGA; Y zato, ker je bolj zabaven kot J. Avtorica: NKR.



Foto 26: Kolaž fotografij. Avtorica: NKR.