

Aktivnost za decu u vrtićima: Joga i harfa

Harfa je redak i plemenit instrument koji pleni svojom pojavom i izmamљуje zanimanje i uzdahe. Slušanje harfe deluje sjajno kako na čovekovu psihu, a opuštajuće vibracije koje ona poklanja pozitivno utiču na čoveka a posebno decu. Ovakva muzika u kombinaciji sa vežbanjem joge, iz našeg iskustva, daju sjajne rezultate. Deca koja vežbaju jogu mogu ne samo da bolje regulišu svoje emocije, upravljaju stresom i da se smire, nego studije sada pokazuju da mogu takođe da biraju kvalitetniju hranu i da se uključuju u više fizičke aktivnosti od dece koja ne vežbaju. Koz jogu deca uče da pravilno dišu, što je veoma bitno, jer se na taj način povećava količina kiseonika koja dolazi u mozak, a to poboljšava koncentraciju i učenje. Pritom se podstiče duboka relaksacija koja pomaže u smirivanju i opuštanju.

Kako izgleda ova aktivnost:

* U prvom delu ove aktivnosti deca rade određene tehnike disanja, asane (položaje), zagrevanje, blago istezanje, zanimljive poze tipa “drvo”, “buba”, “pas”, “mačka”, sve to kroz igru. Mnoge vežbe i položaji podsećaju na životinje koje deca vole da imitiraju.

Mališani su često pod većim stresom nego što pretpostavljamo. Imaju školske obaveze, dodatne aktivnosti, provode mnogo vremena za tabletom i računarom i sve to ponekad čini da se osećaju nervozno, neshvaćeno i sputano.

Vežbanjem joge povećava se dečije samopoštovanje, samopouzdanje, delije na psihološku i fizičku dobrobit. Jedan od glavnih aspekata joge - uraditi više sa manje napora - uči decu i tome da ostanu što opušteniji tokom pasivnih i aktivnih vežbi. Razvijaju maštu, spontanost, kreativnost i motoriku, vežbaju pravilan položaj tela i disanja.

* Zatim harfistkinja kratko predstavi instrument i odsvira kraće meditativne numere.

Kada smo u prilici, često povedemo nekog od mladih učenica harfe koje odsviraju neke prepoznatljive melodije iz filmova ili klasične numere. Kada deca nešto predstavljaju deci, oni to mnogo lakše prihvataju.

Uglavnom su deca vrlo fokusirana i mirna. U drugom delu, radi podizanja energije, harfistkinja sa decom peva njima poznate dečije pesmice, uz pratnju harfe (U svetu postoji jedno carstvo, Razbole se lisica, Kad si srećan itd.)

* Na kraju, poželjno je da vaspitačica izvede zaključak u smislu da postavi deci pitanje: kako se osećaju, šta su danas novo naučili, šta im se najviše dopalo, da postavite pitanja....

Naše iskustvo je pokazalo da deca izuzetno reaguju na celokupnu aktivnost, ostaju puni utisaka o kojima kasnije pričaju, a od pojedinih roditelja smo saznali da metode iz joge nakon ove aktivnosti primenjuju i kod kuće.

Trajanje aktivnosti: 40 minuta

Cena: 3.999,00 din

Jogu vodi **Sanja Čolić**, sertifikovana joga instruktorka sa dugogodišnjim iskustvom (www.sanjacolic.net). Licencirani instruktor *hatha joga* sa međunarodno priznatim sertifikatom. Završila školu za joga instruktore „Vidya Yoga“ kod dugogodišnjeg učitelja joga Dragana Lončara. Diplomirala na Fakultetu za sport i turizam TIMS u Novom Sadu, kao i na Višoj poslovnoj školi.

Rekreativnu jogu predaje od 2010. godine. Osmislila svoju metodu rada koja je zasnovana na individualnom pristupu svakom pojedincu u skladu s njegovom ličnošću, fiziologijom, godinama, stanjem i potrebama kroz celovito i svestrano formiranje svakodnevnih navika. Kao instruktorka joga potpisuje autorske projekte osmišljene zajedno s drugim saradnicima, kao što su [TermalAqua Joga](#) i [Joga Nidra uz harfu](#). Saradnik je sa nekoliko časopisa i gostuje u TV emisijama koje se bave temama joga i zdravog života. Učestvuje kao predavač na različitim seminarima i obukama.

Željka Milošević je diplomirana harfistkinja. Nastavnik je Dizajna zvuka u srednjoj muzičkoj školi a vodi i privatnu školu harfe za sve uzraste “Harpomania” (www.harpomania.com). Svira i komponuje eksperimentalnu, ambijentalnu i meditativnu muziku kao i obrade popularnih numera i muzike za decu a iza sebe ima veliki broj nastupa kako kod nas tako i u inostranstvu. Sprovodi različite projekte namenje deci i mladima na temu edukacije i umetnosti, kao napr. [Grupne radionice harfe za decu](#) i [Radionice za decu sa invaliditetom](#). Često uživo svira harfu tokom časova joga.

