

Léčivá moc **Babyjógy**



TEXT:
Gabriela Jägerová

Síla léčit dotykem, vědomím, pohybem a láskou mě fascinuje už dlouho. Vedla mě skoro desítku let po školách většinou východních masáží jak doma, tak třeba i v dalekém Thajsku. Z masáží jsem vždy odcházela s pocitem volnosti těla, světla uvnitř i kolem sebe. V těhotenství jsem si pak masáží užívala ještě více. Vždyť je tu se mnou další tvoreček, který se koupe v hřejivém dotyku a mých pocitech. Po narození dětí objevuji masáže dětí, cvičení s miminky a Babyjógu. Vracím se pak k sobě skrze vlastní jógu, ale také při zpívání lidových písniček a probouzení tradic s ostatními maminkami např. ve waldorfském klubu. Tyhle objevy nebo spíš návraty mě tak baví, že chci vše poslat dál...



Co je to Babyjóga?

Když budete chvílku malé dítě pozorovat očima jogína, po velmi krátké chvílce si všimnete, že samo od sebe vlastně dělá mnoho cviků z jógy – když pase koníčky (kobra), když se zvedá na špičky nohou (pes) a mnoho dalších. Babyjóga je určená pro úplně malé děti, následuje jejich přirozenost pomocí protahování, pohybů v prostoru, doteků, zvuků aj. Harmonizuje nejen jejich motorický vývoj a zdraví, ale i dušičku a přispívá tak k pohodě, radosti a lásce. Mnoho původních národů si ve své paměti nese obdobná cvičení s miminky, i když to třeba nenazývali jógou, a my se k nim postupně vracíme.

Koktejl pro maminky s miminky

Hlavní ingrediencí je víra v moc a léčivou schopnost doteku, pohybu a lásky. K tomu zamícháme úctu k našim českým a moravským kořenům a k přírodě prostřednictvím říkadel a písniček. Okořeníme prvky jógy. Otevřeme dveře hravosti a radosti... a koktejl cvičení maminek s miminky neboli Babyjóga je hotov. Podělím se s vámi o některá kuchyňská tajemství, která jsou tak prostá a tak úžasná...

Nejlepšími léčiteli jsou maminky

Intuice všem rodičům říká, aby svoje děti nosili, chovali v náručí a dotýkali se jich. Bylo vědecky dokázáno, že nošení, pohupování a hlazení skutečně pomáhá při všech neduzích, např. při kolikách či neklidu miminek. Podporuje také proudění lymfy a tedy odplavování škodlivin vzniklých třeba ze stresu. Uvolňování páteře zprůchodňuje nervy jdoucí z ní a to nás uklidňuje. Šamansky vzato, naše ruce mohou skvěle předávat energii, léčivý záměr. A lidsky prohlubujeme pouto a lásku mezi námi a dítětem a to je to úplně nejdůležitější.

I myška, co vařila kašičku, to umí

Pro pozorovatele si jen hrajeme v rytmu písniček a říkanek. Říkanek nám ale pomáhají promasírovat celé tělíčko. V těch původních, tradičních hrátkách je totiž obrovská moudrost... Východní nauky nás učí, že v našem těle proudí energie v drahách. Někde dráhy vystupují skoro až na kůži a v těchto bodech je pak můžeme ovlivňovat, např. posilovat energii v orgánech. To, jak silný a plynulý je tok energie a jak propojení jsme na venkovní zdroje, se pak odráží v tom, zda se cítíme unavení, nemocní, nebo zdraví a plní radosti.

Když si s tímto vědomím zahrajeme „Vařila myšička kašičku“, kroužením po dlani (kde je plno bodů reflektujících jednotlivé orgány) harmonizujeme naše zdraví, zvyšujeme svoji energii. Vytahováním jednotlivých prstů aktivujeme místa, kudy energie vchází nebo vychází z našeho těla, a upravujeme tak sílu proudu v jednotlivých energetických drahách. A utíkání do komůrky na závěr? Kromě toho, že smích a pohled na naše šťastné děťátko je to nejhezčí, co může být, tak cesta do komůrky vede po vnitřní straně paže, tedy blízko dráhy srdce.



Nabíráme sílu, nacházíme střed

Je dobré se věnovat i sobě jógovými protaženími, dýchacími cvičeními, ale i třeba vzpomínkou na melodii z našich dětských let skrze jednotlivé svátky a lidové obyčeje. Mám totiž zkušenost, že právě „chytit rytmus“ a naladit se na roční cyklus pomáhá získat sílu. Sílu z našich kořenů, ze země i z nebes. Zaměřit se na to důležité a zjednodušit a rozradostnit si tak život. A je to zase i pro naše děti. Vždyť ony z nás téměř nespouštějí oči, aby se dozvěděly, jak to všechno děláme, jak žijeme.



Gabriela Jägerová

Vede lekce Babyjógy pro děti od narození do 3 let v A centru (www.acentrum.eu). Praktikuje shiatsu masáže, je lektorkou Baby masáží a absolventkou Výcviku kojeneckých pohybů a jógy pro miminka americké jogínky a tanečnice Ellyne Skove. Je Aktivní ve waldorfském klubu maminek Prahy 8 (www.nasimdetem.eu). Je maminkou 2 dětí.