

Vážení hosté, vážení kolegové a kolegyně, milé děti,

dnes, 21.června, jsme se opět sešli při příležitosti Mezinárodního dne jógy. Tento svátek si v naší škole připomínáme již podruhé. Je to pro nás příležitost, abychom právě cvičením jógy uzavřeli letošní školní rok, ve kterém se někteří se cvičením jógy teprve seznámili a někteří se v tomto cvičení už zdokonalovali.

V roce 2014 byl 21. červen Valným shromážděním OSN vyhlášen Mezinárodním dnem jógy. Cvičení jógy bylo uznáno jako přínosné pro zdraví člověka. Nabízí také možnost navození a získání pocitů pohody, klidu a úcty ke každé lidské bytosti a k planetě, na které žijeme. Odpovídají tomu slova indického mistra jógy - Paramhans Svámího Mahéšvaránandy: „ Skutečná spokojenost přichází tím, že člověk myslí na druhé více než na sebe. Vytvářejte v sobě porozumění a odpuštění. Abychom přinesli mír světu, musíme mír vytvořit uvnitř sebe sama.“

A protože i u nás ve škole usilujeme o dosažení fyzického a duševního zdraví, zařazujeme do našich aktivit právě cvičení jógy. Přesvědčili jsme se totiž, že k takovému rozvoji velmi přispívá.

S jógou na naší škole máme už poměrně dlouhodobé zkušenosti. Cvičíme s nejmladšími dětmi – prvňáčky, ale i se staršími žáky z druhého stupně. Děti se jógou dokázaly zklidnit, protáhnout se, posílit svaly v těle, a naučily se tzv. moudré věty, které se nám např. hodily do pravidel třídy. Věty si v průběhu dne připomínáme a snažíme se jimi řídit. Takže jóga působí i výchovně. Také dochází k mezipředmětovým vztahům. To znamená, že jóga prostupuje do dalších předmětů – například do HV, ČJ, SKN, EV.

K józe jsme si u nás ve škole všichni (děti i učitelé) postupně hledali vztah. Každého oslovilo něco jiného nebo někdo jiný, ale výsledek - cíl je stejný. Cvičíme pro zdraví, zpevňujeme svaly, protahujeme se, zlepšujeme držení těla, učíme se správně dýchat, ale i relaxovat, zklidnit a následně se lépe soustředit, rozvíjíme ohleduplnost, posilujeme vzájemné vztahy mezi dětmi, vztahy dětí a dospělých.

Chtěla bych zde dnes také poděkovat našemu průvodci, učiteli, cvičiteli jógy panu Pavlu Klimešovi, který s námi dlouho spolupracuje, který u nás ve

škole zasel to semínko jógy a ono nejen vyklíčilo, ale přímo vyrostlo. Opravdu díky panu Klimešovi se v naší škole jóga začala cvičit a prostoupila do denního života některých z nás.

Do budoucna doufám, že se nám podaří, aby si cvičení jógy u nás ve škole oblíbilo co nejvíce dětí, aby ho využívaly v životě ku prospěchu svého zdraví.

Bylo by výborné, kdyby si člověk prostřednictvím cvičení jógy uvědomil i to, že není nutno stále se s někým předhánět, s někým se dohadovat, ale je vhodnější si pomáhat a respektovat se. Pokud dokážeme u druhého vidět především to dobré, pak budeme my sami šťastnější.

A nyní vám naši žáci předvedou, co se už naučili. Věřím, že z jejich tváří bude vyzařovat radost ze cvičení.

Bc. Olga Burdová