

AIKALISÄ PERHE



Joogaopettaja Hanna Elo kumartui Violan puoleen. Käynnissä oli harjoitus, jossa vietiin ajatukset syviin lihaksiin.

VINKKI

KOTONAKIN VOI KOKEILLA

Kiinnostaako jooga tai meditointi yhdessä jälkikasvun kanssa? Molempia voi kokeilla kotona, vinkkaa Hanna Elo. Yksinkertaisimmillaan rauhoittuminen käy siten, että lapsen kanssa käydään sängylle pötköttelemään tai lattialle istumaan.

– Jos haluaa, voi istua vastakkain, laittaa silmät kiinni ja

ottaa toisia käsistä.

Sen vaikeampia harjoitusten ei täydy olla.

– Ei vaadita mitään ihmeellisempää, tämä on jo tosi vahvaa yhdessä oloa.

 Lisätietoja lapsijoogasta voi kysyä Hanna Elolta sähköpostilla: elo.arc@gmail.com.



Pian kahdeksan vuotta täyttävä Klaara käy keskiviikkoisin joogaa ja meditaatiota yhdistävällä tunnilla.

» Eurajoki

HENRIKKA KORTE, LÄNSI-SUOMI

Viikon rauhallisin hetki. Sellaiseksi **Klaara Kuitunen** kuvaillee jokakeskiweekkoista jooga- ja meditaatiohetkeä.

Eurajoella asuva pian 8-vuotias käy koulua ja pelaa vapaa-ajallaan jalkapalloa ja soittaa poikkihuilua. Vuodenvaihteesta alkaen hänen ja isosisko **Martan**, kohta 12, harrastuksiin on lukeutunut myös lasten oma jooga.

Tyttöjen äiti **Sara Kuitunen** on yllätynyt etenkin nuoremman tyttärensä innostuksesta rauhoittumishetkiin.

– Klaara on luonteeltaan vilkas. Silti tuntuu, että hän on nauttanut ihan erityisesti näistä joogahetkistä, hän kertoo.

Rauhoittuminen ei tunnu vaikealta

Sekä Klaara että Martta ovat saaneet ensikosketuksensa lajiin jo kotona, sillä perheen isä harrastaa joogaa.

Kuitusen siskokset ja samoilla joogatunneilla käyvä kaveri **Viola Salminen**, pian 12, vakuuttavat, ettei rauhoittuminen ole tuottanut suuria vaikeuksia.

– Paitsi jos ulkoa kuuluu jotain ääniä, voi alkaa naurattamaan, Martta myöntää.

– Tai jos sattuu avaamaan silmät ja näkee, mitä muut tekevät, Viola lisää.

Hipihiljaa olo ei ole itsetarkoitus

Vuojoen Kartanon itäisessä flygelissä järjestettävän joogahet-

ken ohjaaja **Hanna Elo** vahvistaa, ettei salissa ole kuultu hysteeristä kikatusta.

» Klaara on luonteeltaan vilkas. Silti tuntuu, että hän on nauttanut ihan erityisesti näistä joogahetkistä.»

SARA KUITUNEN

Sen sijaan satunnaiset naurunpyrskähdykset kuuluvat Elon mukaan tunneille – hipihiljaa ei missään nimessä tarvitse olla, ja tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa.

Elo kertoo, että lapsijoogassa tehdään samoja asioita kuin aikuisten tunneilla, mutta yksinkertaistetusti. Yhdessä asanassa viivytään lyhyt aika, eikä kaikkia liikesarjoja tehdä loppuun asti.

Lapsijooga paitsi rentouttaa ja rauhoittaa, myös tutustuttaa omaan kehoon.

Kolme varttia juuri passeli aika

Eurajoen lapsijoogassa sekoittuvat jooga ja meditaatio.

– Puuharjoitus, jossa kuvittelemme olevamme puita nojaamalla tilan pilarirakenteisiin, menee esimerkiksi hieman meditaation puolelle. Sen syvemmälle meditaatioon ei kuitenkaan mennä.

Kolme varttia on Elon kokemuksen mukaan juuri sopiva ai-

ka lapsijoogalle. Ikä ei ole ainoa mittari lapsen keskittymiskyvylle.

– On lapsen luonteesta kiinni, miten pitkään ja millaisiin harjoituksiin jaksaa keskittyä, Elo toteaa ja muistuttaa, ettei ole lainkaan vaarallista, vaikka ajatus joskus karkaisi.

– Jos huomaa, että lasten keskittyminen herpaantuu, teemme hetken jotain aktiivisempaa. Sen jälkeen jaksaa taas keskittyä.

Lapsijooga monelle oppo-outo ajatus

Aikuisille muun muassa metsäjoogaa ohjaava Hanna Elo joogaa ensimmäistä kertaa vieraiden lasten kanssa. Omien, 4- ja 6-vuotiaiden, lasten kanssa hän sen sijaan on joogannut paljonkin. Idea lasten omista joogatun-



Vilkkainkin lapsi vaatii

Lapset joogaavat ja meditoivat Vuojoen kartanon joogaohjaaja ja äiti Hanna Elo näkee rauhoittumise-