

# Perhejooga

## LASTEN JOOGAN ABC



# Sisällys

Alkusanat	3
Mitä on jooga	4
Perhejoogan lasten ja nuorten joogan viisi elementtiä	5
Lasten joogassa huomioitavaa	7
Upeat aivomme	8
Aistijärjestelmät	9
Autonominen hermostomme	11
Hengitys	13
Hengityksen havainnointia	14
Voimakkaiden tunteiden kohtaaminen	15
Rytmit, riimit ja musiikki	17
Sadut, tarinat ja mielikuvat lasten joogassa	18
Lennetään joogaeläintarhaan	19
Tutkimusta	23
Laajenna ja syvennä osaamistasi	24
Voima-harjoitus	25



## Lasten joogan ABC

Tämän koulutusmateriaalin kokonainen tai osittainen toisintaminen painamalla, kopioidulla, äänittämällä, digitoimalla tai muulla vastaavalla tavalla ei ole missään olosuhteissa sallittua ilman kirjallisesti annettua lupaa.

Anne Släen, Perhejooga.fi – joogaopettaja (E-RYT200, RYT500, RCYT),  
Mindfulness-ohjaaja CFM, kasvatust. yo., OTM

## Alkusanat

Miten olla läsnä ja ”kotona” omassa kehossaan? Kuinka oppia säätelemään hermostoaan elämän erilaisissa tilanteissa? Entä miten saada kokonaisvaltainen, kehollinen kokemus siitä, että minä riitän – juuri sellaisena kuin olen? Nämä ovat kysymyksiä, jotka minua lasten joogassa kiehtovat ja kannustavat opiskelemaan laajasti lasten joogaan ja tietoisuustaitoihin liittyvää.

Kun kävin ensimmäistä joogaopettajakoulutustani, minulle oli selvää, että halusin ohjata joogaa lapsille sekä lapsille ja aikuisille yhdessä. Olin työskennellyt vuoden verran luokanopettajan sijaisena ennen oikeustieteen opintoja ja koko opiskeluajan tein eripituisia luokanopettajan ja erityisopettajan sijaisuuksia. Yliopiston jälkeen koukkasin muutaman vuoden ajan kansainvälisissä tehtävissä, mutta isot elämänmuutokset ja esikoiseni syntymä ohjasivat takaisin lasten ja opettamisen pariin.

Valmistuttuani joogaopettajaksi en löytänyt Suomesta koulutusta lasten joogan ohjaamiseen, joten matkustin kouluttautumaan Ruotsiin. Ensimmäisessä lasten joogaa käsittelevässä koulutuksessa koin ahaa-elämyksen toisensa jälkeen. Samalla vahvistui kiinnostukseni tutkia sitä, mitä annettavaa joogalla on sekä lapsille että vanhemmuuteen ja perheiden tueksi.

Sittemmin olen kouluttaunut lasten ja nuorten joogan, mindfulnessin sekä traumasovellatun joogan parissa Suomessa ja kansainvälisissä koulutuksissa. Olen palannut myös perusopetuksen pariin ja opiskelen luokanopettajaksi (kasvatuspsykologia) sekä terveystiedon aineenopettajaksi.

Olen saanut huomata, että lasten joogalla on paljon myönteisiä vaikutuksia myös lasten parissa työskenteleville – siis juuri sinulle, joka tähän koulutukseen osallistut. Tässä koulutuksessa pääset tutustumaan lasten joogan maailmaan, josta voi ammentaa paitsi iloa ja onnistumisia myös ymmärrystä aivojen ja hermostomme toiminnasta, kehotietoisuutta vahvistavaa suoritusvapaata liikkuamista ja arjen hyvinvointitaitoja.

Perhejoogan lasten joogan perustana on mindfulness-pohjainen ja traumainformoitu ohjaustapa. Harjoitukset pohjaavat lasten joogaa ja tietoisuustaitoja sekä aivoja, hermostoa ja liikkuamista koskevaan tutkimustietoon sekä opintoihini kasvatuspsykologian ja terveystiedon saralla. Tavoitteenani on, että saat mahdollisimman selkeitä, turvallisia ja ennen kaikkea innostavia eväitä keholisten harjoitusten ohjaamiseen.

Kannustan sinua sukeltamaan uteliaana ja avoimin mielin kehotietoisuutta vahvistavien harjoitusten pariin. Samalla tutustut paremmin myös omaan hermostoosi ja kehomieleesi. Voit luoda lasten arkeen hetkiä, joissa on kehoa monipuolisesti liikuttavia joogaliikkeitä, tasapainottavia hengityksen havainnointiharjoituksia sekä palauttavaa lepoa. Lasten joogaa tarvitaan kouluissa, kodeissa, varhaiskasvatuksessa – kaikkialla siellä, missä lapsetkin ovat.

**Anne Slåen**

Perhejoogan perustaja,  
lasten ja nuorten joogan opettajakouluttaja



# Mitä on jooga

## KEHOTIETOINEN, KOKONAISVALTAINEN NÄKÖKULMA HYVINVOINTIIN

Nykyjoogan keskiössä on ihmisen kehon ja mielen eli kehomielen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Jooga tukee kykyämme lievittää levottomuutta ja rauhattomuutta, olla läsnä tässä hetkessä ja oppia tuntemaan oma kehomielemme.

Lasten jooga tarjoaa konkreettisia työkaluja kehotietoisuuden vahvistamiseen, lapsen hermoston ymmärtämiseen ja arjen hyvinvoinnin tukemiseen.



## MIKSI LASTEN JOOGAA - EIKÖ VOITAIISI VAIN VENYTELLÄ?

Kehon luonnollinen reaktio stressiin on liike. Perhejoogan lasten ja nuorten jooga on yhdistelmä tietoista liikettä, mindfulness-pohjaista ohjausta, hengityksen havainnointia ja rentoutusta. Yhdessä nämä elementit vaikuttavat hermostoomme ja aivoihimme ”alhaalta ylöspäin” eli lähettävät kehosta aivoille tietoa kulloisestakin olostamme. Samaa vaikutusta ei saada pelkällä venyttelyllä.

Kehon liikkuvuuden näkökulmasta nykytiedon valossa tärkeää on dynaaminen liikkuvuusharjoittelu, jollaista joogakin voi olla. Lasten joogan liikkeet auttavat ylläpitämään lapsen luontaista liikkuvuutta. Lisäksi lasten joogassa tehtävät monipuoliset liikkeet ja liikesarjat tukevat motorisia taitoja, tasapainoa ja koordinaatiokykyä.

4

Lasten joogassa tehtävät liikkeet auttavat myös vahvistamaan kehoa ja tukevat asentoaistia eli proprioseptiota. Kun omassa kehossaan voi tuntea olonsa pystyväksi ja turvalliseksi, vahvistuu myös psyykinen turvan tunne.

Lapsille soveltuvat hengityksen havainnointiharjoitukset auttavat laskemaan stressitasoja, vahvistamaan autonomista hermostoamme sekä tukemaan keskittymiskykyämme. Kun rentoutuminen on helpompaa, voimme palautua kuormituksesta. Myös vastustuskykymme voi vahvistua.

Mindfulness-pohjaiseen ohjaukseen perustuva harjoittelu eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittelu vahvistaa taitoa aistia, tunnistaa ja havainnoida kehon tuntemuksia ja viestejä. Kehollisten tuntemusten aistiminen ja käsitteleminen eli interoseptio on edellytys tunteiden tunnistamiselle ja säätelemiselle.

### JOOGA VOI VAIKUTTA MYÖNTEISESTI MM. LAPSEN

- yleiskuntoon
- tasapainoon
- keskittymiskykyyn
- oppimiseen
- itsetuntoon
- uneen
- tunne- ja vuoro-  
vaikutustaitoihin





## Perhejoogan lasten ja nuorten joogan viisi elementtiä

Perhejoogan lasten ja nuorten jooga rakentuu viidelle elementille, joista jokainen on mukana tärkeästä syystä. Elementit tukevat kehomielimme hyvinvointia kukin yksinään ja ennen kaikkea yhdessä toistensa kanssa.

Viiden elementin yhdistelmä erottaa lasten ja nuorten joogan muusta liikunnasta tai pelkästään mielen tasolla tapahtuvasta työskentelystä. Lastenjoogahetkissä kannattaa aina pitää mukana jokainen viidestä elementistä.



”OLI IHANAA, KUN KAIKKI OLI  
IHAN HILJAA JA RAUHASSA.”  
- 8-VUOTIAS





## LIIKE

Kehomme luontainen reaktio stressiin on **liike**. Esivanhempiemme aivot ovat kehittyneet elinympäristössä, joka on edellyttänyt runsasta liikkumista. Vaikka emme enää elä metsästäjäkeräilijöinä, ovat aivomme miltei samanlaiset kuin esivanhemmillamme. Aivomme ja hermostomme voivat hyvin, kun ne saavat riittävästi mieluisaa, meille sopivaa liikettä ja liikkumista.

## LÄSNÄOLO

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen **läsnäolo** tukee kykyämme havaita ja tunnistaa kehomme tunteuksia. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen tukee kykyämme olla murehtimatta menneitä, ahdistua tulevasta eli olla läsnä tässä hetkessä ja säädellä tunteita ja käyttäytymistämme. Mindfulness-pohjainen ohjaus auttaa meitä tuomaan huomion tähän hetkeen.

## HENGITYS

6

Tietoisella **hengittämisellä** on potentiaali rauhoittaa hermostoamme ja sitä kautta koko keho mieltämme. Rauhallinen hengitys viestii aivoillemme, että olemme turvassa. Lapsille soveltuvat hengityksen havainnointiharjoitukset vahvistavat hengitystietoisuutta ja auttavat ottamaan käyttöön hengityksen rauhoittavan voiman.

## LEMPEYS

**Lempeä** kohtaaminen on tie turvan tunteen vahvistamiseen. Lasten joogaa ohjaamme lempeyden linssin läpi vaalien myötätuntoista, uteliasta ja hyväksyvää suhtautumista itseen ja toisiin. Voimme vahvistaa myös kykyämme huomata ja tuntea kiitollisuutta meille tärkeistä asioista.

## RENTOUTUS

Kyky **rentoutua** on edellytys sille, että voimme palautua kuormituksesta. Rentoutuminen on taito, jota voimme tietoisesti harjoitella ja vahvistaa. Taidon vahvistuessa paranee kykymme säädellä stressiä, keskittyä ja päästää irti sekä kehollisista että mielen jännityksistä. Kun keho on saanut liikkua riittävästi, on rentoutuminen usein helpompaa.

# Lasten joogassa huomioitavaa

## VAPAAEHTOISUUS

Kehollisten harjoitusten tekeminen perustuu aina vapaaehtoisuudelle. Jokainen osallistuja valitse, mitkä ja miten harjoitukset tekee.

## VAIHTOEHDOT

Tarjota ikätasoisesti vaihtoehtoja: "Jos haluat, voit tuoda kämmenesi vastakkain tai kohottaa kätesi kohti kattoa."

## TAVOITE

Kuljeta mukana lasten joogan tavoitetta: tarjota lapsille mahdollisuus vahvistaa kykyään aistia kehollisia tuntemuksiaan ja kehonsa asento tilassa sekä harjoitella hermostonsa säätelyä.

## VIESTINTÄ

Perhejoogan lasten jooga on aivoja ja hermostoa, liikkumista sekä joogaa ja tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen pohjaava menetelmä. Viesti avoimesti siitä, mitä lasten jooga on ja miksi sitä tehdään.

7

## TIETO

Tiedä, mitä ohjaat. Valitse harjoituksia, jotka soveltuvat joogahetkeen osallistuvalla ikäryhmälle.

## TURVALLISUUS

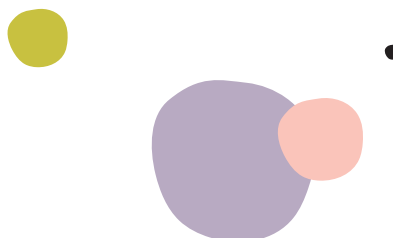
Turvallisuuden tunne on rauhoittumisen, oppimisen ja yhdessä toimimisen edellytys. Huolehdi sekä psyykkisestä että fyysisestä turvallisuudesta.

## KEHITTYVÄ KEHO

Lapsen keho ei ole aikuisen keho minikoossa. Aikuisten joogan harjoitukset eivät suoraan sovellu lasten joogaan.

## AIKA

Keholliset harjoitukset ovat prosessi. Muutoksia tapahtuu ajan myötä, kun toistamme harjoituksia innostuksella ja ilolla, uutta oppien sekä keskittyen ja uteliaasti havainnoiden.



## Upeat aivomme

Ihmisen aivot kehittyvät nykytiedon mukaan lähemmäs 30 ikävuotta. Uusia hermosoluja voi syntyä läpi ihmisen elämän.

Viimeisimpänä kehittyä aivojen otsalohko, joka vastaa mm. vuorovaikutukseen, emotionaaliseen tasapainoon, reaktioiden joustavuuteen, empatiaan, oivaltamiseen sekä moraaliseen tietoisuuteen liittyvästä säätelystä.

Aivomme ovat pitkälti samanlaiset kuin kaukaisilla, tuhansia vuosia sitten metsästäjä-keräilijöinä eläneillä esivanhemmillamme, jotka elivät liikkuvaa elämää.

Aivomme tarvitsevat - ja sitä kautta koko kehomielemme tarvitsee - liikkumista voidakseen hyvin.

Liikkuminen lisää uusien hermosolujen syntymistä sekä hermosolujen välisiä yhteyksiä. Lasten joo-gassa tuemme aivoja monipuolisella liikkumisella ja erilaisilla liikemalleilla.



# Aistijärjestelmät

Lasten jooga vahvistaa kehomme aistijärjestelmien yhteistyötä.

Viiden aistijärjestelmän (näkö, kuulo, haju, maku ja tunto) lisäksi meillä on kolme muutakin aistijärjestelmää:

- kehon sisäisten tuntemusten aistiminen eli interoseptio,
- asentoaisti eli proprioseptio sekä
- tasapainoaisti.

Kyky tunnistaa, aistia ja käsitellä kehon sisäisiä tuntemuksia on edellytys tunteiden tunnistamiselle ja säätelemiselle, toimivalle vuorovaikutukselle sekä kehollisten tarpeiden havaitsemiselle (esimerkiksi nälkä, kipu, lämpötila, paine).

Asentoaisti on osa kehonkuvaamme. Sekä tilassa liikkuminen että paikoillaan olo edellyttävät sitä, että pystymme aistimaan kehomme asennon tilassa.

Tasapainoaisti kertoo, missä asennossa päämme on suhteessa meitä ympäröivään tilaan. Tasapainoaisti nivoo yhteen kokemustamme sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta ja on yhteydessä sekä fyysiseen, psyykkiseen että emotionaaliseen hyvinvointiimme.

9

## Aistin asentoni

KEHOMIELENI VIISAS JA IHMEELLINEN  
/ ILMAN ETTÄ KATSON VOIN TIETÄÄ SEN /  
TÄÄLLÄ ON KÄTENI JA TUOSSA JALKANI  
/ KEHOSSANI VOIN AISTIA ASENTONI

Voimme oppia aistimaan kehomme asennon, vaikka emme katsoisi sitä. Voimme kokeilla tehdä erilaisia asentoja ja tunnustella, miten kehomme niihin asettuu. Harjoitellessamme voimme käyttää apunamme katsettamme ja kosketustamme.

Voitko kokeilla aistia jalkasi? Jos haluat, voit katsoa ja taputella tai painella kevyesti jalkojasi. Miltä nyt tuntuu aistia jalkasi? Jos haluat, voit kokeilla laittaa silmät kiinni ja kokeilla aistia.





## Kehoni kertoo

MILTÄ KEHOSSANI TUNTUU JUURI NYT /  
OLENKO JANOINEN, VIRKEÄ VAI VÄSYNYT  
/ KEHOSTANI TÄRKEITÄ VIESTEJÄ SAAN /  
KOKEILEN PYSÄHTYÄ KUUNTELEMAAN



Meillä on taito aistia kehomme sisäisiä tuntemuksia. Voimme vahvistaa tätä taitoa pysähtymällä havainnoimaan, millaisia tuntemuksia kehossamme kulloinkin on. Voimme kokeilla suhtautua erilaisiin tuntemuksiin lempeydellä ja harjoitella tunnistamaan, mitä kulloinkin tarvitsemme.

Miltä kehossasi tuntuu, kun sinulla on jano?  
Mitä voit huomata kehossasi, kun sinua  
kiukuttaa tai olet hyvin iloinen? Entä  
miten kehosi viestii väsymyksestä?



## Autonominen hermostomme

Autonominen eli ei-tahdonalainen hermostomme on yhteydessä moniin keskeisiin kehomme toimintoihin kuten sydämen toimintaan, hengitykseen, lämmönsäätelyyn ja ruoansulatukseen.

Autonomisen hermostomme tehtävänä on huolehtia siitä, että me olemme turvassa eli selviydymme hengissä.

Hermostomme tehtävänä ei ole olla aina rauhallisessa tilassa. Sekä toiminnan että levon hermostolla on tärkeitä tehtäviä.

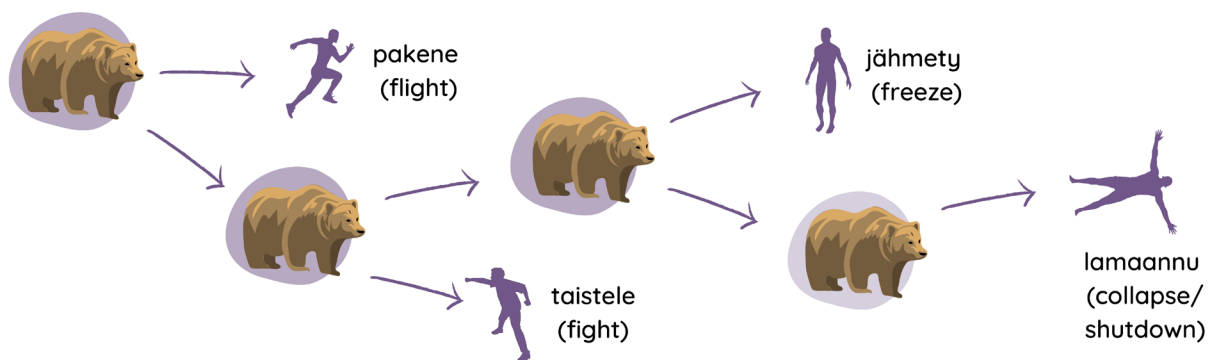
Ihmisen keho mieli on luotu kestämään stressiä - kunhan se saa vastapainoksi myös kuormituksesta palautumista. Arjessa haasteena ei välttämättä ole stressi vaan palautumisen puute.

Tavanomaisen, kaikkien ihmisten elämään kuuluvan stressin lisäksi saatamme kohdata voimakasta ja pitkittynyttä tai traumaattista stressiä. Tällaisessa tilanteessa tarvitaan muutakin tukea.

Aivomme ja hermostomme peilaavat toisiaan. Kun me aikuiset opimme tuntemaan oman hermostomme ja säätelemään vireystilaamme, vaikuttaa se myös lasten hermostoon.

11

### AUTONOMINEN HERMOSTOMME STRESSISSÄ



## Jännitä ja rentouta

KUN JÄNNITYSTÄ KEHOMIELESI  
KANTAA / KOKEILE SILLE TÄMÄ KEINO  
ANTAA / RUTISTA JA KIPRISTÄ KEHOSI KOKO-  
NAAN / SITTEEN PÄÄSTÄ  
PEHMEÄNÄ MAKAMAAN

Stressi ja kuormitus saavat kehomme jännittymään. Voimme opetella tietoisesti rentoutamaan kehoamme. Voimme kokeilla ensin näyttää kehollemme, miltä tuntuu olla jännittynyt – ja sitten päästää kehomme mahdollisimman rennoksi.

Miltä tuntuu, jos jännität jalkasi, keskivartalosi ja käsiesi lihakset ja rutistat kasvot ihan ruttuun? Entä mitä tapahtuu, kun huokaiset ulos ja päästät koko kehoasi ihan rennoksi?

12



# Hengitys

Hengitys on keskeinen osa joogaa, ja sen havainnointi erottaa joogan esimerkiksi voimisteluharjoituksista. Kun joogaamme, voimme opetella liikkumaan hengityksemme tahdissa.

Hengittäminen on elintärkeä toiminto, josta kehomme huolehtii itsestään. Vaikka hengittäminen tapahtuu automaattisesti, voimme opetella havainnoimaan hengitystämme ja vaikuttamaan siihen hermostoamme ja hyvinvointiamme tukevalla tavalla.

Vapaasti virtaava hengitys auttaa meitä tasapainottamaan autonomista hermostoamme. Tällä on vaikutus sekä kehomme tapahtumiin, kehollisiin tunteuksiin, ajatuksiimme että tunteisiimme.

## HENGITYS JOOGATESSAMME

Kun joogaamme, haluamme vahvistaa hengitystietoisuutta ja tukea vapaasti virtaavaa hengitystä. Hengitystietoisuuden myötä vahvistuu lasten kyky säädellä stressiä ja rauhattomuutta.

- Kun ohjaat lasten joogaa, muistuta lapsia hengityksen havainnoimisesta.
- Kun keskitymme johonkin, pidätämme helposti hengitystämme.
- Kun muistutat lapsia, muistat myös itse hengittää.
- Hengitystietoisuus rauhoittaa ääntäsi ja liikkeitäsi, ja rauhallisuus välittyy lapsille.
- Ohjaa lapsia lempeästi kohti nenän kautta hengittämistä.
- Käytä kutsuvaa, ei vaativaa ohjauskieltä.

## HENGITYKSEN ANATOMIAA PÄHKINÄNKUORESSA



Keuhkomme ovat kuin kaksi hieman pitkulaista ilmapalloa, jotka ovat leveämmät alhaalta ja kapeammat ylhäältä. Niiden yläosat kiinnittyvät solisluihimme, ja ne ulottuvat alimpien kylkiluiden tasolle.

Keuhkojen alapuolella on tärkein hengityslihaksemme, pallea. Kun hengittämme sisään, pallea jännittyy ja painuu alaspäin. Pallean liike työntää sisäelimiä alaspäin, ja vatsamme pyöristyy. Keuhkoihin syntyvä alipaine täyttää keuhkot ilmalla. Uloshengitys tapahtuu passiivisesti keuhkojen tyhjentyessä ilmasta ja pallean rentoutuessa.



# Hengityksen havainnointia

## NORSU

Asetu seisomaan leveään haara-asentoon. Aseta kämmenesi päällekkäin tai risti sormet. Taivuta ylävartaloasi eteenpäin ja hengitä rauhallisesti nenäsi kautta sisään.

Nouse sitten seisomaan, kohota kädet pääsi yläpuolelle ja hengitä suusi kautta ulos. Voit kokeilla tehdä näin uudelleen esimerkiksi kolme tai viisi kertaa.

Pysähdy sitten ja anna hengityksesi kulkea niin kuin se kulkee. Jos haluat, voit hetkeksi sulkea silmäsi ja huomata, miltä kehossasi nyt tuntuu.

## PUPU

Asetu polvillesi istumaan. Kokeile ojentaa selkäsi pehmeästi ja istua ryhdikkäästi. Voit laittaa kätesi polviesi päälle. Jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Anna leukasi pysyä alhaalla ja hengitä kaksi kertaa sisään nenäsi kautta. Hengitä sitten ulos suusi kautta huokaisten. Voit kokeilla tehdä näin uudelleen, esimerkiksi kaksi tai kolme kertaa.

Anna hengityksesi sitten kulkea niin kuin se kulkee. Jos haluat, voit antaa silmiesi vielä hetken olla suljettuina ja huomata, miltä kehossasi nyt tuntuu.

## KARHU

Asetu polvillesi istumaan ja avaa polviasi hieman sivuille. Tuo sitten leukasi kohti rintaasi ja taivuta ylävartalosi eteenpäin kohti mattoa. Voit antaa käsivarsiesi levätä kehosi vieressä tai tuoda kämmenet otsasi alle. Jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Voit kokeilla hengittää nenäsi kautta sisään ja nenäsi kautta ulos. Ja jos haluat, voit laskea hiljaa mielessäsi neljään samalla, kun hengität sisään ja kuuteen samalla, kun hengität ulos. Omassa tahdissasi. Jos et halua laskea, voit vain kokeilla antaa uloshengityksen olla pidempi kuin sisäänhengitys. Voit kokeilla tehdä näin esimerkiksi viisi tai seitsemän kertaa.

Lopeta sitten laskeminen ja anna hengityksesi kulkea niin kuin se kulkee. Nouse rauhallisesti istumaan. Jos haluat, voit hetkeksi sulkea silmäsi ja huomata, miltä kehossasi nyt tuntuu.





## Voimakkaiden tunteiden kohtaaminen

Lapsen ensisijainen tarve on saada voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen yhteissäätelyä turvalliselta aikuiselta.

Kehollisten säätelykeinojen harjoittelu tapahtuu aina ensin rauhallisessa tilanteessa. Kun säätelykeinot ovat tuttuja, voi niitä kokeilla kutsua tueksi myös tilanteissa, joissa on läsnä voimakkaita tunteita.

Jos haluatte, voitte kokeilla esimerkiksi

- huuhdella kädet viileällä vedellä
- laskea kehon lämpötilaa ottamalla vaatekerroksia pois
- tehdä sammakkohyppyjä tai muita isoja lihasryhmiä aktivoivia liikkeitä
- ravistella, hypellä ja heilutella kehoa
- jännittää kehon ja hengittää sisään - rentouttaa kehon ja hengittää ulos

15



### Jännitykset pois

HEILUTELLAAN KÄSIÄ JA  
KIERRETÄÄN KEHOLLA / POMPITAAN  
JA HYTKYTÄÄN TÄYDELLÄ TEHOLLA /  
NYT EI SEISOSKELLA PAIKOILLAAN  
/ POIS JÄNNITYKSET KAIKKI  
NÄIN RAVISTELLAAN

Jännitys voi saada kehomme jähmettymään paikoilleen. Voimme kokeilla heilauttaa käsivarsiamme rentoina puolelta toiselle ja antaa ylävartalon kiertää mukana. Voimme myös kokeilla hypellä, pompahdella ja ravistella kehoamme.

Mitä huomaat, kun ravistelet käsivarsiasi, jalkojasi ja koko kehoasi? Entä miltä tuntuu hypellä ja hytkyä rentona ihan omassa tahdissasi? Mitä tapahtuu, jos pienennät tai suurennat liikkettäsi?



## Tuoli

KÄRSIVÄLLIYYTTÄ, VOIMAA JA  
SITKEYTTÄ SISÄISTÄ / TUOLISSA  
ISTUMINEN VÄSYTTÄÄ REISIÄ /  
HENGITÄN RAUHASSA SISÄÄN  
JA ULOS / ONNISTUMISEN  
TUNNE ON LOPPUTULOS

Kehomme isot lihakset kaipaavat liikettä. Voimme kokeilla antaa vilkkaasti vipeltäville jaloillemme tekemistä kuvittelemalla, että istumme tuoliin. Voimme tehdä liikettä kaverin kanssa vastakkain tai vierekkäin.

Mitä huomaat, kun istut kuvitteellisessa tuolissa?  
Miltä liike tuntuu, jos liikutat käsiäsi samalla?  
Voisitteko kaverisi kanssa kokeilla koskettaa toistenne kämmeniä?



# Rytmit, riimit ja musiikki

Aivomme ovat kehittyneet herkiksi rytmeille, riimeille ja musiikille.

Arjessamme on usein monia erilaisia rytmejä päällekkäin. Jos aivomme eivät pysty tekemään ympäristöstämme selkoa, ne saattavat tulkita tilanteen turvattomaksi.

Lasten joogassa voimme luoda rytmejä ja rytmiä sekä riimitellä ja laulaa luodaksemme turvallisuuden, ennakoitavuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta.

- kehorytmit
- samassa tahdissa liikkuminen
- peilaaminen
- riimittely
- laulaminen



17

## Kehorytmit

YHTEISET RYTMIT HÖPSÖT JA HASSUT  
/ MUKANA NIISSÄ ON NAURU JA TASSUT  
/ AIVOMME RAKASTAVAT YHTEISTÄ  
TAHTIA / SEURATKAA PERÄSSÄ  
KUN NÄYTÄN MALLIA

Aivomme rakastavat rytmiä ja samassa tahdissa toisten kanssa toimimista. Voimme kokeilla luoda yhdessä rytmejä taputellen, naputellen, tömistellen tai muulla tavoin. Yksi kerrallaan voimme näyttää mallia ja toiset voivat seurata.

Miltä erilaiset rytmit tuntuvat kehomielessäsi?  
Miltä tuntuu olla se, joka näyttää rytmin ja jota muut seuraavat? Entä miltä tuntuu seurata toisen esimerkkiä?





# Sadut, tarinat ja mielikuvat lasten joogassa

## RAAMIT JA RAKENNE

Jotta voisimme rauhoittua havainnoimaan kehomieltämme, on tilanteen oltava riittävän tuttu ja ennakoitava. Joogasadut ja -tarinat luovat joogahetkelle selkeät raamit ja rakenteen.

## VAIHTELU

Aivomme ja hermostomme tarvitsevat sekä tuttua ja turvallista että uutta ja innostavaa. Pidä mukana riittävästi tuttua ja turvallista - innosta sopivasti uudella ja virittävällä.

## LUOVUUS

Leikki ja luovuus ovat hyvinvointimme keskiössä. Sadut, tarinat ja mielikuvat tekevät tilaa luovalle ja leikkisälle vuorovaikutukselle sekä itsen että toisten kanssa.

## SUORITUSVAPAAUS

Lasten joogassa emme kilpaile, vertaile, mittaa tai arvota. Sadut, tarinat ja mielikuvat kääntävät katsetta pois suorittamisesta.

## SISÄLLÄ JA ULKONA

Lasten joogassa ei tarvita erityisiä välineitä. Satujen, tarinoiden ja mielikuvien kautta voi ohjata sekä sisätiloissa että ulkona.

18



## Lennetään joogaeläintarhaan

Tänään lennämme joogaeläintarhaan. Se on eläintarha, jonne vain lapset voivat matkustaa. Lennämme sinne **matoillamme**.

Asetu istumaan matollesi niin, että jalkasi osoittavat suoraan eteenpäin ja varpaasi kohti taivasta.

Kiinnitä turvavyö. Säädä sivupeilit ja peruutuspeili. Etsi avain taskustasi.

Tartu rattiin. Käynnistä matto kääntämällä avainta. Anna kaasua ja ojenna vuorotellen jalkojasi. Nyt mennään!

Kokeile kääntää ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen.

Veivaa ikkunat auki. Tunne ilmavirta kasvoillasi: ”hrrrrrrr”.



19



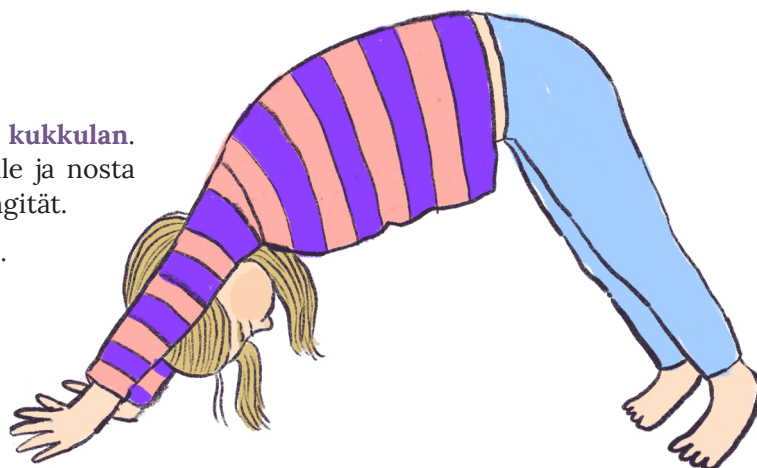
Tartu rattiin. Etsi vapaa parkkipaikka ja tee **äkkijarrutus**.

Taivuta ylävartaloasi eteenpäin ja anna käsiesi laskeutua jalkojesi päälle. Hengitä kolme kertaa sisään ja ulos. Rullaa takaisin istumaan.

Muista irrottaa turvavyö. Nyt olemme perillä joogaeläintarhassa!

Ensimmäisenä näemme korkean **kukkulan**. Käy nelinkontin, käännä varpaasi alle ja nosta takapuolesi ylös. Huomaa, miten hengität.

Kokeile tehdä selästäsi vielä pidempi.





Kukkulalla kasvaa **puu**. Nouse seisomaan. Jätä yksi jalkasi alustalle ja nosta toinen jalkasi nilkalle.

Ojenna käsivartesi ylös niin kuin oksat, jotka kurottelevat kohti taivasta. Puu huojuu tuulessa.

Huomaa, miten hengität. Ehkä kokeilet nostaa jalkasi pohkeelle. Kokeile vaihtaa jalkaa. Laske sitten jalkasi takaisin alustalle.



Puussa asuu **lintuja**.

Jätä yksi jalka alustalle ja nosta toinen ristiin sen yli. Kiedo käsivartesi yhteen niin, että sormesi osoittavat kohti taivasta.

Linnuissa on paljon värejä. Tunnustele hiljaa mielessäsi, minkä värinen sinun lintusi on juuri nyt. Ehkä lintu vaihtaa väriä, kun hengität.

Palaa keskelle. Kokeile ristiä jalkasi ja kätesi toisinpäin. Huomaa, miten hengität.

Palaa keskelle. Avaa käsivartesi sivuille kuin linnun siivet. Tee muutama iso siivenisku.

Puussa asuu myös **apinoita**. Apinoilla on pitkät hännät ja käsivarret, joilla ne hyppelevät puusta toiseen. Nyt apinat ovat hypänneet maahan.

Taivuta ylävartaloasi eteenpäin ja koukista polviasi. Ota kiinni varpaistasi ja kävele edestakaisin matollasi. Huomaa, miten hengität. Nouse sitten takaisin ylös.



Apinoiden vieressä on **leijona**. Asetu istumaan polvillesi, kädet reiesi päällä.

Leijona katsoo ylös taivaalle, työntää kielen ulos suusta ja karjuu HAAAAA!

Tee näin kolme kertaa.

Leijonan vieressä on **tiikereitä**.

Asetu nelinkontin. Kokeile nostaa yksi jalkasi ilmaan. Voit koukistaa polveasi ja ojentaa varpaasi kohti kattoa niin, että jalasta tulee häntä.

Huomaa, miten hengität. Kokeile, voitko pidentää selkääsi. Kokeile tehdä sama toisella jalalla. Laske sitten jalkasi alustalle.



Tiikereiden läheltä kuuluu sihinää. Tiikereiden naapurina on **käärme**, joka on juuri herännyt.

Asetu vatsallesi. Laita kätesi olkapäidesi alle. Nosta sydäntäsi kohti taivasta. Nosta sitten kämmenesi alustalta.

Voit kokeilla sihistä uloshengityksellä samalla, kun laskeudut takaisin alustalle.

21

Käärmeen vieressä asuu **strutsi**.

Nouse seisomaan ja asetu leveään haara-asentoon. Nosta kätesi kohti kattoa ja tee käsistäsi nokka.

Taivuta ylävartaloasi eteenpäin. Anna käsiesi laskeutua niin pitkälle alas kuin mahdollista.

Jos haluat, voit kuvitella, että piilotat pääsi hiekkaan kuin strutsi. Kun olemme ihan hiljaa, kukaan ei näe meitä. Huomaa, miltä tuntuu hengittää. Nouse sitten rauhallisesti ylös.



Strutsin paras kaveri **sammakko** on myös herännyt.

Istu kyykkyyyn ja ojenna selkäsi pehmeästi. Katsele ympärillesi. Kokeile hyppiä ja kurnuttaa kuin sammakko.

Kuuntele (soita kelloa tai tee soittoaäni) – on päivälevon aika!



Asetu selin makuulle. Koukista polvesi vatsasi päälle ja halaa jalkojasi. **Keinuttele** puolelta toiselle ja hiero selkääsi alustaan.

Asetu makuulle. Kokeile muuttua kehosi kovaksi kuin keittämätön **spagetti**.

Anna kehosi sitten muuttua keitetyksi spagetiksi. Kätesi ja jalkasi ovat painavat.

Jää paikoillesi makaamaan. Voit antaa silmien sulkeutua.

22



Lue hiljaa ja rauhallisesti:

Kokeile maata hiljaa alustallasi. Voit kuvitella, että matto nostaa sinut ylös taivaalle. Voit ohjata mattoasi ja laskeutua milloin tahansa, jos haluat.

Kun katsot alas eläintarhaan, näet linnut, apinat, tiikerit ja leijonat, käärmeen, strutsin ja sammakon. Ne vilkuttavat sinulle. Ne kiittävät sinua, kun kävit katsomassa niitä ja toivovat, että tulet pian takaisin.

Uusien ystävien saaminen ilahduttaa. Ehkä huomaat, miten huulillesi nousee hymy ja sydäntäsi lämmittää.

Hetken hiljaisuuden jälkeen:

Matto laskeutuu rauhallisesti takaisin alas. Liikuttele käsiäsi ja jalkojasi. Avaa silmäsi ja nouse hitaasi istumaan.

# Tutkimusta

## JOOGA VARHAISKASVATUKSESSA JA KOULUSSA

Chick, C. F. et al. (2021) A school-based health and mindfulness curriculum improves children's objectively measured sleep: a prospective observational cohort study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.9508>

Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M. & Engel, F. A. (2019) 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children. *Frontiers in Psychology*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>

Obradović, J., Sulik, M. J. & Armstrong-Carter, E. (2021) Taking a few dee breaths significantly reduces children's physiological arousal in everyday settings: Results of a preregistered video intervention. *Developmental Psychobiology*.

<https://doi.org/10.1002/dev.22214>

Shreve, M., Scott, A., McNeill, C. & Washburn, L. (2020) Using Yoga to Reduce Anxiety in Children: Exploring School-Based Yoga Among Rural Third- and Fourth-Grade Students. *Journal of Pediatric Health Care*.

<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.07.008>

23

---

## FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKUNTA JA OPPIMINEN

Ma, J. et al. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9 to 11-year-olds. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 2014.

<https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0309>

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58–65.

<https://doi.org/10.1038/nrn2298>

Hoza, B., Smith, A. L., Shoulberg, E. K., et al. (2015). A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. *Journal of abnormal child psychology*, 43(4), 655–667.

<https://doi.org/10.1007/s10802-014-9929-y>

# Laajenna ja syvennä osaamistasi

## OPI TUKEMAAN AIVOJEN JA HERMOSTON HYVINVOINTIA LASTEN JA NUORTEN JOOGAOPETTAJAKOULUTUKSESSA.

Perhejoogan lasten ja nuorten joogaopettajakoulutus on laaja-alainen ja kattava koulutus, joka antaa sinulle vankan osaamisen ohjata joogaa ja mindfulness-harjoituksia 2–18-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä perheille.

Koulutuksen aikana syvennät sekä omaa joogaharjoitustasi että osaamistasi lasten, nuorten ja perheiden joogan ohjaamisessa.

Perhejoogan koulutuksissa opetettavat harjoitukset pohjaavat lasten ja nuorten joogaa ja tietoisuustaitoja sekä liikkumista, hermostoa ja aivoja koskevaan tutkimukseen. Harjoitukset soveltuvat erilaisiin lasten ja nuorten toimintaympäristöihin kuten varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja toisen asteen opetukseen, sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä vapaa-ajantoimintaan.

Perhejoogan lasten ja nuorten joogaopettajakoulutus on Suomen ensimmäinen ja ainoa kansainväliselle Yoga Alliancelle rekisteröity lasten joogaopettajakoulutus (RCYT 95H).



### KOULUTUKSESSA OPIT:

24

- Ohjaamaan laadukasta lasten ja nuorten joogaa sekä perhejoogaa 2–18-vuotiaille.
- Suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisia, erilaisiin tilanteisiin ja toimintaympäristöihin soveltuvia joogaharjoituksia.
- Tukemaan kehittyvää kehoa lapsen ja nuoren anatomian ja fysiologian näkökulmasta.
- Ohjaamaan vireystilan säätelyä tukevia jooga- ja tietoisuustaitoharjoituksia.
- Ymmärtämään ja soveltamaan traumainformoidun ohjaustavan periaatteita.
- Hahmottamaan nykyjoogan historiallisen kehityksen.
- Huomioimaan toimintaympäristön tarpeet, kun ohjaat lasten ja nuorten joogaa varhaiskasvatuksessa tai koulussa.
- Ohjaamaan lapsille ja nuorille soveltuvia hengityksen havainnointiharjoituksia, jotka voivat tasapainottaa hermostoa sekä vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa.
- Ohjaamaan lapsille, nuorille ja perheille soveltuvia mindfulness-harjoituksia.
- Ohjaamaan kaverijoogaa eli joogaa parin kanssa.
- Ohjaamaan yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta vahvistavia joogaharjoituksia koko ryhmälle.
- Vahvistamaan luovuutta kehollisten harjoitusten avulla.
- Tukemaan aivojen ja hermoston hyvinvointia rytmin ja rytmiikan avulla.

♥ Olet sydämellisesti tervetullut oppimaan lisää! ♥

LUE LISÄÄ: [PERHEJOOGA.FI/KOULUTUKSET](https://perhejooga.fi/koulutukset)



## Voima

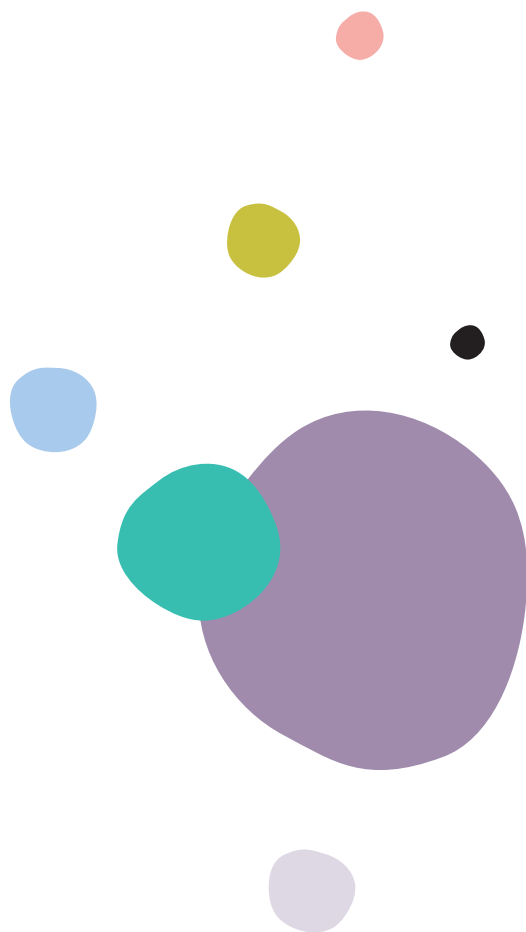
VAIKKA MAAILMA SINULLE MITÄ  
SANOISI / VIESTEISTÄ TÄRKEIMMÄN  
LÄHETÄN MATKAASI / PUOLESI ARVOKKAAT, AI-  
NUTKERTAISET / OLET UPEA  
JUURI SELLAISENA KUIN OLET



Voimakas asento kehossamme antaa mielellemme vahvuutta. Voimme kokeilla kohottaa kätemme kohti taivasta ja avata ne sitten sivuille voima-asentoon. Voimme muistuttaa itsellemme, että olemme upeita juuri sellaisina kuin olemme.

Mitä huomaat, kun teet voima-asennon?  
Miltä kehossasi tuntuu, kun lasket käsivartesi takaisin alas? Millaisissa tilanteissa voisit käyttää tätä liikettä luomaan voimaa ja rohkeutta?





# Perhejooga



## LASTEN JOOGAN ABC

© Perhejooga - Anne Slåen

[info@perhejooga.fi](mailto:info@perhejooga.fi)

Facebook [@perhejooga](#)

Instagram [@perhejooga](#)

[#perhejooga](#)



[perhejooga.fi](http://perhejooga.fi)