**PRAVLJIČNA JOGA**

Joga je starodavna filozofija in skupek tehnik za sprostitev telesa, uma in duha. Joga za otroke je bolj dinamična, igriva in glasna kot tista za "odrasle". Otroci se preko igre, zgodb in prispodob spoznavajo z različnimi jogijskimi položaji in asanami. Spoznajo pa tudi koncepte čuječnosti in hvaležnosti, se učijo različnih oblik dihanja ter sprostitve. Joga je princip uravnovešanja in z njo lahko prispevamo telesni, duševni, socialni in duhovni dobrobiti otroka. Joga se v mnogih državah že vpeljuje v vrtčevske in šolske kurikulume.

**Pozitivni učinki joge pri otrocih**  
- sprošča telo,  
- izboljša spanec,  
- spodbuja domišljijo in ustvarjalnost,  
- pomaga pri koncentraciji,  
- krepi samozaupanje in samozavest,  
- otroci se lažje spopadajo s stresom, tesnobo in vsakdanjimi izzivi,  
- izboljša delovanje možganov (spomin, pozornost)  
- pomaga pri nevrološkem in mišičnem razvoju,  
- izboljša cirkulacijo in hormonsko delovanje,  
- izboljša motoriko,  
- krepi moč trupa, rok in nog,  
- izboljša prebavo,

- krepi imunski sistem.

"Meditacija oz. sproščanje na koncu naslavlja hvaležnost. Hvaležnost je koncept, ki ga naslavljamo tudi pri jogi za otroke, vendar se mi zdi pomembno, da tudi starši otroke spodbujate k uporabi oz. prakticiranju hvaležnosti, saj ima mnogo pozitivnih učinkov na dobrobit vas, vašega otroka, družine in skupnosti nasploh. Še posebno v teh kriznih časih je pomembno gojiti hvaležnost in jo tudi izraziti.

Hvaležnost je ena od petih moči, ki se v največji meri povezujejo z zadovoljstvom z življenjem, srečo, smislom, dosežki, uspehom in zadovoljstvom z delom. S hvaležnostjo pa so povezane tudi druge osebnostne moči, kot npr. prijaznost, ljubezen, upanje, duhovnost in vnema (zanos, energija). Pomembno je, da se zavedamo, da hvaležnost lahko krepimo in da smo mi sami tisti, ki odločamo o tem ali jo bomo krepili in na kakšen način.