

LORENA PAJALUNGA  
Iliustravo ANNA LÁNG

# DINO- ZAUURU JOGA





LORENA PAJALUNGA

# DINOZAUROJ JOGA



ILIUSTRAVO ANNA LÁNG

IŠ ITALŲ KALBOS VERTĖ IEVA FRIGERIO



Vilnius  
2024

# ĮŽANGA

Mintis šioje knygoje perteikti asanas, tai yra jogos pozas, ir trumpas meditacijas man pirmiausia kilo stebint vaikų pasaulį ir didžiulį mažųjų susižavėjimą dinozaurais bei viskuo, kas su jais susiję. Ši aistra nepavaldi jokioms madoms, ji niekada nepraeina: pamenu, kokį smalsumą mano vaikams, dabar jau suaugusiems, žadindavo net mažiausios šių praeities milžinų gyvenimo smulkmenos, lygiai kaip ir šių laikų mano sutinkamiems vaikučiams.

Susieti jogą ir dinosaurus – štai kur tikroji naujovė! Sakytum, keistas derinys, bet jei išryškinsime šių milžinų mažylių emocijas ir patiriamus keblumus, keista nebeatrodys: argi lygiai to paties nepatiria ir žmonių vaikai? Nerangūs kūneliai, drovumo ar pykčio nevaldymo sukeltos emocijos, neišsemiama energija, rodos, trykšte trykštanti per kraštus – juk tikrai pažįstama!

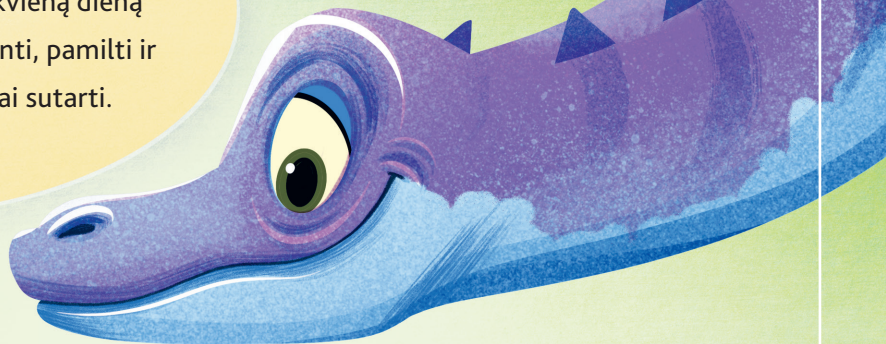
Taigi šie trumpi jogos pratimai, papildyti meditacijomis, vaikui padės ugdyti sąmoningumą, išjausti ir pakeisti visiems būdingas emocijas ir nuotaikas.

Mažieji, vieni ar su suaugusiuoju atlikdami mano siūlomas meditacijas, pasijus ramesni, bet sykiu labiau susikaupę ir energingesni, išmoks destruktiviąsias emocijas (taip jas vadina budistai) paversti atjauta ir švelnumu patiems sau ir visiems kitiems mūsų planetos gyventojams, įskaitant ir Motiną Žemę, kuria kiekvienas privalome rūpintis.

Nuo ko pradėsime? Pirmiausia vaikams pristatysime jūros periodo jogos mokyklos mokinius!

### Sveikas atvykęs į mokytojo

**Diplo** – o tai esu aš – jūros periodo jogos mokyklą. Ką mes čia veikiame? Kiekvieną dieną mėginame vis geriau vienas kitą pažinti, pamilti ir įveikti tai, kas mums kliudo gražiai sutarti.



Pavyzdžiui, pažvelk į **Reksą**: jis greitas supykti, jam išties sudėtinga išlikti ramiam! O ar matei **Raptorių**? Ne? Taip ir galvojau, jis toks greitas, kad veikiausiai jo net nepastebėjai: jam būtų ne pro šalį kartais stabtelėti! Užtai **Triksė** stoviniuoja net per daug: ji labai rami ir kantri, bet jai sunku susikaupti ir bendrauti su kitais. O kaip **Daktilė**? Ji drovaus būdo ir nuolat jaudinasi, kad nepakankamai gerai viską daro ar kad nepatinka kitiems. Oho, kiek bėdų, tiesa?

Bet aš galiu jiems visiems padėti – per jogą. Pamėgink ir tu, sykiu su mumis atrask jogos pozas ir meditacijas, kad savo sunkumus paverstum energija ir stiprybe!

### PRADĖKIME!



REKSAS



RAPTORIUS



TRIKSĖ



DAKTILĖ

# MEDŽIO POZA

## VRIKSHASANA

Aš rami, bet dažnai skraidau padebesiais, dėl to kartais klajodama po mišką imu ir pasiklystu. Mokytojas Diplas man parodė medžio pozą, padedančią susikaupti! Vienintelis sudėtingas dalykas – išlaikyti pusiausvyrą, bet jei žvilgsnį įsmeigiu į vieną tašką priešais save, pasidaro lengviau! Pamėgink ir tu. Iš pradžių atsistok tiesia nugarą, paskui perkeln svorį ant dešinės kojos ir pasistenk ją išlaikyti pusiausvyrą; pakelk kairiąją koją ir įremk jos pėdą į vidinę dešinės šlaunies dalį, tada pamažu įsitaisyk stabiliai ir nebejudėk. Paskui rankomis nupiešk medžio vainiką – iškelk jas virš galvos, ištempk į viršų ir suglausk delnus. Įsivaizduok, kad tavo dešinioji koja skverbiasi savo tvirtomis šaknimis į žemę: tai padės tau pasijusti stipresniam ir labiau užtikrintam. Kiek kartų sugebėsi įkvėpti ir iškvėpti neprarasdamas pusiausvyros?

Grįžk į stovimą padėtį, atrask ramybę ir pabandyk viską pakartoti kita puse!



1

STOVĖDAMAS PERKELK SVORĮ ANT DEŠINIOSIOS KOJOS, ŽVILGSNĮ ĮSMEIGĖS TIESIAI PRIEŠ SAVE.



2

KAIRIOSIOS KOJOS PĖDĄ PRIGLAUSK PRIE DEŠINIOSIOS ŠLAUNIES VIDINĖS PUSĖS, IŠLAIKYDAMAS PUSIAUSVYRĄ.



3

LĒTAI IŠKELK RANKAS VIRŠ GALVOS IR SUGLAUSK DELNUS. PASKUI VISKĄ PAKARTOK KITA PUSE.



# KĖDĖS POZA

## UTKATA-ASANA

Kėdės poza stiprina mano užpakalines letenas, kad jos įgytų daugiau jėgos ir lankstumo. Aš ne iš lieknųjų, tad man tikrai sunku išsilaikyti ant dviejų letenų: ši poza man – tikras iššūkis! Įsivaizduok, kad pavirtai kėde ir tau ant kelių ketina sėstis tavo bičiulis: atsistok pražergtomis kojomis, įkvėpk ir iškelk rankas virš galvos, sutelk jose stiprybę, nukreipk į dangų it rašydamas vaisius nuo medžio šakos. Tada sulenk kelius ir išlaikyk pozą keliskart įkvėpdamas ir iškvėpdamas – tavo kojos ir rankos bus nenugalimos!



1

ATSISTOK TIESIAI, KOJAS  
PRAŽERK KLUBŲ PLOTYJE.



2

ĮKVĖPK IR IŠKELK TIESIAS  
RANKAS VIRŠ GALVOS, DELNUS  
SUGLAUSTAIS PIRŠTAIS PASUK  
VIENĄ Į KITĄ. KUO LABIAU  
IŠTIESINK NUGARĄ.



3

SULENK KELIUS, TARYTUM  
SODINTUMEISI KĄ NORS ANT SAVO  
ĮSIVAIZDUOJAMOS KĖDĖS: PER  
DAUG NEPASVIRK KRŪTINE Į PRIEJĮ.





# ILIUSTRUOTOJA

**ANNA LÁNG.** Vengrijos grafikos dizainerė ir iliustruotoja, šiuo metu gyvenanti ir dirbanti Milane. Budapešte ji mokėsi Vengrijos dailės universitete (2006–2001). 2011-aisiais įgijusi grafikos dizainerės specialybę, trejus metus dirbo reklamos agentūroje; tuo pačiu metu bendradarbiavo su Budapešto nacionaliniu teatru ir ėmė piešti savo pirmąsias iliustracijas vaikams.

# AUTORĖ

**LORENA V. PAJALUNGA.** Prieš trisdešimt metų savo Mokytojo Swamio Satyanandos iš Bihero jogos mokyklos Mungere, Indijoje, buvo įpareigota mokyti jogos vaikus. Tada įsteigė Italijos vaikų jogos asociaciją (AIYB). Įgijusi humanitarinių mokslų pedagogikos magistro laipsnį, veda jogos užsiėmimus „GiocaYoga®“ Milano-Bikokos universiteto Kūno kultūros pedagogikos katedroje.



Versta iš  
Lorena Pajalunga  
DINO YOGA  
*White Star Kids*, Milan, 2021

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://ibiblioteka.lt)

© *White Star s.r.l.*, Milan, 2021  
Tekstas, Lorena Pajalunga  
Iliustracijos, Anna Lång

*White Star Kids*® yra registruotas *White Star s.r.l.* leidybos ženklas.

Pirmą kartą su šiomis iliustracijomis 2021 m. išleido  
*White Star s.r.l.* Piazzale Luigi Cadorna, 6  
20123 Milan, Italija.  
[www.whitestar.it](http://www.whitestar.it)

Išleista susitarus su *White Star s.r.l.*, Novara, Italija.  
Visos teisės saugomos.

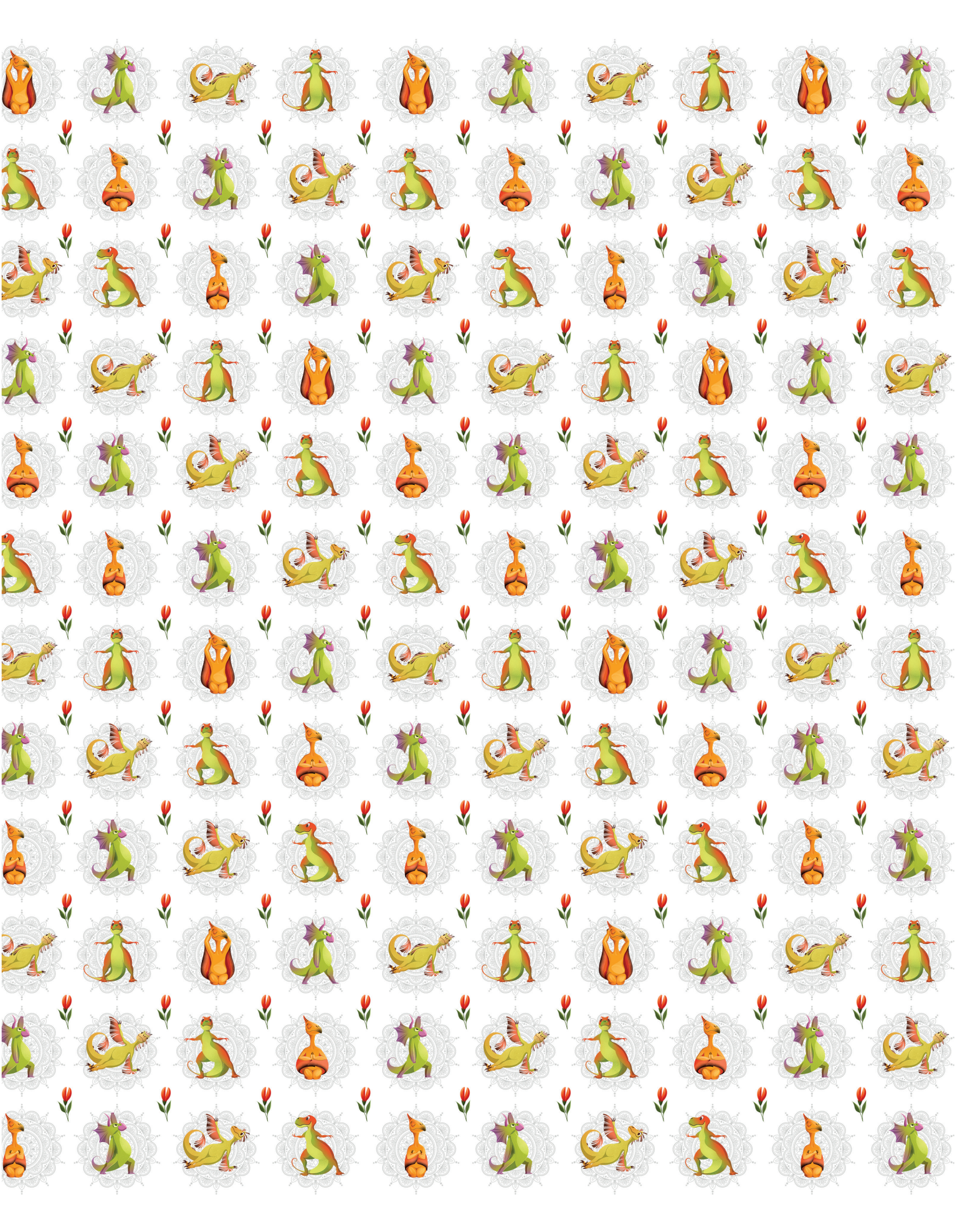
© Vertimas į lietuvių kalbą, Ieva Frigerio, 2023  
© Leidykla „Nieko rimto“, 2024

ISBN 978-609-441-919-5

Redaktorė Edita Birulienė  
Korektorė Eglė Devižytė  
Maketavo Andra Paplauskaitė  
Tiražas 1500 egz.  
Išleido leidykla „Nieko rimto“  
Dūmų g. 3A, LT-11119 Vilnius  
[www.niekorimto.lt](http://www.niekorimto.lt)

Spausdino UAB BALTO print  
Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius





Keturi bičiuliai dinozauriukai (karštakošis tiranozauras, romioji triceratopsė, judrusis velociraptorius ir svajoklė pterodaktilė), sėdamiesi įkvėpimo iš gamtos ir savo aplinkos (ugnikalnio, medžio, taikos kario), išmėgina skirtingas **jogos pozas**.

Knygoje pavaizduotos jogos pozos ir sąmoningumo pratimai dinozauriukams padės susidoroti su jų temperamento iššūkiais: smarkiesiems – **atsipalaiduoti**, svajotojams – **susikaupti**, padūkeliams – **išlaikyti ramybę**.

Bičiuliai pagelbės ir vaikams padaryti tą patį: išmokys **pažinti savo kūną, nukreipti energiją tinkama linkme ir įsisavinti naujas pozas**.

- Pasirinktos vaikams smagiausios ir lengvai įgyvendinamos pozos, įveikiamos visiems, net patiems mažiausiems. Žingsnis po žingsnio paaiškinamas kiekvienas judesys.
- Knyga parašyta bendradarbiaujant su Italijos vaikų jogos asociacija.



[www.niekorimto.lt](http://www.niekorimto.lt)

*Užsuk, net jei tu ir ne vaikas*



ISBN 978-609-441-919-5



9 786094 419195