

**LIBURUA**

Izenburua: 'Kika yoga egiten'. **Egilea:** Ulrike Deze. **Marrazkiak:** Simon Kroug. **Itzulpena:** Aiora Jaka. **Adina:** 6 urtetik gorakoentzat. **Orrialde kopurua:** 64 orrialde. **Argitaletxea:** Ttartalo.

Ariketen ondotik, hainbat kontakizun erlaxagarri kontatzen dira.

Kontakizun hauek Kikak bereziki maite dituen lekuetan kokatzen dira: itsas azpian, eguzkitan, lorategian eta zeruan. Oso aproposak dira yoga saio baten ondoren entzuteko, baina baita beste edozein egoeratan ere. Adibidez, auto edo hegazkin bidaia luze batean, hurraren ezinegona baretzeko.

Zein da helburua?

Liburu honen bitartez, yogaren munduan lehenengo urratsak egiteko gonbita egiten die egileak haurrei eta haien hezitzaileei, etxean zein eskolan. Dibertigarria izateaz gain, haurren garapen pertsonalerako guztiz onuragarria dela frogatu baitu eskoletarako diseinatu duen probako programa batean. Yoga umearen oreka fisiko, psikiko eta emozionala lortzeko tresna baliagarria dela erakustea da lan honen helburua.

Euskaraz halako liburu gutxi egongo dira, baldin bada.

Nik ez dut beste argitalpenik eza gutzen. Duela gutxi arte, yoga eta antzeko diziplinak ez ziren oso ezagunak gure artean, baina, azken urteotan gaur egungo bizimoduak eragindako estres eta ansietate handiak direla eta, gero eta ezagunagoak dira. Hori dela eta, Frantzia, Kanada eta Asiako hainbat herrialde yogaren irakaskuntza haurren artean zabaltzen hasi dira, haize berria eramanez eskoletara eta, orokorrean, hezkuntzaren mundura.

Hain zuzen ere, zeintzuk dira yogaren onurak?

Asko dira yoga egitea haurrentzat onuragarria dela dioten adituek ematen dituzten arrazoiak: norberaren gorputza hobeto ezagutzeko; malgutasunez mugitzeko; gorputz jarrera egokiak izateko; arnasa ondo hartzeko; norbera eta besteak errespetatzen ikasteko; sormena eta irudimena indartzeko; arreta, memoria eta kontzentrazioa lantzeko...

Itziar Irastorza

TTARTALO ARGITALETXEKO ARGITARATZAILEA

«Haurraren garapenerako yoga onuragarria dela frogatu du egileak»

Oso erlaxagarria da yoga egitea. Hala dio Kikak, liburuko protagonistak. Yoga egiten duenetik, erraza go kontzentratzen da, eta indartsuago eta malguago sentitzen da. Yazou tximino lagunarekin batera, yogako hamalau mugimendu edo jarrera erakusten ditu Kikak liburuan. Jarreraren ondoren, lau kontakizun erlaxagarri kontatzen dira.

Zer da yoga? Non du jatorria? Non praktikatzen da?

Yoga Indiatik datorren antzinako jarduera fisiko eta mentala da, mundu osoan milioika lagunek praktikatzen dutena. Gaur egun, hainbat herrialdeetako eskoletan, kirola orduetan zein eskolaz kanpoko ekintza moduan gero eta gehiago hedatzen ari den aktibitatea da yoga, haurrentzako onura fisikoak, mentalak eta emozionalak baititu.

Liburuko pertsonaiak yoga egitera gonbidatzen ditu irakurleak, ezta?

Kika izeneko neskatila alaia eta bizkorra du gu liburuko protagonistak nagusia, eta berak azaltzen digu zertan datzan yoga egitea; jolas baten antzekoa da eta naturarekin lotura dituzten gauzak eta animaliak imitatzeko aukera eskaintzen digu. Oso erraza eta dibertigarria izateaz gain, yoga egiten duenetik eskolan hobeto kontzentratzen dela eta erlaxatuago, indartsuago eta malguago sentitzen dela dio.

Ariketak egin aurretik, hainbat aholku ematen ditu.

Yoga saioa ahalik eta atsegina eta eraginkorra izateko, hasi aurretik kontuan hartu beharreko zenbait gomendio ematen ditu: gehiegi ez jatea, arropa eroso jantzea, tapiz baten gainean ari-

tzea, gure gustukoa den txoko polit batean kokatzea, musika erlaxagarria ipintzea, arnasa lasai hartzea, gorputzari entzutea...

Gero, ariketak edo jarrerak deskribatzen ditu. Nolakoak?

Guztira, 14 mugimendu edo yoga jarrera erakusten dizkigu, lau atal nagusitan banatuta, bidaia berezi baten lau une izango balira bezala. Kapitulu horietako bakoitzean, Kikak era bateko ariketak aurkezten ditu: lehenengoak, ongi esnatzen laguntzeko; bigarrenak, kontzentratzen ikasteko; hirugarrenak, sasoitsu gaudenerako, eta laugarrenak, aztoratu samar gaudenean, lasaitzen laguntzeko. Guztiguztiak eguneko edozein unetan egiteko modukoak dira.

