

نکات مهم برای آموزش یوگا به کودکان

فواید یوگا را نمی‌توان انکار کرد. اما سوالی که اغلب از مربیان یوگا می‌پرسند، این است که آیا یوگا برای کودکان مفید است؟ یا کودکان شما از چه سنی باید یوگا را شروع کنند؟ در این مقاله **نیلوفر آبی** قصد داریم به برخی از رایج ترین سوالات در مورد یوگای کودکان پاسخ دهیم. همچنین نکات مهم برای آموزش یوگا به کودکان را با شما در میان بگذاریم.

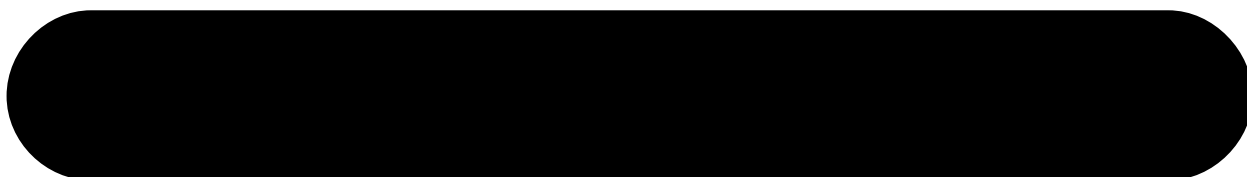
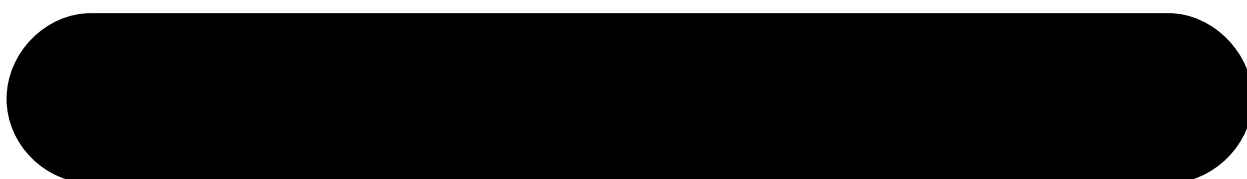
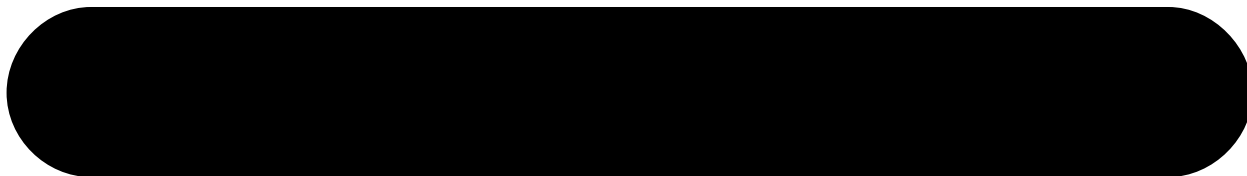
چرا یوگا برای کودکان مفید است؟

یوگا یک تمرین فوق‌العاده است و به کودکان و بزرگسالان به طور یکسان کمک می‌کند. تمرینات یوگا ذهن و بدن را پرورش می‌دهد، این در حالی است که اگر فرزندان شما این ورزش را زود شروع کنند، فواید بی‌شماری برای آنها به همراه خواهد داشت.

از فواید شروع یوگا در سنین کودکی می‌توان به مواردی همچون بالا رفتن سطح ایمنی بدن، یادگیری کنترل احساسات و رفتار، ایجاد قدرت و تعادل در زندگی و... اشاره کرد. در واقع کودکان یاد می‌گیرند چگونه با شرایط زندگی امروزی که شامل حجم زیادی از فشار کار، استرس و نگرانی در آینده است، مقابله کنند. در واقع حرکات یوگا به کودکان یاد می‌دهد که ذهن خود را آرام کنند. از طرفی ذهن‌های جوان پذیراتر هستند. از طریق آموزش یوگا به کودکان در واقع آنها را برای آینده آماده می‌کنید.

سن مناسب برای شروع یوگا برای کودکان چیست؟

بهترین سن شروع یوگا را نمی‌توان دقیق تعیین کرد. در واقع هر سنی می‌تواند بهترین سن باشد. اما کودکان می‌توانند از 4 سالگی یوگا را شروع کنند. البته در ابتدا کودکان باید با حرکات ساده یوگا شروع کنند. همچنین باید مراقب بود که هیچ بار اضافی بر اندام‌ها و استخوان‌های آنها وارد نشود. باید یوگا را برای کودکان سرگرم‌کننده کرد، تا از مزایای متعدد آن بهره‌مند شوند. همچنین روش صحیح انجام یوگا، بدن و ذهن آنها را انعطاف‌پذیر و قوی می‌کند.



مهمترین نکات برای آموزش یوگا به کودکان

آموزش یوگا به کودکان یک فعالیت سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است و والدین به اندازه کودکان از آن سود می‌برند! اما این نکات مهم را دنبال کنید تا هم شما و هم فرزندانتان بیشترین بهره را از آن ببرید.

1- تمرین یوگا برای کودکان را قدم به قدم بسازید. آنها برای تسلط بر حرکات یوگا به زمان نیاز دارند. وقتی فرزند شما با حرکات یوگا سازگار شد، او را به سطح بعدی بفرستید. فرزندانش خود را در این فرآیند نظارت و راهنمایی کنید.

2- اطمینان حاصل کنید که جلسات آنها در ابتدا کوتاه است. در عرض چند دقیقه کلاس های یوگا را تمام کنید، چراکه کودکان مدت زمان توجه کوتاهی دارند. در صورتی که آنها جلسات یوگا را دوست داشته باشند، می‌توانید زمان را افزایش دهید.

3- روی الگوهای تنفس تمرکز کنید. به کودکان بیاموزید که عمیق و درست نفس بکشند، چراکه این مسئله به آنها کمک می‌کند

تا آرام باشند.

4- هیچکس در این دنیا کامل نیست. یک فرد می‌تواند خوب، بهتر یا عالی باشد، اما هرگز کامل نخواهد بود. بنابراین نباید کودکان را مجبور کرد تا کامل شوند. آموزش یوگا به کودکان باید روی انجام حرکات درست و یادگیری نکات جدید متمرکز شود.

5- انجام حرکات یوگا توسط والدین می‌تواند به یادگیری فرزندان کمک کند. در واقع تقلید و پیروی از حرکات بزرگترها، یادگیری را برای کودکان آسان‌تر می‌کند.



6- در آموزش یوگا به کودکان از وسایل بصری مانند نقاشی، عکس و یا حتی فیلم از حرکات یوگا استفاده کنید. عکس‌ها را روی یک تخته سنجاق کنید یا هر یک از آنها را به کودکان نشان دهید. این کار را قبل از شروع تمرین حرکات یوگا انجام دهید. این مسئله باعث می‌شود آنها تجسم بهتری از حرکات داشته باشند.

7- از تشک یا کوسن‌های یوگا جهت ایجاد فضاهای جداگانه برای کودکان استفاده کنید. آنها می‌توانند از این فضاها استفاده کنند. به این ترتیب از سنین پایین یاد می‌گیرند که به مرزها احترام بگذارند و قوانین را رعایت کنند.

8- یوگا برای کودکان نیاز به موسیقی دارد. در طول جلسات یوگا از موسیقی استفاده کنید، چراکه موسیقی می‌تواند کودکان را آرام کرده یا آنها را پرانرژی کند. از انتخاب نوع موسیقی به نفع خود بهره ببرید.

9- فرزندان خود را مرتب به کلاس یوگا بفرستید یا در طول روز همراه آنها حرکات یوگا را تمرین کنید. اگر این کار را در صبح زود انجام دهید باعث می‌شود که آنها روز پرانرژی و شادی داشته باشند. همچنین انجام حرکات یوگا در شب باعث آرامش بیشتر کودکان می‌شود و سریع‌تر می‌خوابند. این مسئله را می‌توان با توجه به رفتار کودکان تغییر داد.

کودکان خود را به کلاس یوگا بفرستید

یوگا برای کودکان شما مفید است. رفتن به کلاس‌های یوگا به کودکان کمک می‌کند تا از نظر جسمی، ذهنی و روحی سالم باشند. سطح استرس آنها پایین می‌آید و آرام‌تر می‌شوند. شروع زودهنگام یوگا به کودکان کمک خواهد کرد تا در آینده به بزرگسالانی خودآگاه، از نظر عاطفی متعادل و مسئولیت‌پذیر تبدیل شوند.