

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

يمكن لليوغا تحسين التركيز، والتحكم في الجسم والوعي، والذاكرة، والثقة بالنفس، والأداء الأكاديمي، وتقليل القلق والتوتر، وتخفيف مخاطر الإصابة بإذى عند الأطفال. يمكن لطفلك ممارسة اليوغا بمفرده أو، يمكن أن يكون تمريناً رائعاً لجميع أفراد الأسرة. في هذه النشرة، نقدم العديد من الأنشطة التي ستشجع العائلة بأكملها على إكتشاف اليوغا والإستمتاع بها.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

وضعية الجرو

المواد:

سجادة اليوغا (إختياري)

التعليمات:

قف على السجادة أو سجادة اليوغا وإثني إلى الأسفل في **وضعية الكلب المتجه لأسفل** مع وجود طفلك بالقرب منك.

شجع طفلك الزحف تحتك وساعده على رفع أردافه في الهواء.

دع طفلك يبقى معك لبضع لحظات على شكل حرف V مقلوب.

إضغط هنا للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

التمدد والتوازن

التعليمات:

إجلس مع طفلك على الأرض في مواجهة بعضكما البعض.

إمسكوا أيدي بعضكما والمسوا أقدام بعضكما.

برفق، إبدأو بسحب بعضكما ذهاباً وإياباً بحركة بطيئة ثابتة.

كرر عدة مرات حافظ على الوضع لبضع لحظات مع ميل أحد الأشخاص للخلف والآخر للأمام.

إستمر في السحب والإمساك لبضع دقائق.

إضغط هنا للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٦-١٢ سنوات)

تنفّس وإسترخاء

التعليمات:

إسترخاء: إجلس وظهرك مستقيم أو إستلق على الأرض. إرخ جسدك وأفرغ عقلك وأبق على دراية بأنفاسك.

شهيق: خذ نفساً عميقاً من أنفك.

زفير: تابع أنفاسك، أفرغ معدتك أولاً، ثم أسفل الرئتين، ثم الرئتين العلويتين. إسمح لكنتفك بالإسترخاء التام.

تنفّس: خذ نفس اليوغا. يتم ذلك بالإيقاع التالي: شهيق سبع نواٍ ثم أمسك ثانية. سبع نواٍ ثم أمسك ثانية زفير.

كرر: كرر هذا التمرين في أي وقت تريده. يعلمك التنفس اليوغي التنفس من خلال الأنف وإطالة الزفير، وزيادة صحتك الجسدية والعقلية. مع الممارسة، سيصبح هذا تنفسك الطبيعي، ولا يتطلب أي جهد معين.

إضغط هنا للمزيد من أوضاع اليوغا.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

تنفّس الأرنب

التعليمات:

إجلس على ركبتك مثل الأرنب مع طفلك في نفس الوضع مواجهاً لك.

حركوا أنوفكم مثل الأرناب وتظاهروا أنكم تشموا الزهور.

خذوا ثلاثة أنفاس سريعة وقصيرة من خلال أنوفكم.

زفير طويل وسلس من خلال أفواهكم.

يساعد هذا التمرين الأطفال على الهدوء والإسترخاء.

إضغط هنا للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

اليوغا مع أغنية

المواد:

إضغط هنا لتعلم وضعيات حيوانات المزرعة.

سجادة يوغا

التعليمات:

تدرب على وضعيات حيوانات المزرعة مع طفلك حتى يصبح على دراية بها.

قف مع طفلك على سجادة اليوغا.

معاً، غني أغنية: "Old McDonald Had a Farm".

دع طفلك يأخذ المبادرة للتوصل إلى أوضاع تتناسب مع الأغنية.

يمكنك إستخدام أغاني أخرى وإضافة أوضاع يوغا لتمثيلها.

إضغط هنا للمزيد من أوضاع اليوغا.

نصيحة اليوم:

ضع جدولاً منتظماً لليوغا مع أطفالك.

قد يساعد الغناء في ممارسة اليوغا مع الأطفال الصغار.

إعمل عدد قليل من الوضعيات ولكن عليك تكرارها غالباً.

ركز على الإستمتاع بالحركة، وليس على ممارسة الوضعيات المترابطة تماماً.

إرتد ملابس مريحة وتمرن حافي القدمين.

