

یوگا برای کودکان

آرامش با چاشنی نرمش

چکیده

هدف از ارائه این مقاله آشنا کردن معلمان ورزش با یوگا و آثار آن بر کودکان و نوجوانان است. در دبیرستان‌ها و دبستان‌ها نیز معلمان می‌توانند از یوگا به عنوان ورزشی مناسب برای شاگردان خود استفاده کنند. این روش قدیمی و باستانی به دانش آموزان کمک می‌کند که با نفس‌گیری و حرکات درست، استرس‌ها و خلق‌وخوی خود را کنترل کنند.

یوگا برای کودکان آرامش ذهن و سلامتی به ارمغان می‌آورد. با حمایت روزافزونی که از یوگا شده، برنامه‌های مخصوصی برای کودکان و بزرگسالان در نظر گرفته شده است. فواید یوگا باعث شده است که والدین تمایل بیشتری به دریافت اطلاعات درباره آن داشته باشند. در ادامه، به بررسی پایه‌های فلسفی یوگا، نکات ایمنی، چگونگی ارزیابی و مکان‌یابی برنامه‌های یوگای کودکان می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: یوگا کودکان، نرمش سنتی

مقدمه

یوگا ورزشی مفید برای کودکان شناخته شده است. آگاهی از فواید یوگای کودکان باعث شده است مدارس به درمان استرس و نگرانی کودکان به وسیله جسم و ذهن توجه کنند. چاقی بیش از حد و ورزش نکردن، از عوامل بیماری‌زا در کودکان و برای این اساس، یکی از عوامل نگران‌کننده بشر است. یوگا روش‌های هوشمندانه و سالمی پیشنهاد می‌دهد که بدن را به حالت طبیعی، سالم و زیبای خود برمی‌گرداند. حتی افرادی که معلولیت جسمی دارند نیز می‌توانند این ورزش را انجام دهند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است، نشان می‌دهند که یوگا به کودکان آرامش ذهن می‌دهد. می‌تواند از چاقی بیش از حد، مشکلات تربیتی، خشم و ترس بکاهد و خلاقیت، تمرکز و فعالیت‌های علمی را نیز افزایش دهد.

بعضی از کودکان، هم‌زمان با ورزش‌های دیگر یوگا را نیز انجام می‌دهند و والدین آنها نگران‌اند که شاید این‌گونه از ورزش‌ها برای بچه‌ها

آموزشی



ترجمه: گلنوش صدق روحی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

آدین فیروز کوهی مترجم زبان انگلیسی

وابستگی ایجاد کند. یوگا دقیقاً چیست و کودکان چگونه باید آن را تمرین کنند؟ در ادامه به بررسی پایه و فلسفه یوگا و تمرینات، نکات ایمنی، مکان‌یابی و ارزیابی آن می‌پردازیم.

مقایسه تأثیرات یوگا و نرمش سنتی

حرکات یوگا سیستم عصبی پاراسمپاتیک و قسمت‌هایی از مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فعالیت‌های سریع (دینامیک) و ایستا (استاتیک) را کنترل می‌کند، ماهیچه‌ها را به حالت طبیعی باز می‌گرداند، میزان مصرف انرژی را کاهش می‌دهد، تنش را به حداقل می‌رساند و بدن را آرام می‌کند. با یوگا سطح انرژی در فرد افزایش می‌یابد و در حقیقت، نفس‌گیری به حالت طبیعی بازمی‌گردد و کنترل می‌شود. همچنین، این حرکات موجب بهبود تعادل میان عضلات بدن می‌شود. حرکات یوگا بر پایه حرکات غیررقابتی است. این حرکات باعث آگاهی درونی و تمرکز روی نفس‌گیری می‌شود. یوگا زمینه‌های مناسبی را برای رشد شخصیتی و

خودآگاهی فراهم می‌کند، در حالی که نرمش‌های

معمولی و متداول سیستم عصبی سمپاتیک

و لایه‌های بیرونی مغز را تحت تأثیر قرار

می‌دهند. نرمش‌های متداول شامل

فعالیت‌های استقامتی و سرعتی

هستند که کشیدگی عضلات، احتمال

آسیب‌دیدگی و میزان مصرف انرژی

را در بدن افزایش می‌دهند. به علاوه،

هنگام انجام دادن آنها تحرک به حداکثر

می‌رسد که سبب خستگی، تنگی نفس و

عدم تعادل می‌شود. اساس و پایه نرمش‌ها،

رقابتی است و در آنها تمرکز بیشتر روی انجام دادن ورزش

و به پایان رساندن آن است. این ورزش‌ها به مرور زمان باعث

ایجاد بی‌حوصلگی در فرد می‌شوند.

معلم یوگا فلسفه و روش کار خود را متناسب با شرایط

کودکان انتخاب می‌کند. روش او باید با پیشرفت و احتیاجات

فیزیکی کودکان هماهنگ باشد؛ زیرا بسیاری از روش‌های یوگا

برای کودکان مناسب نیستند. برای مثال، یوگای «بیکارام» و

«آشتانکا» روش‌هایی از یوگا هستند که به متخصص احتیاج

دارند و فرد باید در موقعیت فیزیکی بسیار خوبی باشد تا

بتواند این تمرین‌ها را انجام دهد. یوگای بیکارام در فضای

بسیار گرم تمرین می‌شود و یوگای آشتانکا بر انعطاف‌پذیری و

تمرین‌های سریع تمرکز دارد.

تأثیرات یوگا بر کودکان بنا به دلایلی غیرقابل مشاهده

است. تحقیقات یوگای بزرگ‌سالان نیز به دلیل فقدان گروه کنترل و اختلال در تمرینات بسیار محدودند. با وجود این، یوگا می‌تواند نشانه‌های استرس و اضطراب را کاهش دهد و باعث آرامش فردی شود. علاوه بر این، یوگا ناراحتی‌های قلبی، فشارخون و دردهای بدن را کاهش می‌دهد.

آیا فرزند شما از نداشتن تمرکز و استرس رنج می‌برد؟

یوگا می‌تواند تمرکز و احساسات را کنترل کند. جانسون و کنی ۱۹ پسر را که با مشکل نداشتن تمرکز و بیش‌فعالی مواجه بودند، مورد بررسی قرار دادند و مشاهده کردند که مشکلات اخلاقی و پرخاشگری آنها با شرکت در تمرینات یوگا کاهش یافت. محققان دیگری به نام‌های ناردو و نارالیز این مقوله را بررسی کردند و نتیجه آن را در سمینار سالانه روان‌شناسی ملی ارائه دادند. بررسی‌ها و تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهند که یوگا کنترل فردی، توجه، تمرکز و آگاهی از بدن را ارتقا می‌بخشد و استرس را کاهش می‌دهد.

این ورزش نقش مؤثری در کنترل بیماری‌های

مزمن دارد. در تحقیقی با شرکت ۲۵ نفر

از رده سنی ۱۱ تا ۱۸ سال، ۲۰ دختر

و ۵ پسر دارای مشکلات سندرم

روده، مدت چهار هفته هرروز به

تمرینات یوگا پرداختند. در نتیجه

این تمرینات، مشکلات جسمی،

احساسی و استرس آنها در مقایسه

با دیگر گروه‌ها کاهش یافت. البته

عملکرد واقعی این ورزش همچنان

مشخص نیست.

یوگا تأثیرات بسیاری بر قسمت جلوی مغز می‌گذارد

که مسئول انجام دادن فعالیت‌های پیچیده است. همراه با

آزمایش‌هایی که روی گروهی از دختران ۱۰ تا ۱۳ سال انجام

شد، آنها مدت یک ماه هر روز به مدت ۲۵ دقیقه به تمرین

یوگا و تمرینات دیگری مانند نفس‌گیری، پالایش و مراقبه

پرداختند و در نتیجه، توانستند امتحانات آزمایشی هوشی و

ذهنی را در زمان کمتری انجام دهند.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که یوگا باعث خون‌رسانی

بیشتر به قسمت جلوی مغز می‌شود و به همین دلیل قوه

ادراکی انسان را بهبود می‌بخشد.

این ورزش همچنین بر سیستم عصبی تأثیر دارد برای

مثال در یک آزمایش، ۸ نفر که به صورت حرفه‌ای این ورزش

را انجام می‌دادند، با ۱۱ نفر که این ورزش را تا آن زمان انجام

یوگا برای کودکان آرامش ذهن و سلامتی به ارمغان می‌آورد

نداده بودند، مقایسه شدند. در این مقایسه، میزان آمینواسید در مغز افرادی که یوگا می‌کردند، ۲۷ درصد افزایش داشت. کمبود آمینواسید در مغز باعث افسردگی می‌شود. حرکات و نفس‌گیری یوگا، میزان انعطاف‌پذیری، سطح اکسیژن و عملکرد هورمون‌ها را بهبود می‌بخشد. با ورزش یوگا سیستم اعصاب پاراسمپاتیک تثبیت می‌شود و می‌تواند در برابر استرس مقاومت کرد.

هر جلسه یوگا اگر به خوبی برگزار شود، در جلسات بعدی نیز تأثیرگذار است. هیچ نکته‌ای مهم‌تر از آن نیست که کودکان تمام تلاش خود را برای تنفس دقیق و درست به کار گیرند. تکنیک مؤثر این است که از آنها بخواهیم یک بادکنک روی شکم خود بگذارند و تنفس دقیق را انجام دهند. هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهند، بادکنک بالا می‌آید و با عمل بازدم، بادکنک پایین می‌رود.

به محض اینکه کودکان چشمان خود را بستند، پیشانی به اطراف بنگرند (چشم سوم) و تصور کنند که از فضای بین چشمان خود می‌نگرند. در همان حال آنها هدایت می‌شوند نور گرمی را در قلب خود احساس کنند. سپس عمل دم و بازدم را به آرامی سه مرتبه از طریق بینی انجام دهند. فعالیت‌های مربوط به رده‌های سنی متفاوت، از خواندن شعر گرفته تا ساختن کار دستی تنوع دارند. آمادگی ابتدای کلاس شامل حرکات ملایم است که می‌تواند حرکات کششی باشد و بدن کودکان را برای حرکات اصلی یوگا آماده کند. در همین زمان از شعر و آهنگ مخصوص کودکان نیز استفاده می‌شود. در تصویرهای بعدی بخشی از تمرینات ساده یوگا نشان داده شده است.

حالت‌های بدنی را می‌توان به این ترتیب طبقه‌بندی کرد: ایستاده، نشسته، تعادل، گردش به طرفین، خم شدن به جلو، خم شدن به عقب و وارونه که در این وضعیت، پاها بالای سر و قلب قرار می‌گیرند. برای مثال، فرد روی شانه‌ها می‌ایستد و پاها به سمت بالا قرار می‌گیرند.

کودکان می‌توانند تمرینات را با شمارش اعداد از یک تا ده انجام دهند ولی پاسخ‌های بدنی افراد متفاوت باید کنترل شود. همچنین به بچه‌ها باید یادآوری کرد که به خود و

مقایسه شدند. در این مقایسه، میزان آمینواسید در مغز افرادی که یوگا می‌کردند، ۲۷ درصد افزایش داشت. کمبود آمینواسید در مغز باعث افسردگی می‌شود. حرکات و نفس‌گیری یوگا، میزان انعطاف‌پذیری، سطح اکسیژن و عملکرد هورمون‌ها را بهبود می‌بخشد. با ورزش یوگا سیستم اعصاب پاراسمپاتیک تثبیت می‌شود و می‌تواند در برابر استرس مقاومت کرد.

انواع تمرینات یوگای کودکان

محیط جلسه یوگا می‌تواند به آرامش شخص و دور کردن او از تنش‌های روزانه کمک کند. یوگاکاران معمولاً قبل از ورود به اتاق تمرین کفش‌ها را در می‌آورند. اگر جلسه یوگا در یک کلاس معمولی یا باشگاه ورزشی برگزار شود، از چراغ‌هایی با نور کم و موسیقی ملایم استفاده می‌شود.

معمولاً برای کاهش احتمال آتش‌سوزی و همچنین آلرژی‌های تنفسی، در یوگای کودکان از شمع و عود استفاده نمی‌شود. فضای کلاس باید دارای حس همکاری و انسجام باشد نه قضاوت و رقابت.

کلاس یوگا شامل دو بخش است: ابتدا ایجاد فضایی آرام و ساکت تا کودکان به مراقبه بپردازند، و بعد برگرداندن ذهن و بدن به حالت طبیعی. برای کودکان شاید این بخش‌ها را بتوان این‌گونه توصیف کرد: کودکان ابتدا آماده می‌شوند و بعد با تنفس،

حالت بدنی مناسب، دراز کشیدن و نشستن روی زمین کلاس را آغاز می‌کنند. در کلاس یوگا وسایل مخصوصی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ از جمله: بالش‌های مخصوص، لباس راحت سفید، پتو و عروسک. کودکان در قسمتی از تمرین، ترغیب می‌شوند که چشمان خود را ببندند و احساس راحتی کنند. یوگا به هیچ عنوان رقابتی نیست و نباید به کسی آسیب برساند.

در همان ابتدا این موضوع به کودکان گفته می‌شود که آنها در فضای رقابتی قرار ندارند و هیچ مقایسه‌ای در میان نیست. کودکان باید بدون هیچ نگرانی از اینکه مورد تمسخر یا در معرض رقابت با دیگران قرار بگیرند، روی خود تمرکز کنند. قسمت سکوت ذهن بیشتر برای فراموش کردن تنش‌ها یا نگرانی‌ها مؤثر است. کودکان به منظور رسیدن به آرامش ذهن می‌توانند لحظات کوتاهی به نگرانی‌های خود بیندیشند

آگاهی از فواید یوگای کودکان باعث شده است مدارس به درمان استرس و نگرانی کودکان به وسیله جسم و ذهن توجه کنند

بدنشان فشار نیاورند و متحمل درد نشوند. اگر در تمرین به کودک فشار زیادی وارد آید که موجب استرس او شود، آن وضعیت فقط یک تا دو دقیقه حفظ می‌شود. برای کودکان زیر شش سال تمرینات را می‌توان از بیست ثانیه تا یک دقیقه حفظ کرد.

همچنین به کودکان گفته می‌شود که حرکاتی شبیه گیاهان یا حیوانات را به اجرا درآورند. عکس‌های مناسبی نیز برای کودکان تهیه می‌شود تا بچه‌ها از آنها تقلید کنند. برخی از پدیده‌های طبیعی و حیواناتی که در تمرینات یوگا از حرکات آنها استفاده می‌شود، عبارت‌اند از: کبوتر، شیر و موش، کوه و درخت که کوه بر قدرت و ایستایی تأکید دارد. با نشان دادن هر تصویر به کودکان، آنها حالت بدنی مربوط به آن را اجرا می‌کنند، در حالی که به راهنمایی‌های مربی خود نیز توجه دارند. در طول جلسه کودکان باید در تمام مدت دم و بازدم را به خوبی انجام دهند. تنفس با حرکات بدنی رابطه تنگاتنگ دارد و هر تمرین با یک یا دو تنفس عمیق همراه است. بعد از هر تمرین دشوار، ۱۵ ثانیه آرامش لازم است. در طول تمرینات، کودکان باید به آرامی و به طور عمیق از بینی خود تنفس کنند و تنفس خود را به هیچ‌عنوان نگه ندارند. تمرینات ممکن است در هر حالتی باشند، ولی تمرکز و تعادل در آنها بسیار اهمیت دارد. برای مثال، اگر کودک یک بار به جلو خم می‌شود، در تمرین باید به عقب تعادل خود را حفظ کند. هیچ حرکتی نباید به آنها صدمه‌ای وارد کند.

«مراقبه» بعد از حرکات انجام می‌شود. به این منظور فرد با چشمان بسته، به پشت بر روی زمین، دراز می‌کشد و آوا یا کلمه‌ی «مانترا» را تکرار می‌کند. این آوا یا کلمه به کودکان کمک می‌کند که روی نفس‌گیری خود بیشتر تمرکز کنند. کودکان ترغیب می‌شوند تصویری را در ذهن خود مجسم کنند و آن را نگه دارند. در این شرایط شخصی ممکن است به کودکان کمک کند. برای مثال، از آنها بخواهد تجسم کنند روی یک تکه ابر شناورند و در آسمان حرکت می‌کنند. بعد از مراقبه زمان بیداری فرا می‌رسد که با حرکت دادن انگشت‌ها و پاها تحقق می‌یابد. در صورتی که کودکان روی زمین خوابیده باشند، به آنها آموزش داده می‌شود که به یک سمت حرکت کنند و بعد بلند شوند. این وضع برای کودکان سه تا شش ساله حدود سه دقیقه زمان می‌برد و برای بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است زمان بیشتری لازم باشد. هر چه کودکان بزرگ‌تر شوند، زمان این تمرینات بیشتر می‌شود. البته این موضوع به

خصوصیات فردی کودک نیز بستگی زیادی دارد. توالی تمرینات یوگا در بهترین حالت خود می‌تواند شش بار در هفته باشد تا مزایا و فواید خود را نشان دهند. اما حداقل یک بار در هفته باید انجام شوند. زمان یوگا بستگی زیادی به مدت زمان توجه کودکان به تمرینات دارد. هر کلاس برای بزرگسالان بین یک تا دو ساعت طول می‌کشد.

نکات ایمنی

نکات ایمنی ویژه‌ای یوگا را تحت تأثیر قرار داده‌اند؛ از جمله مکان تمرین، استفاده از تشک تمیز، انجام دادن حرکات به آرامی و بدون اجبار، و سازگاری کامل بدن با حرکات. حرکات یوگا باید زمانی انجام شوند که شکم خالی است. در غیر این صورت به دلیل بعضی از حرکات که در آنها شکم بالای سر قرار می‌گیرد، کودک دچار حالت تهوع می‌شود. کودکان می‌توانند ساعت بعد از یک وعده غذایی یک تا دو ساعت بعد از یک وعده تمرینات یوگا را انجام دهند.

تمرینات یوگا باید روی زمین انجام شوند و با تمرکز کافی همراه باشند. بهتر است تمرینات روی تشک انجام شوند تا از لغزیدن و سر خوردن فرد روی زمین جلوگیری شود. اگر یوگا روی فرش انجام شود، نیازی به تشک نیست. البته خاک و پرزهای روی فرش برای کودکان مبتلا به بیماری آسم مضر است. استفاده از شمع نیز باعث وخیم‌تر شدن بیماری آسم می‌شود.



دمای اتاق باید به حدی باشد که کودکان به راحتی حرکات را انجام دهند. تمرینات نیز باید به گونه‌ای باشند که باعث عرق کردن آنها شود.

در صورتی که کودک دچار بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا، سردرد یا حالت تهوع باشد، نباید ورزش یوگا را انجام دهد. در صورت

وجود این بیماری‌ها، تمریناتی که در آنها

سر بالای شکم قرار می‌گیرد و روی سر و گردن فشار می‌آید، نباید انجام شود.

برای مثال، اگر کودک یا نوجوان دچار

بیماری‌هایی مانند میگرن و سردردهای

شدید است، باید از تمریناتی که باعث

فشار اضافی روی سر و گردن می‌شوند

و بر مشکلات قلبی و عادت ماهانه اثر

می‌گذارند، خودداری کند. کودکانی که

درد پشت دارند، باید از انجام دادن بعضی

تمرینات یوگا، مانند حرکت کشتی (خوابیدن روی

شکم و دست و پاها را از پشت به هم رساندن) خودداری کنند.

بعضی از تکنیک‌های نفس‌گیری ممکن است بیماری‌هایی

مانند آسم و آماس نایژه را وخیم‌تر کنند. به همین دلیل،

نفس‌گیری باید با تمرکز و آگاهی و همراه با عمق و توالی

مشخص انجام شود. کودکانی که به بیماری اسهال دچارند، در

یوگا باید از خم‌شدن در یوگا خودداری کنند.

کودکان فلج نیز می‌توانند ورزش یوگا را انجام دهند. آن‌ها

می‌توانند بر نفس‌گیری و تمرینات کمر به بالا تمرکز کنند.

معلم با تجربه باید ورزش‌هایی را به کودکان بدهد که نیازهای

آنان را رفع کنند. اگر کودک نمی‌تواند حرکات ایستاده را انجام

دهد، می‌تواند روی زمین بنشیند یا دراز بکشد.

محل تمرینات یوگا

معمولاً والدین ممکن است از معلمان ورزش جو یا شوند

که بهترین محل برای انجام دادن تمرینات کجاست. حتی

ممکن است این نکته را از کسانی که قبلاً یوگا کار کرده‌اند

بپرسند یا در کتاب‌ها و مجلات جو یا شوند. سالن‌ها و مراکز

یوگا در سایت‌های اینترنت در دسترس‌اند.

بعضی از مشکلات و سؤالاتی که با معلمان یوگا در میان

گذاشته می‌شوند، بستگی زیادی به سن و نیازهای کودکان و

همچنین انتظارات والدین دارند. والدین نیز باید معلمان یوگا را

از هرگونه مشکلات جسمی و ذهنی کودکان خود آگاه سازند.

والدین می‌توانند در کلاس‌های یوگا حضور داشته‌باشند

تا فعالیت‌ها، نحوه برخورد معلم و محیط کلاس‌ها را مشاهده

کنند. کلاس یوگا باید برای کودکان سرگرم‌کننده باشد، معلم

با بچه‌ها با مهربانی رفتار کند و در کلاس فعالیت‌های

مناسب سن بچه‌ها، مانند آواز خوانی و

بازی‌های متنوع، انجام شوند. فضای

کلاس باید آرام، گرم، بزرگ و

خلوت باشد. همچنین در طول

کلاس، موسیقی نواخته شود.

و شمع روشن باشد. باید بدانیم

که معلم یوگا بیشتر روی خود

حرکات تمرکز دارد نه پیشرفت

آنها.

رده سنی کودکان در هر

کلاس با کلاس دیگر متفاوت است.

اگر تعداد کلاس‌های یوگا زیاد است، بهتر است

تمام بچه‌های هم سن، در یک کلاس باشند. بر اساس نظر

متخصصان اطفال، بهتر است کودکان نوپا و کمتر از پنج سال

می‌توانند در یک کلاس، و کودکان پنج تا ده ساله در کلاس

دیگر حضور یابند اما معمولاً بچه‌های ۱۱-۱۰ ساله به شرکت

در کلاسی با هم کلاسی‌های کوچک‌تر از خود تمایلی ندارند.

آنها در حدود ۱۱ سالگی علاقه دارند در کلاس باشند که فقط

مختص دختران یا پسران است.

همان‌طور که کودکان تمرینات پایه‌ای یوگا را در کلاس

انجام می‌دهند، می‌توانند با همان تجهیزات ورزش‌ها را در خانه

نیز انجام دهند. قسمتی از فضای خانه را می‌توان به این ورزش

اختصاص داد. کودکان علاوه بر تمرین‌هایی که در خانه انجام

می‌دهند، بهتر است به صورت ماهانه در کلاس‌ها نیز شرکت

کنند تا حرکات و نفس‌گیری آنان توسط متخصصان واریسی

شود.

منابع

1. White, I.S. (2009) Yoga for children, Pediatric Nursing, 35(5).

2. Smith, C., Hancock, H.,(2007). A rabdomized comparative trail of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary Therapies, 15(2)77-83.