تدريب الطفل على اليوجا



لا تقتصر رياضة اليوجا على الكبار فقط، بل يمكن أن يمارسها الأطفال أيضاً، حيث إنّها تعلّم طفلك الهدوء والسكينة، وأن يصبح أكثر وعياً لجسده من خلال التنفس السليم، والتحكم في الذات، إضافة إلى ذلك فإنّها تساعده على إدراك أهمية الانسجام بين العقل والجسد والروح.

- ما هي اليوجا؟

اليوجا هي رياضة الجسم والعقل والروح، تمتد لأُصول تاريخية قديمة في الفلسفة الهندية، وتتعدّد أنماط اليوجا التي تجمع بين تقنيات التنفس، والاسترخاء، والتأمّل، والحركات الجسدية، وقد أصبح لليوجا اليوم شعبية كبيرة في العالم كلّه، كونها تعد شكلاً من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعيات جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة.

- فوائدها لطفلك:

تمتاز رياضة اليوجا بالعديد من الفوائد الصحّية للأعمار كافة وللأطفال بطرق متعدّدة، نظراً إلى ما يواجهه طفلك اليوم من تحدّيات عاطفية واجتماعية وسلوكية، الأمر الذي يخلق حاجة لديه لممارسة بعض التقنيات التي تضمن له التنفيس عن رغباته وحاجاته النفسية والجسدية، وتوجيه سلوكيات بعينها يمارسها، وتعتبر سلبية مثل العدوانية، الغضب الشديد، الانفعالات العصبية إثر مواقف معيّنة، الكسل والخمول، عدم تقدير الذات، والتدني في الثقة بالنفس.

تساعد اليوجا طفلك على تخطي الكثير من هذه السلبيات، بل وتُعيد له ثقته بنفسه، لمواجهة الضغوطات اليومية التي يمكن أن يواجهها في مدرسته مع أقرانه، أو في النادي، أو مع العائلة والأصدقاء. ومن الفوائد المتعدّدة لممارسة الأطفال اليوجا، ما يلي:

1- تساعد على الاتزان والهدوء:

يفقد طفلك أعصابه بسهولة، وتنتابه نوبات غضب غير محتملة؛ ولكن عندما يتعلّم اليوجا يعرف بالفعل كيفية التنفس الصحيح الذي يمكن أن يعمل على تهدئته. عند ضم هذه التقنيات مع الألعاب والأغاني الخاصّة باليوجا، حينها يمكنه التعامل بسهولة مع التوتر والضغط، وبالتالي يستعيد السلام الداخلي. كما أنّها تعزّز جوانب الاتزان النفسي عنده وتساعده أيضاً على تعزيز الاتزان العقلي، والجسدي في آنٍ واحد. على سبيل المثال، إن كانت لديه صعوبة في الوقوف على قدم واحدة، ستعلمه رياضة اليوجا التوازن الجسدي، والعقلي لمساعدته على الوقوف على قدمه، ويندرج تحت ذلك أيضاً المشاكل النفسية التي يتعرّض لها مثل عدم قدرته على التفاعل مع زملائه، وعدوانيته الشديدة، فتعليم دروس اليوجا في سن مبكرة له تجعل أعصابه تحت سيطرته، وتوجه انفعالاته لسلوك إيجابي.

2- اليوجا غير تنافسية:

ما يميز رياضة اليوجا أنّها غير تنافسية، فليس هناك خاسر أو فائز في هذه الرياضة، بعكس الرياضات الأخرى، يمكن أن تصبح ممارسة هذه الرياضات تنافسية للغاية، ولا مانع من أن يتدرّب على مثل هذه الرياضات، ككرة القدم، الكاراتيه.. إلخ؛ لكن المهم تعليمه كيف يكسب ويخسر بكياسة.

وتتركّز أهمية اليوجا للأطفال على أُمور أُخرى بعيدة عن البراعة الجسدية، حيث إنّها لا تنظر إلى كونه سميناً أو نحيفاً جدّاً، أو سريعاً أو بطيئاً، ويمكن أن تفيدهم أياً كان شكل أجسامهم. وتوجّه اليوجا طفلك للعمل، وتحقيق الأهداف في الحياة، وصفات أُخرى قد تكون مفقودة في مجال الرياضات الجسدية الأُخرى.

3- تساعده على التركيز:

تعزّز اليوجا مهارة التركيز عند الأطفال، لأنّها تشتمل على أساليب مختلفة تتطلب من الشخص الجلوس هادئاً لفترة من الوقت، والعديد من أوضاع اليوجا قائمة على فكرة التوازن والتناسق. ومن أجل القيام بهذه الأوضاع بنجاح، فإنّ طفلك بحاجة إلى التركيز والانتباه. فإذا تحسن مدى تركيزه في رياضة اليوجا، سوف يساعده ذلك أيضاً على التركيز في دراسته، والحصول على أفضل الدرجات على الصعيد الدراسي والأكاديمي، وعلى الصعيد المهني لاحقاً حين يلتحق بسوق العمل.

4- تعزز القوّة البدنية:

ينبغي على طفلك القيام بثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية أسبوعياً للبقاء بصحّة جيّدة، أو لتحسين جسمه، ومن هذه الأنشطة: الأيروبيك، تمارين تقوية العضلات وتمارين تقوية العظام، لكي ينشأ قوي البنية، يقاوم الأمراض، ويكون قادراً على تحمّل الألم والتغلّب عليه.

واليوجا شأنها شأن جميع التمارين الرياضية، فهي تساعد الأشخاص، ولا سيما الأطفال في جعل أجسامهم أكثر قوّة ومرونة، فممارسة اليوجا تعزّز القوّة البدنية لطفلك، نظراً إلى أنّها تعلّمه استخدام العضلات كافة بطُرق جديدة، وهي لا تقوي الجسم فقط، بل تقوي العقل أيضاً، والتواصل المتوافق بينهما، الأمر الذي يحقّق المقولة المتداولة "العقل السليم في الجسم السليم".
كما أشارت كثير من الدراسات إلى أهمية رياضة اليوجا بالنسبة إلى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصّة، بمن فيهم أطفال التوحد، حيث ساعدت برامج اليوجا على خفض العدوانية لديهم، وأسهمت في علاج الأطفال الذين يعانون فرط الحركة، مقارنة مع الأطفال الذين لم يشاركوا في برامج اليوجا.