

به نام خدا



بازی‌های یوگا برای بچه‌ها

سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس

دنیل برسما و مارژوک ویسچر

مترجم: حسین فدایی حسین

www.saberinbooks.ir

برسنا، دنیل Bersma, Danielle
عنوان و نام پدیدآور: بازی‌های یوگا برای بچه‌ها: سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس/دنیل برسما و مارژوک ویسچر؛ ترجمه حسین فدایی حسین؛ ویراستار فاطمه بهرامی.
مشخصات نشر: تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ص.
فروست: بازی‌های گروهی
شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۶۵ - ۲۷ - ۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی :
عنوان دیگر: Yoga games for children : fun and fitness with postures, movements, and breath ,C2003
عنوان دیگر: سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس.
موضوع: هاتا یوگا برای کودکان
موضوع: Hatha yoga for children
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای کودکان
موضوع: Exercise for children
شناسه افزوده: ویسچر، مارژوک
شناسه افزوده: Visscher, Marjoke
شناسه افزوده: فدایی حسین، سیدحسین، ۱۳۴۵، مترجم
رده بندی کنگره: RA ۷۸۱/۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۷۱۱۲



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

بازی‌های یوگا برای بچه‌ها دنیل برسما و مارژوک ویسچر

مترجم	حسین فدایی حسین
ویراستار	فاطمه بهرامی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۹
لیتوگرافی	باران
چاپ متن و صحافی	پژمان
چاپ جلد	اکسیر

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۷-۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه

بازی‌ها و تمرین‌های تنفسی

۲۰	تنفس با آگاهی	۱
۲۱	تنفس شکمی	۲
۲۲	توپ هوا	۳
۲۳	فوتبال هوایی	۴
۲۴	فوت کردن برگ‌ها	۵
۲۵	تماشای نفس	۶
۲۶	شلیک هوا	۷
۲۷	احساس نفس	۸
۲۸	باز کردن گلو	۹
۲۹	تنفس مقابل پنجره	۱۰
۳۰	صداها	۱۱
۳۱	نام‌ها را با آواز بخوانید	۱۲
۳۲	صداهای حیوانات	۱۳
۳۳	تنفس از پهلو	۱۴
۳۴	تنفس از کمر	۱۵
۳۵	صداها را با کمر حس کنید	۱۶

وضعیت‌ها و حرکت‌های یوگا

۳۸	کوه	۱۷
۴۰	درخت	۱۸
۴۲	حالات نشستن	۱۹
۴۴	قورباغه	۲۰
۴۵	دراز کشیدن در وضعیت استراحت	۲۱
۴۶	گره	۲۲
۴۸	غلطیدن به پشت عروسک پارچه‌ای و گاوآهن	۲۳
۵۱	مار کبری	۲۴
۵۲	ملخ	۲۵
۵۳	قو	۲۶
۵۶	حالت کودک (حالت جنینی)	۲۷
۵۷	سلام به خورشید	۲۸

استراحت

۶۲	تکان بده تاب بخورد	۲۹
۶۳	سنگینی	۳۰
۶۵	خواب	۳۱
۶۶	نور سفید	۳۲
۶۷	انرژی در دستان شما	۳۳
۶۸	عروسک پارچه‌ای	۳۴
۶۹	انقباض و انبساط	۳۵
۷۰	انقباض چه حسی دارد؟	۳۶
۷۱	مکانی از آن خودتان	۳۷

آرام نشستن: تمرین مراقبه (تفکری)

۷۴	آرام نشستن	۳۸
۷۵	آرام نشستن و دوستی	۳۹
۷۶	آرام نشستن و قلدری	۴۰
۷۷	آرام نشستن و زیبایی	۴۱
۷۸	آرام نشستن و خشم	۴۲
۷۹	آرام نشستن و شادی	۴۳

همکاری و بازی‌های اعتمادی

۸۲	راهنمای چشمی	۴۴
۸۳	دو راهنما	۴۵
۸۴	حرکت با یکدیگر	۴۶
۸۵	آینه	۴۷
۸۶	عقب عقب رفتن	۴۸
۸۷	با هم پریدن	۴۹
۸۸	حلقهٔ دوستان	۵۰
۸۹	به من تکیه بده	۵۱
۹۰	ماساژ	۵۲
۹۱	به یکدیگر بچسبید	۵۳
۹۲	گم شدن و پیدا شدن	۵۴

درس‌هایی که موضوع دارند

۹۴	بهار	۵۵
۹۷	تابستان	۵۶
۱۰۰	پاییز	۵۷
۱۰۳	زمستان	۵۸

۱۰۶	باران	۵۹
۱۰۹	برف	۶۰
۱۱۲	سفر بادکنک	۶۱
۱۱۵	حیوانات	۶۲
۱۱۷	آموختن پرواز	۶۳
۱۲۰	خداحافظی	۶۴
۱۲۳	سفر به طبیعت	۶۵
۱۲۵	بدن	۶۶
۱۲۸	جشن تولد	۶۷
۱۳۰	ساخت ماندالا	۶۸
۱۳۳	فهرست بازی‌ها بر اساس گروه‌های سنی	

پیشگفتار

کودکان به طور ذاتی یوگی هستند. اگر هنگام بازی کردن به آن‌ها نگاه کنید خواهید دید که به صورت خودکار حرکاتی را انجام می‌دهند که جزء «آسانا» های سنتی یوگا هستند، آساناهایی مثل «سگ سرپه‌زیر»، «حالت کودک» و «گاوآهن». همچنین آن‌ها حرکاتی مخصوص به خود را نیز ابداع می‌کنند. هرچند بعضی از حرکات یوگا برای بدن در حال رشد کودکان مناسب نیست اما نباید تمرینات عمومی یوگا را برای کودکان ساده‌سازی کرد. یوگا یک روند رشدی دارد که هر مرحله از این روند به اندازه مرحله بعد از آن مهم است.

این کتاب برای معلمان یوگا، راهنمایان فعالیت گروهی، معلمان دبستان و والدینی که به دنبال راه‌های سرگرم‌کننده برای تمرین کردن با کودک خود هستند نوشته شده است. این بازی‌ها برای کلاس‌های یوگا در مدرسه، اردوها، جلسات یا کارگاه آموزشی ایده‌آل هستند. همچنین برای آموزش ورزش، حرکات موزون و کلاس‌های نمایش مفیدند. به علاوه تمرینات کوتاه یوگا را می‌توان به عنوان زنگ تفریح یا یک فعالیت انرژی‌بخش در کلاس درس انجام داد. بسیاری از تمرینات را می‌توان با انجام کمی تغییر به صورت نشسته روی نیمکت به کار برد. انجام تنفس، حرکات آرامش‌بخش یا انجام حرکات کششی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آرام، هشیار و آماده یادگیری شوند. (نگاه کنید به «یوگا در کلاس درس» در صفحه ۱۲).

بازی‌ها به صورت ساده و روان توضیح داده شده‌اند. گرچه تمرینات یوگا عنصر آگاهی را به بازی‌ها می‌آورند اما میزان مفیدی از سرگرمی و لذت را نیز با خود به همراه دارند. ما این کتاب را به دلیل علاقه به کودکان نوشتیم، ما خودمان زمانی کودک بودیم، ما کودکان را به دنیا آوردیم و با آن‌ها کار می‌کنیم. کودکان، با همه توانایی‌ها و محدودیت‌هایشان، موضوع اصلی این کتاب هستند.

دنیل برسما و مارژوک ویسچر

۱. «Asana»: به تمرینات اصلی و وضعیت‌های یوگا «آسانا» گفته می‌شود. آساناها اغلب حرکات کششی هستند و با مکث و تنفس عمیق انجام می‌شوند.

کودک شدن
با کودکان
سهیم شدن در تمایلات
سهیم شدن در تصورات
کودک بودن
ما را کامل می‌کند

نکته مهم

محتویات این کتاب در راستای فراهم آوردن اطلاعاتی برای یک برنامه تمرین لذت‌بخش و ایمن برای کودکان است. تمام تلاش‌ها در این جهت بوده تا اطلاعاتی دقیق و قابل اطمینان فراهم شود. محتویات این کتاب با توجه به تحقیقات تخصصی و مشورت با متخصصان گردآوری شده است. البته متخصصان عقاید متفاوتی دارند و بعضی از اطلاعات ممکن است قدیمی باشد؛ بنابراین ناشر، مؤلفان، ویراستاران و متخصصانی که در این کتاب به نظر آن‌ها رجوع شده نمی‌توانند مسئول اشتباهات، خطاهای سهوی یا اطلاعات تاریخ گذشته باشند. ناشر و مؤلفان مسئولیتی در قبال عواقب استفاده از اطلاعات این کتاب ندارند. همچنین باید توجه داشته باشید که بدن کودکان شکننده است بنابراین نباید آن‌ها را مجبور به انجام حرکتی کرد که باعث درد یا ناراحتی آن‌ها شود. اگر در مورد برنامه تمرین خود یا کاربرد اطلاعات توصیف شده در این کتاب سؤالاتی دارید با یک متخصص باصلاحیت مشورت کنید.

مقدمه

هدف بازی‌های یوگا

به قول معروف، کودکان دو چیز را از ما می‌خواهند: ریشه و شاخه. کودکان به یک محیط امن، صمیمی و ایمن برای رشد احتیاج دارند تا تبدیل به بزرگسالانی سالم شوند. فقط در صورتی که ریشه‌هایشان در زمین فرو رفته باشد شاخه‌هایشان رشد می‌کند و باعث پیشبرد آن‌ها در زندگی می‌شود. هدف این کتاب کمک کردن به این فرآیند است؛ افزایش خودآگاهی و اعتماد به نفس کودکان از طریق تنفس و حرکت. کمترین نتیجه این بازی‌های یوگا این است که به کودکان کمک می‌کند تا درست و محکم بایستند، تعادل خود را پیدا کنند و بعد شروع به شکوفایی کنند.

این بازی‌ها اهداف آموزشی متنوعی دارند که برای یوگا، ورزش، حرکات موزون و کلاس‌های نمایش مناسبند. همچنین برای رشد فردی و اجتماعی بازیکنان نیز مفیدند. هدف از طراحی این بازی‌ها این است:

رشد مهارت‌های حرکتی و تناسب اندام

حرکات متنوعی که در بازی‌های یوگا وجود دارد انعطاف‌پذیری، قدرت، تعادل و طرز ایستادن کودکان را بهبود می‌دهد. تمرینات تنفس به کودکان یاد می‌دهد تا درست نفس بکشند و حجم ریه خود را افزایش دهند و قدرت تحمل خود را بالا ببرند. بازی‌های آرامش‌بخش نه تنها به کودکان می‌آموزد که چگونه با بدنشان تمرین کنند بلکه به آن‌ها یاد می‌دهد که چطور بدن خود را آرام کنند. شما خواهید دید که این بازی‌ها به تعادل سطح انرژی کودکان کمک می‌کند - بعد از یک جلسه یوگا کودکانی که شدیداً فعال هستند آرام و رها خواهند شد و کودکانی که آرام هستند هشیارتر می‌شوند. در نهایت بسیاری از این بازی‌ها به کودکان درک بهتری از چگونگی طرز کار و حرکت اندام‌هایشان می‌دهد.

افزایش آگاهی نسبت به حواس پنج‌گانه

این بازی‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند تا نسبت به محیط پیرامون خود هشیارتر باشند. آن‌ها با بازی‌های مختلف به استفاده از حواس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و به خصوص لامسه تشویق می‌شوند. این بازی‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند تا با دقت به آنچه با حواس پنج‌گانه‌شان درک می‌کنند و شاید پیش از این به آن بی‌توجه بوده‌اند، به تصویر تازه‌ای از جهان پیرامون، از یکدیگر و از خودشان دست یابند.

افزایش رشد عاطفی

سلامت جسم، سلامت روان را افزایش می‌دهد. یوگا به شخص یک کل می‌دهد: جسم و روح یکی هستند. بازی‌های یوگا به بچه‌ها کمک می‌کند عواطف و احساسات خود را متعادل کنند، ذهن خود را استراحت دهند، تمرکزشان را تقویت کنند و در مواجهه با شرایط غیرمنتظره انعطاف‌پذیر باشند. بچه‌های بزرگ‌تر با تمرین‌های استراحتی یاد بگیرند افکار خود را کنترل کنند و بفهمند که چیزهای بیشتر و مهم‌تری از «من قشنگم؛ زشتم؛ می‌ترسم؛ احمق هستم؛ بزرگ‌تر و بهترم.» وجود دارند. آن‌ها می‌توانند احساسات خود را کشف کنند و یاد بگیرند شاد باشند. و ما چه؟ ما می‌توانیم بچه‌ها را کشف کنیم و از وجودشان لذت ببریم.

ایجاد مهارت‌های اجتماعی

بازی‌های این کتاب به بچه‌ها فرصت‌های بسیاری می‌دهد تا به شکل دوبه دو، در گروه‌های کوچک و یا به شکل یک کلاس کار کنند. برخی از حالت‌ها و حرکت‌ها، فقط با همکاری دو یا چند نفر امکان پذیر هستند. بچه‌ها این حقیقت را درک می‌کنند که گاهی با همکاری می‌توانند به نتیجهٔ بهتری از وقتی که تنها هستند، دست یابند. انجام تمرینات با یکدیگر توانایی گفت‌وگو و توجه به همدیگر را در بچه‌ها رشد می‌دهد و در نتیجه دیگر خواهی و نوع دوستی را در آن‌ها تقویت می‌کند. بچه‌ها در بیشتر بازی‌ها دعوت می‌شوند تا حالت و حرکت‌هایی خلق کنند و آن‌ها را برای یکدیگر به نمایش بگذارند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند اعتماد به نفس پیدا کنند. به علاوه، این کتاب شامل مجموعه‌ای از بازی‌های اعتمادسازی است که به بازیکنان کمک می‌کند تا بتوانند احترام و اطمینان متقابل را در خود توسعه دهند. بچه‌ها یاد می‌گیرند چگونه با دیگران کار گروهی انجام دهند و در عین حال فردیت خود را حفظ کنند.

پرورش خلاقیت

بازی‌های متنوع به بچه‌ها فرصت می‌دهد تا حرکات فی‌البداهه خلق کنند و با بازی خیال‌انگیز سرگرم شوند، طرح‌هایی بسازند تا به شکل خلاقانه‌ای ابراز وجود کنند. این بازی‌ها بچه‌ها را تشویق می‌کند خودجوش بودن و اصالت و خلاقیت خود را حفظ کنند و این‌ها را به زندگی آیندهٔ خود منتقل نمایند.

یوگا و بچه‌ها

کدام یک از حالت‌های یوگا برای کودک مناسبند و کدام یک مناسب نیستند؟ برای یافتن پاسخ ابتدا باید سؤال را بررسی کرد: کودکی چیست و کودک کیست؟ بچه‌ها در مراحل مختلف رشد بسیار متفاوتند. بازی‌های این کتاب را با نماد گروه سنی مشخص کرده‌ایم. بدین ترتیب، می‌توانید بازی‌هایی را انتخاب کنید که سطوح مختلف بلوغ و مهارت‌های حرکتی کودک را دربر می‌گیرد. می‌توان به کودکانی که مشکلات ویژه‌ای دارند، مهارت‌های خاصی را به شیوه‌ای پرنشاط آموخت. می‌توانید اعتماد به نفس آن‌ها را با هدایتشان به تمرین‌هایی که قادرند بدون مشکل انجام دهند، افزایش دهید. زمانی که اعتماد به نفس پیدا کردند، دیگر مشکلی با تمرین‌های دشوارتر نخواهند داشت.

البته سن و سال کودک همه چیز را به شما نمی‌گوید. برخی شش ساله‌ها تجربهٔ چهار ساله‌ها را دارند و برعکس. هنگام تشکیل گروه، روی سطوح تجربه، اجتماعی بودن و مهارت‌های حرکتی آن‌ها تمرکز کنید. اینکه عدد دقیق سن آن‌ها چیست، اهمیت کمتری دارد. با این توضیحات، گروه‌های سنی که ما توصیه می‌کنیم بدین ترتیبند:

کودکان کوچک در مهدکودک: سنین ۳ تا ۵ سال

مهدکودک‌ها به این مشغولند که یاد بگیرند چگونه از فضا و مکان استفاده کنند و با روش‌های مختلفی که می‌توانند به اطراف حرکت کنند، سرگرم باشند. آن‌ها از راه بازی فضا را کشف می‌کنند و از کشف استعداد و توانمندی‌های فیزیکی‌شان لذت می‌برند. آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه بپرند، روی یک پا بایستند، چشمک بزنند، عقبی راه بروند، با دو پای به هم بسته شده لنگ لنگان راه بروند، حرکات مسخره بکنند، شما حرکتی بگویند و آن‌ها انجامش دهند. در این گروه سنی یوگا باید شامل حرکاتی باشد که کل بدن