

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

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.