

۶. پوسچرهای پایه

این فصل به ۳ بخش تقسیم شده است: تنفس، پوسچرها و توالی‌ها. هرحالت با جزئیات بیان شده است و مزایای آنها نیز آورده شده است. انجام فعالیت‌ها با توجه به سن و روش‌های مواجهه با مشکلات حسی که ممکن است کودک داشته باشد، پیشنهاد می‌شود.

تمرین تنفس

بیشتر تنفس یوگا از طریق بینی است. هر چند، برخی کودکان ممکن است متوجه مفهوم آن نشوند (یا ممکن است گرفتگی بینی داشته باشند). اگر تلاش می‌کنید تنفس از طریق بینی را آموزش دهید و جواب نمی‌دهد تنفس از طریق بینی و بیرون دمیدن از میان لب‌ها را امتحان کنید. راه دیگر این است که تنفس دهانی کند شود تا کودک عمیق نفس بکشد. برای آموزش راحت تر، راه‌های ممکن را به کودک نشان دهید.

زمانی که تمرین‌های تنفس را در پوزیشن نشسته انجام می‌دهید باید پشتتان صاف و سرتان را بالا نگه دارید. این کار به قفسه‌ی سینه و پرده‌ی دیافراگم اجازه می‌دهد تا با دم و بازدم بالا و پایین بروند. در افرادی که پوسچر ضعیفی دارند، بخشی از تنفس می‌تواند هنگام دراز کشیدن به پشت انجام شود. همچنین می‌توانید از کودکان بخواهید برای حمایت از کمر، کنار دیوار بنشینند. اگر کودکی آسم دارد، تنفس باید آهسته و یکنواخت باشد؛ کسب مجوز پزشک قبل از شرکت کودک در تمرینات لازم است.

تنفس شکمی^{۱*}

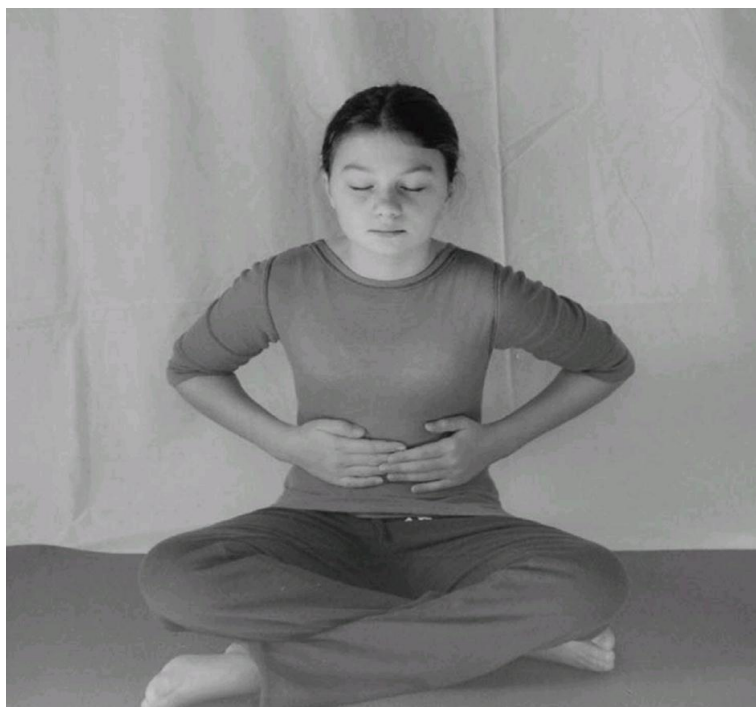
تنفس شکمی^۲ روش خوبی برای شروع و پایان جلسه‌ی تمرین است. این روش اجازه می‌دهد تا تمرکز دقیقاً بر روی نفس کشیدن باشد. دست‌ها روی شکم قرار می‌گیرد و چشم‌ها بسته است. کودکان

1. Belly breathing

* برخی کودکان با حساسیت‌های حسی ممکن است تنفس متناقض داشته باشند. به این معنی که هنگام دم، پرده دیافراگم به جای آنکه به سمت پایین حرکت کند به طرف بالا می‌رود. به استفاده از تنفس شکمی ادامه دهید تا تنفس صحیح را آموزش دهید. اگر تغییری صورت نگرفت من پیشنهاد می‌کنم که کودک با یک درمانگر آموزش دیده در زمینه درمان دستی، به منظور رفع محدودیت در دیافراگم و قفسه سینه کار کند.

را تشویق کنید تا احساس کنند که تنفس، شکم آن‌ها را بالا و پایین می‌کند. تنفس، آرام و کنترل شده است. این تنفس برای تمام گروه‌های سنی مناسب است.

تنفس شکمی تأثیر آرامش بخشی دارد و پس از یادگیری می‌توان آن را به صورت ایستاده، نشسته یا دراز کشیده به پشت، انجام داد.



شکل ۱: تنفس شکمی

تنفس آتشین^۱

این حرکت به صورت نشسته و چهارزانو با دست‌های روی زانو و چشمان بسته انجام می‌شود. یک دم و بازدم سریع (دم و بازدم شدید) از طریق بینی انجام می‌شود. در طول اجرای این حرکت، شکم باید سریع به داخل و بیرون بدن کشیده شود. به ازای هر ۵ بار تکرار این عمل، یک نفس آرام و عمیق انجام دهید. این حرکت را مجدداً ۵ بار تکرار کنید و با آسان‌تر شدن تمرین، تعداد تکرارها را افزایش دهید.

1. Breath of fire

این حرکت تنفسی می‌تواند برای کودکان ۵-۸ سال و ۸-۱۱ سال استفاده شود. کودکان خردسال‌تر ممکن است بیش از حد هیجان زده شوند. بهتر است از آن برای کودکانی که سیستم‌های حسی کم پاسخده دارند استفاده کنید، زیرا آن‌هایی که حساسیت دارند ممکن است به راحتی بیش از حد تحریک شوند. اگر کودکان بیش از حد هیجان‌زده شدند، به حالت تنفس شکمی در حالت دراز کشیده بازگردید. کودکان دارای حساسیت ممکن است این حرکت تنفسی را بیش از حد هشدار دهنده ببینند که ممکن است منجر به اضطراب آن‌ها شود. بعضی از کودکان و بزرگسالان هنگامی که این حرکت تنفسی را انجام می‌دهند دچار سرگیجه می‌شوند. باید توجه داشت که در شروع، این حرکت را حداکثر با ۵ بار تکرار انجام دهید. کودکانی که دارای مشکل آسم هستند نباید این حرکت تنفسی را انجام دهند. حرکت تنفس آتشین یک تکنیک آماده باش است. در واقع به معنای هوشیار و بیدار بودن است.



شکل ۲: تنفس آتشین

تنفس متناوب از مجرای بینی^۱

این حرکت تنفسی به عنوان یک پاک کننده عصبی^۲ شناخته می شود. در این حرکت کودک باید به صورت چهارزانو بنشیند. دست راست خود را طوری قرار دهد که انگشت اشاره و انگشت میانی به سمت کف دست خم شده باشد (این حالت به عنوان پوزیشن مریگی مودر^۳ یا "سر آهو"^۴ شناخته می شود). دست راست را تا صورت بالا بیاورد به طوری که انگشت شست در سمت راست حفره بینی و انگشت حلقه و انگشت کوچک در سمت چپ حفره بینی قرار گیرد. نفس را بطور کامل به بیرون بفرستید. در ادامه حفره سمت راست بینی را با انگشت شست پوشانده و از طریق حفره سمت چپ نفس بکشید. حفره سمت چپ را با انگشتان حلقه و کوچک بسته و نفس را از طریق حفره سمت راست تخلیه کنید. در ادامه از طریق حفره سمت راست بینی نفس کشیده و سپس آن حفره را با انگشت شست پوشانده و از طریق حفره سمت چپ بازدم را انجام دهید. در این صورت یک دور انجام شده است. سپس حفره سمت راست بینی را بسته و مانند قبل ادامه دهید. این کار را برای ۶ تا ۸ دور تکرار کنید.

- بهترین حالت، استفاده برای کودکان ۸ تا ۵ و ۱۱ تا ۸ سال است. کودکان خردسال تر ممکن است در پوزیشن دست نیاز به راهنمایی و در تمیز راست و چپ نیاز به کمک داشته باشند.

این نوع تنفس برای تمام سیستم های حسی مفید است چرا که تأثیر آن به صورت مرکزی است. این حرکت برای کودکانی که مشکل مخاطی^۵ دارند (و همیشه دستمال به دست هستند) نیز مفید است.

1. Alternate nostril breathing
2. Nerve cleanser
3. Mrigi mudra
4. Deer head
5. Mucus and phlegm



شکل ۳: تنفس متناوب از مجرای بینی

لانگانا^۱

یک تمرین تنفسی که بر بازدم تمرکز دارد. ۴ الی ۵ شماره نفس را به داخل بکشید و ۶ الی ۷ شماره آن را بیرون دهید. تداوم بازدم باعث واکنش سیستم عصبی خودکار می‌شود که آرامش را افزایش می‌دهد. اگر کودکان دچار اضطراب شدند، این یک تمرین عالی است. لانگانا می‌تواند نشسته یا دراز کشیده به پشت انجام شود. تمام سنین می‌توانند این تمرین را انجام دهند به شرطی که کودک بتواند بشمارد یا حداقل درک کند که اعداد چیست. توضیح و اشارات کلامی در تمام طول مدت توصیه می‌شود. این تمرین تنفسی یک ابزار عالی برای کودکان دارای حساسیت است زیرا باعث آرامش می‌شود چیزی که غالباً در دنیای آن‌ها وجود ندارد.

پوسچرهای بدنی (آسانا)

کوه

همه‌ی حالت‌های ایستاده با حالت کوه شروع می‌شود و با همین حالت به پایان می‌رسد. باستید و پاها را کمی از هم باز کنید یا کنار هم قرار دهید. وزن مساوی روی هر دو پا است، پاها صاف است و بدن به سمت آبرها (بالا) کشیده شده است. بازوها در کنار بدن قرار گرفته و سر و گردن نیز در یک راستا قرار دارند. شما می‌توانید بچه‌ها را تشویق کنید تا به چیزی که روی دیوار مقابل آن‌هاست نگاه کنند تا نگاهشان را بالا نگه دارند.

- ۳-۵ سال: در حالی که آن‌ها پوسچر خود را حفظ می‌کنند، می‌توانید از یک آهنگ آرام و ملایم استفاده کنید. حتی کودکان می‌توانند به آرامی راه بروند، به آرامی پا بکوبند، سپس در حالت کوه توقف کنند تا واقعا پوزیشن بدن را احساس کنند.

ایده دیگر این است که در حالی که حالت را حفظ کرده‌اند آهنگ الفبا بخوانید یا تا ۵ یا ۱۰ بشمارید.

- ۵ الی ۸ سال: کودکان می‌توانند در حالی که حالت را حفظ کرده‌اند تنفس شکمی را تمرین کنند یا اعداد زوج یا فرد را بشمارند. آن‌ها می‌توانند برای افزایش ورودی حسی، راه رفتن آهسته و سپس پاکوبی سریع را نیز انجام دهند.

- ۸-۱۱ سال: آن‌ها می‌توانند تنفس شکمی، تنفس آتشین و تنفس متناوب مجرای بینی را انجام دهند. آن‌ها می‌توانند در سکوت یا تمرکز بر تنفس خود، این حالت را نیز حفظ کنند.



شکل ۴: کوه

این حالت ثبات و تعادل ایجاد می‌کند و تمرکز را تقویت می‌کند.

درخت راست قامت^۱

با حالت کوه شروع می‌کنیم. با انجام دم، بازوها را به بالای سر بلند کنید و همزمان روی انگشتان پا-های خود قرار گیرید. با عمل بازدم پاشنه‌ی پا و بازوها را پایین بیاورید. این حرکت را تکرار کنید.

1. Straight tree

- کودکان ۳ تا ۵ ساله : از کودکان بخواهید طوری به سمت بالا کشیده شوند که گویی مانند درختان و گل‌ها در حال رشد هستند. به عنوان فعالیت تکمیلی، با کودکان بذر بکارید و یا از آن‌ها بخواهید تا عکس‌هایی از درختان و گل‌ها را رنگ‌آمیزی کنند.
 - کودکان ۵ تا ۸ ساله : با تمرکز بر تعادل و قدرت شروع کنید. تمرین را همراه با یک فعالیت علمی و یا هنری چون چاپ تصویر برگ از پشت کاغذ^۱ انجام دهید. انواع درختان خمیده و راست را بررسی کنید. این فرصت مناسبی برای کاشت سبزیجات و یا نهال با کودکان است تا به آن‌ها نشان دهید که چگونه به سمت خورشید حرکت می‌کنند.
 - کودکان ۸ تا ۱۱ ساله : همانند گروه سنی پایین‌تر، روی تعادل و قدرت تمرکز کنید. کودکان را تشویق کنید که پوسچر خود را در وضعیت تعادل حفظ کنند. ابتدا با چند ثانیه شروع کرده و به مرور زمان میزان آن را افزایش دهید. کودکان بزرگتر می‌توانند حرکت رو به عقب و جلو را طوری که انگار در باد می‌وزند تمرین کنند.
- تمرین کردن این حالت آرامش، تعادل و قدرت را به ارمغان می‌آورد.



شکل ۵: درخت راست قامت