

ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

- ಉಷ್ಣಾಸನ
- ಭುಜಂಗಾಸನ
- ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ
- ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮರ ಗಿಡಗಳ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗವು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ?

ಯೋಗವು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಗ ರಹಿತವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾ ಭಯ, ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪೈಪೋಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಲಾಭಗಳು

- ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ದೇಹವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ನೋವು ಮತ್ತು ಉಳುಕುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ದೇಹವು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟವು ಆಳ ಮತ್ತು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಜೂನ್ 21 ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ

ಮಾನಸಿಕ ಲಾಭಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಕಾರಿ
- ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

• ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡಿಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರಾಕ್ಟಿವಿಟಿ ತೊಂದರೆ, ಆಫಾತದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ದೇಗ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಯೋಗದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಕವಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಹೋರಾಟಗಾರರಾಗಿದ್ದ ಅರವಿಂದ ಘೋಷ್ ಅವರು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಂತೆ ಯೋಗವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಚಿಕ್ಕಂಗಡಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ