

14 σημαντικά οφέλη της παιδικής γιόγκα

(από: niyamas-yoga.com)



1. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος χαλάρωσης

Στον αγχωτικό κόσμο που ζούμε, οτιδήποτε μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να χαλαρώσουν είναι θετικό. Τα παιδιά, μέσα από διάφορες ασκήσεις γιόγκα, μπορούν να αναπτύξουν τεχνικές διαχείρισης στρες που θα τους βοηθήσουν να αποβάλλουν το άγχος της καθημερινότητας.

2. Βοηθά στη βελτίωση του εύρους προσοχής

Αρκετά παιδιά δυσκολεύονται κάποιες φορές να συγκεντρωθούν, με τόσα πολλά νέα και ενδιαφέροντα πράγματα που προσπαθούν να κατανοήσουν. Σε μια εποχή που όλο και περισσότεροι νέοι έχουν προβλήματα προσοχής και μάθησης, η γιόγκα ενισχύει τη συγκέντρωση και μας βοηθά να εστιάζουμε πιο αποτελεσματικά.

3. Ενθαρρύνει τη σύνδεση σώματος και νου

Η σύνδεση μεταξύ του σώματος και του μυαλού συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη των παιδιών. Στις μέρες μας κυριαρχεί ένας πραγματικός διαχωρισμός του νου και του σώματος, με την πρακτική όμως της γιόγκα, τα παιδιά μπορούν να καλλιεργήσουν αυτή τη σύνδεση και να αποκτήσουν ενσυνειδητότητα, την ικανότητα δηλαδή να είναι παρόντα στη στιγμή με όλες τις αισθήσεις τους.

4. Αναπτύσσει την ισορροπία και την ευελιξία

Έρευνες έχουν αποδείξει πως η γιόγκα βελτιώνει σημαντικά τις κινητικές ικανότητες των παιδιών ηλικίας μεταξύ 6 και 8 ετών. Συμβάλλει αποτελεσματικά στη φυσική ευκινησία, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων, την ισορροπία και την ευκαμψία. Επίσης η γιόγκα ενδυναμώνει και φροντίζει τη σπονδυλική στήλη, με μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα τη συνολική βελτίωση της στάσης σώματος.

5. Ενισχύει τη φαντασία

Η [κλασική μορφή της Hatha γιόγκα](#) εκπορεύτηκε πριν 5000 χρόνια από την παρατήρηση της φύσης, για αυτό και οι περισσότερες στάσεις έχουν ονόματα πουλιών, ζώων ή φυτών. Τα ονόματα αυτά, όπως η γάτα, το λιοντάρι, ο ήλιος, το δέντρο, η χελώνα ή το βουνό εξάπτουν την παιδική φαντασία. Μέσα από το παιχνίδι προωθείται η νοητική ευελιξία και η δημιουργικότητα, ενώ παράλληλα ενισχύονται οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

6. Αυξάνει την αντοχή

Η γιόγκα είναι μια εκπληκτική άσκηση εάν θέλετε να βελτιώσετε τη δύναμη στο σώμα σας. Λειτουργεί αποτελεσματικά στην αύξηση της μυϊκής αντοχής, της ενέργειας και του αυτοέλεγχου. Η κίνηση του σώματος σε διαφορετικούς προσανατολισμούς και μοτίβα κινήσεων είναι ιδιαίτερα ευεργετική για όλο το μυϊκό σύστημα. Η συστηματική εξάσκηση γιόγκα μπορεί να βελτιώνει αισθητά τη φυσική κατάσταση των παιδιών και την καρδιοπνευμονική τους λειτουργία.

7. Συμβάλλει στην ψυχική ευημερία

Η τακτική πρακτική της γιόγκα βελτιώνει τη γενική ψυχική ευεξία ενός παιδιού. Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη καθώς και τις καθημερινές πιέσεις της παιδικής ή εφηβικής ζωής. Στατιστικά στοιχεία από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, δείχνουν ότι ένα στα πέντε παιδιά αναφέρει ότι ανησυχεί «πολύ». Η γιόγκα συμβάλλει στη σταθερότητα και έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη στη διαχείριση της λύπης και του θυμού.

8. Ενθαρρύνει την υγιεινή διατροφή

Η γιόγκα βοηθάει στην ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής και μπορεί να εμπνεύσει τα παιδιά να ασκούνται και να τρώνε πιο συνειδητά. Εάν θέλετε να βελτιώσετε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σας τότε η γιόγκα είναι μια πολύ καλή επιλογή.

9. Βελτιώνει την αναπνοή

Η γιόγκα μαθαίνει στα παιδιά πώς να ελέγχουν την αναπνοή τους και με αυτόν τον τρόπο τους επιτρέπει να διαχειρίζονται καλύτερα τη θλίψη ή τον πόνο. Ακόμα και η απλή αναπνοή

της γιόγκα είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη διαχείριση των συναισθημάτων και των σκέψεών μας.

10. Βελτιώνει τον ύπνο

Αν το παιδί σας πάσχει από διαταραχή ύπνου πιθανόν η γιόγκα να το βοηθήσει να κοιμηθεί καλύτερα. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα συμβάλλει στο βαθύτερο και ποιοτικότερο ύπνο καθώς βοηθάει στην ομαλή μετάβαση από την διέγερση της σύγχρονης σχολικής και εξωσχολικής ζωής στη βαθιά χαλάρωση.

11. Ενισχύει την αυτοεκτίμηση

Η γιόγκα βοηθάει τα παιδιά να βελτιώσουν την ψυχοκινητική τους απόδοση και να πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ισχυρό αίσθημα αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στον εαυτό μας. Έρευνες έχουν αποδείξει πως οι μικροί yogi καταφέρνουν να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους και έχουν βελτιωμένη αυτοεκτίμηση.

12. Βελτιώνει την ενσυναίσθηση

Η γιόγκα αναπτύσσει τη λειτουργία της ενσυναίσθησης μέσω της συμμετοχής του παιδιού στην ομάδα. Έρευνες παρατήρησαν μια θετική αλλαγή στην ευαισθητοποίηση των παιδιών που εξασκούσαν στη γιόγκα και υποστηρίζουν πως η ενσυναίσθηση οδηγεί τα παιδιά να συμπεριφέρονται με ηθικότερο τρόπο.

13. Αποκτάται πειθαρχία και σεβασμός

Η πρακτική της γιόγκα ταυτίζεται με την πειθαρχία και το σεβασμό, καταρχήν προς το σώμα μας και τα όριά μας, και κατ' επέκταση προς τους γονείς μας, τους δασκάλους μας και εν γένει τον κοινωνικό μας περίγυρο.

14. Ενισχύει τη σύνδεση γονέα-παιδιού

Οι ασκήσεις της γιόγκα παρέχουν έναν διασκεδαστικό και ουσιαστικό τρόπο για να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας στις διακοπές, σε ένα [studio yoga](#), στην εκδρομή, στο πάρκο ή ακόμα και στο σπίτι.

Τέλος θα πρέπει να επισημάνουμε πως οι τελευταίες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει πως η γιόγκα μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά σε παιδιά με αυτισμό και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής. Η γιόγκα συμβάλλει στη θεραπεία τους καθώς μειώνει την επιθετική συμπεριφορά, τον κοινωνικό αποκλεισμό αλλά και τις τάσεις υπερκινητικότητας. Η θεραπευτική γιόγκα για παιδιά που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού, προτείνεται πλέον ως μια εναλλακτική μέθοδος και αποτελεί ένα ολοκληρωμένο κιναισθητικό σύστημα θεραπείας με ιδιαίτερα ευεργετικά αποτελέσματα. Η θεραπευτική προσέγγιση της γιόγκα μέσα από τα ερεθίσματα της φαντασίας, τις μιμητικές ικανότητες και το δημιουργικό παιχνίδι, βελτιώνει την καθημερινότητά τους με βασικότερο σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητάς τους.