

یوگا با بچه‌ها



بارون باپتیست

تصویرگر: سوفی فانس

مترجم: مونا قائمی

فهرست

۴	مقدمه
۱۰	حالت درخت
۱۴	حالت سگ یا قله
۱۸	حالت مثلث
۲۲	حالت هواپیما
۲۶	حالت پل
۳۰	حالت خیش یا گاواهن
۳۴	حالت ماهی
۳۸	حالت شیر
۴۲	حالت پیچ نشسته
۴۴	یوگا یعنی قدرت
۴۶	نکاتی برای یوگی های جوان





مقدمه

وقتی یک پسر بچه بودم، بزرگ‌ترهای زندگی من کمک کردند با شخصیت‌هایی آشنا شوم که صاحب ویژگی‌های ارزشمندی بودند. قهرمانانی که قدرت‌هایی چون نظم، استقامت و پایداری داشتند. هنرمندان ورزش‌های رزمی که بر بدن و ذهن خود مسلط بودند. استادانی که صاحب خصلت‌های تحسین‌برانگیزی از قبیل صداقت، محبت و شجاعت بودند.

هرچه بزرگ‌تر شدم، بیشتر یاد گرفتم که این انسان‌های نمونه را می‌شود در بین اعضای خانواده، همسایه‌ها و دوستان هم پیدا کرد، از جمله پدر و مادر خودم.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم چقدر خوش‌شانس بوده‌ام که به وسیله پدر و مادرم و همین‌طور بسیاری از معلم‌هایم به ارزش‌های ورزشی و توجه به سلامت جسم و روان پی بردم. تعهد آنها به انجام این تمرینات به من «تصویری» از سرزندگی داد و اینکه چگونه می‌توانم این سلامتی را به زندگی خود بیاورم.

حالا به عنوان یک پدر، وظیفه خود می‌دانم که همان ارزش‌ها را به فرزندانم منتقل کرده و آنها را تشویق کنم که در جهت رشد استعدادها و توانایی‌های خود حرکت کنند.

با نگارش این کتاب، امیدوارم بتوانم به شما هم کمک کنم.



همه پدر و مادرها می‌دانند که بچه‌ها به طور طبیعی هر چیزی را که می‌بینند، می‌شنوند و احساس می‌کنند، تقلید می‌کنند. آنها به طور طبیعی دنبال الگو می‌گردند. آنها فرق بین عاداتی را که به آنها زندگی می‌بخشد و یا زندگی را از آنها می‌گیرد نمی‌دانند. آنها فقط تقلید می‌کنند و همان کارهایی را انجام می‌دهند که می‌بینند و می‌شنوند. بنابراین بسیار مهم است که ما بزرگ‌ترها الگوهایی را در برابر آنها قرار بدهیم که نویدبخش یک زندگی سرشار از سلامتی و سرزندگی باشد.

در این کتاب، من با آموزش حرکت‌های ساده و ایجاد عادت صحیح به کودکان یاد می‌دهم که چگونه سلامت خود را جدی بگیرند و در عین حال شوخ‌طبعی خود را از دست ندهند!

تأثیر این حرکات برای همه عمر در ذهن بچه‌ها باقی می‌ماند و راه زندگی سالم را به آنها نشان می‌دهد. هدف من از نوشتن کتاب این است که بگویم سلامت جسم و آرامش روان برای زندگی سالم ضروری است.

وقتی این کتاب را برای فرزندان مان می‌خوانیم و همراه با آنها تمرین‌ها را انجام می‌دهیم، در واقع آنها را با زندگی سالم و سرشار از آرامش آشنا می‌کنیم. ما به آنها یاد می‌دهیم که با ورزش بهترین صفات خود را پرورش دهند. هرگز برای شروع کردن دیر نیست.

بارون باپتیست

امروز در کلاس می خواهیم بگوییم که پدر و مادرهای ما هر روز چه کارهایی را انجام می دهند.

