

اصول و مبانی مربی‌گری یوگای کودک

Yoga kids teacher training manual

نوبیه کیانی فرد



۱۳۹۷

فهرست مطالب

۳ مقدمه
۷ سخن نویسنده
۹ معنای یوگا
۱۱ مراحل هشت‌گانه‌ی یوگا
۱۵ لزوم تمرین‌های یوگا
۱۷ یوگا برای کودکان
۲۱ جنگل جادویی
۲۷ خصوصیات یک مربی موفق
۳۱ با «کودک درون» خود چه کنیم؟
۳۳ اطلاعات کاربردی برای آموزش یوگا به کودکان
۴۱ یوگا در کلاس درس
۴۵ شروع کلاس
۴۷ اصول اساسی آموزش یوگا به کودکان
۶۱ کودکان چالش برانگیز
۷۳ تجربه‌های کارورزان دوره‌های آموزش مربیگری یوگای کودک
۸۱ اهداف بازی‌های یوگا
۸۵ بازی‌های اسم
۸۹ بازی‌های یخ آب کن (ice breaking)
۹۵ بازی‌های گرم‌کننده (warm up)
۹۹ تمرینات و حرکات یوگا

۱۴۳	آساناها و فواید آن‌ها
۱۴۹	اهمیت و فواید آساناهای پیشرفته و حرکات معکوس
۱۵۵	یوگا برای کودکان خاص
۱۵۹	بازی‌های خلاقه
۱۸۳	بازی‌هایی برای تقویت حس همکاری و اعتماد
۲۰۳	بازی‌ها و تمرینات تنفسی
۲۱۵	بازی‌های دعوت به سکوت
۲۱۹	نشستن در مراقبه و مشاهده‌ی حس‌های مختلف
۲۳۳	وانهادگی
۲۵۱	نمونه‌ی طراحی یک کلاس کامل
۲۵۵	متعادل‌سازی چاکراها در کودکان
۲۵۹	تأثیر رنگ‌ها بر روی ذهن، بدن و روان
۲۶۵	آناتومی و فیزیولوژی
۲۷۳	منابع پیشنهادی

مقدمه

من این کتاب رو تقدیم می‌کنم به تمامی مربیان و دوست داران زیبای یوگا و به «خانواده جنگل جادویی ما» که طی این سال‌ها تمامی این لحظات رو با عشق و اعتماد کنار هم تجربه کردیم.

خوش آمدید به «جنگل جادویی ما!»

سپاس می‌گم از تمامی دوستانی که در این مدت منو حمایت کردن: از استاد نازنین، خانم بهناز وحدتی عزیز که اولین کلاس یوگای کودک من در موسسه یوگای مهرشاد و در کنار ایشون تشکیل گردید. ممنون از عشق و اعتمادشون.

از انجمن یوگای ایران که با هماهنگی‌شان اولین دوره مربی‌گری یوگای کودک با تعریف و تنظیم من در ایران، مهر ماه ۱۳۸۷ در تهران برگزار گردید.

و همچنین از دوستان مهربان: مهسا علی‌خانی، نوشین طباطبایی و دینا طیاری بابت همیاری و دستیاری‌شان در تکمیل این کتاب. از هدیه‌ی دوست داشتنی‌ام برای خیلی چیزها که این‌جا جا نمیشه! از مادر و پدر دوست‌داشتنیم و عشق و حمایت بی‌قید و شرطشون و از تمامی بچه‌ها و اعضای جنگل جادویی که در کنار تک‌تک‌شون هر لحظه یاد گرفتم و دنیایی از عشق و اعتماد رو تجربه کردم و امروز این کتاب رو تقدیم می‌کنم به تک‌تکتون با قلبی سرشار از قدرشناسی...

ناماسته...

با سپاس و عشق تمام



بسمه تعالی

تقدیر نامه

سرکار خانم نویبه کیانی فرد

با سلام

احتراماً، مسألت و تشکرک مساعی جنابانی باعث گردید که اولین دوره تربیت مربی یوگای کودکان مدت ۴۰ ساعت آموزش در مهرماه ۱۳۸۷ در تهران برگزار گردد. بدین وسیله از زحمات و تجربیات ارزشمند شما که باعث گردید این دوره به خوبی برگزار گردد قدردانی می‌گردد. توفیقات روزافزون شما را از خداوند متعال خواستاریم.



سخن نویسنده

«به نام عشق و دوستی و کودک دوست‌داشتنی درون تمامی شما»

من نویبه کیانی فرد، آموزش یوگا را حدود سال ۱۳۷۸ در تهران و با یک گروه دوست‌داشتنی از کودکان بین سنین پنج تا دوازده سال آغاز نمودم و همواره شکرگزارم که پایه‌ی کارهای آموزشی‌ام بر کار با کودکان بنا گردید. بودن با کودکان به من یاد داد که چگونه در لحظه حضور داشته و قادر باشم تا در هر جلسه خلاقانه‌تر و با ایده‌های بیشتر، کلاسی متنوع و دوست‌داشتنی برای آنان ایجاد نمایم. هر کلاس برای من همانند یک جلسه‌ی آموزشی بود، زیرا همراه با کودکان و به کمک و مشاهده‌ی آن‌ها، بیشتر و بیشتر با خود آشنا شده و ایده‌ها و طرح‌های خلاقانه‌ای در من به جریان درمی‌آمد. همین امر سبب می‌گشت تا بتوانم درباره‌ی آنان و دنیای پر رمز و رازشان، بیشتر بدانم و یوگا را به بهترین نحوی که ممکن است به آنان هدیه نمایم.

در طی چند سالی که با این گروه پیش رفتم، هر سال تحقیقات خود را برای ارائه‌ی کارهای متنوع‌تر، مفیدتر و حرفه‌ای‌تر با کودکان گسترش می‌دادم. پس از مدتی تمرین با این گروه، داستان «جنگل جادویی ما» را نوشته و همراه با افراد کلاس، به صورت نمایش، برای والدین کودکان به اجرا درآوردیم. از آن زمان به بعد نام کلاس‌های خود را «جنگل جادویی ما» نهاده و آن را با کودکان کشورهای مختلف سهیم شدم. پس از آن با احساس نیاز به همه‌گیر شدن این تجربه‌ی

دل‌انگیز، شروع به طراحی دوره‌های مربی‌گری یوگای کودکان نموده و در سال ۱۳۸۷ اولین دوره‌ی چهار ساعته‌ی مربی‌گری یوگای کودک را برای انجمن یوگای ایران به اجرا درآوردیم. این دوره به مدت دو سال در تهران و سایر شهرستان‌های مختلف برگزار می‌گردید. در طی سال‌ها، طول زمان این دوره افزایش یافت.

امروزه این سیستم به صورت دوره‌های ۱۲۰ ساعته که استاندارد بین‌المللی نود و پنج ساعته یوگا را نیز دربرمی‌گیرد، توسط مدرسه‌ی مربی‌گری یوگای نوییه تأیید شده و با استاندارد بین‌المللی یوگا (Registered children yoga)(RCYS) school در ایران و سراسر دنیا در حال برگزاری می‌باشد.

خانواده‌ی جنگل جادویی ما هر سال بزرگ‌تر و گسترده‌تر می‌شود و این جادو توسط مربیان برجسته‌ای که از این دوره‌ها فارغ‌التحصیل می‌شوند، در کشورهای مختلف دنیا در حال گسترش می‌باشد. امیدوارم روزی برسد که همگی ما در یک جنگل جادویی عشق، با هماهنگی و یگانگی در کنار هم زندگی کنیم و یاد بگیریم که یکدیگر را بپذیریم، به هم عشق بورزیم و به دنیایمان با جادوهای درونی خود، رنگ و زیبایی ببخشیم و این را به کودکانمان نیز یاد بدهیم تا دنیایی بسازیم که همچون «جنگل جادویی ما» رنگارنگ و زیبا باشد.

معنای یوگا

در حال حاضر که این کتاب را مطالعه می‌نمایید، به احتمال زیاد یک مربی یوگا هستید و در نتیجه حتماً اطلاعات خوبی درمورد یوگا دارید. با این حال بهتر است تا قبل از ورود به مباحث مرتبط با یوگای کودک، ابتدا مختصر مروری بر «معنای یوگا» داشته باشیم:

یوگا در لغت به معنای یگانگی است و می‌توان ایجاد هماهنگی و یکپارچگی بین ذهن، روح و بدن را از اهداف آن برشمرد. یوگا یک علم کهن است، علمی که به چگونگی داشتن جسم و روحی سالم، مدیریت ذهن و آرام نمودن افکار و بهبود کیفیت ارتباطات مادی و معنوی می‌پردازد.

زمان دقیق و دلیل پیدایش یوگا به وضوح مشخص نیست، اما حدود ۳۰۰۰ سال قبل مبانی یوگا توسط حکیمی روشن‌بین به نام پاتانجلی که از یوگی‌های بزرگ محسوب می‌شد، گردآوری و در کتابی به نام یوگاسوترا، برای اولین بار تدوین شد.

پاتانجلی، یوگا را در هشت بخش اصلی ارائه نمود، که به اختصار چنین می‌باشند:

مراحل هشت‌گانه‌ی یوگا

یوگا طریقی عملی است که رهروی خود را به روشنایی و کمال می‌رساند. هشت مرحله‌ی یوگا که پاتانجالی در کتاب یوگاسوترا نام برده، عبارتند از:

یاما (Yama)

نیاما (Nyama)

آسانا (Asana)

پرانایاما (Pranayama)

پراتیاهارا (Pratyahara)

دهارانا (Dharana)

دهیانا (Dhyana)

سامادهی (Samadhi)

یاما (Yama):

بی‌آزاری و عدم خشونت (Ahimsa)

راستی و حقیقت‌گویی (Satya)

درستکاری، احترام به حقوق دیگران و دزدی نکردن (Asteya)

پاک‌دامنی، مدیریت لذتها و عدم حرص و طمع (Brahmacharya)

عدم وابستگی و توقع (Aparigraha)