سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان ... رەزا شوان

یۆگا وەرزشێکی جەستەیی و دەروونییە، مێژووی دەگەڕێتەوە بۆ شەش هەزار ساڵ پێش ئێستا، بە تایبەتیش لە وڵاتی هیندستان، وەکو رێوڕەسمێکی ئایینی باو و بڵاوبوو.
وشەی (یۆگا) لە (زمانی سەنسکریتی) یەوە وەرگیراوە، کە زمانی کۆنی هیند بوو.
لە ئەمڕۆشدا وەرزشی یۆگا رۆژ لە دوای رۆژ لە جیهاندا تەشنە دەکات، هەوسداران و هەوادارانی لە زۆربووندان، سوود و گرنگی زیاتری ئاشکرادەکەن، راهێنان و داهێنانی تازە دەخەنە سەری. لە شارەکانی کوردستانی ئێمەشدا وەرزشکەران و حەزلێکەرانی یۆگا لە زۆربووندان، کۆمەڵەی یۆگا و چەندین گروپی تری ئەم وەرزشە هەن.
یۆگا جۆر و شێواز و راهێنانەکانی زۆرن، لە ئاسانەوە بۆ قورس دەستپێدەکات، گەورە و منداڵان حەزیان لێی هەیە و بە تاک و بە کۆمەڵ دەیکەن.
یۆگای منداڵان، بریتییە لە کۆمەڵێک مەشق و راهێنانی سووک و ئاسان، کە لەگەڵ توانای جەستەی منداڵاندا گونجاو و لەبارن بۆ تێکەڵبوونی رووح و هۆش و جەستەیان و بە دیهێنانی گونجانی ناوەکی خودی منداڵان.. سەرەڕای سوودی زۆری جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی، منداڵان وەکو یارییەکی خۆش وەرزشی یۆگە دەکەن و خۆشی و شادییەکی زۆریان پێدە بەخشێت.

سوودەکانی یۆگا بۆ منداان:

سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان زۆرن، بە کورتی لەم خاڵانەی خوارەوەدا، گرنگترینی ئەوسوودانە باس دەکەین:
١- یۆگا یەکێکە لەو وەرزشانەی کە پشت بە هێمنی و ئارامی دەبەستێت. کار بۆ ئەوە دەکات کە منداڵان زیاتر لە زمانی جەستە و هۆشی خۆیان بگەن، لە ڕێی وەرزشی یۆگاوە فێری هیمنی و ئارامی و ئاسوودەیی دەبن. لە رووداو و کارەساتەکاندا، زیاتر لەسەرخۆن و ئارامگرن و نەرمڕەویان پێوە دیارە.
٢- یۆگا ماسوولکەکان خاودەکاتەوە، رێگری لە خەوزڕان دەکات و یارمەتی منداڵان دەدات کە باشتر بنوون، زۆر لە لێکۆڵینەوەکان لە بارەی سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان، جەختیان لەسەر ئەوە کردووە، کە منداڵانی خوار تەمەن دە ساڵان، ناتوانن بە شێوەیەکی

گونجاو و پێویست بوەستن، بەڵام گەر هەندێ لە ڕاهێنانەکانی یۆگا بکەن، دەبنە هۆکارێکی گرنگ بۆ پشوودان و باشتر نووستن.

٣ـ یۆگا یارمەتی ڕێکخستنی هەناسە دەدات، بە تایبەتیش ئەو منداڵانی کە تووشبووی هەناسەتەنگی (ڕەبۆ) بوونە. لە زۆربەی فشارە دەروونییەکانیش رزگاریان دەبێت. ڕێز لە خۆیان دەگرن و لەگەڵ خودی خۆیاندا بە ئارامی و ئاشتی دەژین.
٤ـ زۆر لە لێکۆڵینەوەکان، جەختیان لەسەر ئەوە کردوون، کە یۆگا یارمەتی ئەو منداڵانە دەدات، کە زۆر جوڵە و بزێو و بێئۆقرەن و ناوریان، لە ڕێی وەرزشی یۆگاوی ڕێک وپێکەوە، ئاسانە کە بەسەر ئەم کێشە نەرێیانەدا سەربکەون.

٥ـ یۆگا یارمەتی خاوبوونەوە و حەسانەوەی لەشی منداڵان دەدات و دەروون ومێشکیان هێوردەکاتەوە. ئازار جەستەش کەمتر دەکاتەوە. یۆگا یارمەتی منداڵانی نەخۆش دەدات کە خێراتر لە نەخۆشییە درێژخایەنە جەستەیی و دەروونییەکانیان چاک ببنەوە. یۆگا چارەسەرێکی تەواوکەری چارەسەرەکانە. ئەو منداڵانی کە وەرزشی یۆگا بکەن، کەمتر تووشی نەخۆشییە مەترسیدارکان دەبن، چونکە یۆگا هێزی بەرگریی لەش چالاکتر دەکات. هەروەها چارەسەری ئازاری ئەژنۆ و پشت و پێیەکان دەکات.
٦ـ یۆگا دڵ و دەروونی منداڵان خاوێن دەکات، لە بیر و نیازی خراپ و لە خۆیاڵی ناپەسەند و لە بەدکاری و لە چکوسی (ئیرەیی) دووریان دەخاتەوە.. دەتوانن بە رووحێکی وەرزشی و هاوڕێتی و لێبووردن لەگەڵ منداڵانی تردا بگونجێن و هەڵبکەن.
٧ـ بەشێکی زۆر لە منداڵانی بچووک، یۆگا بە یارییەکی خۆش دەزانن، پێکەوە جۆرە یۆگایەکی ئاسان دەکەن. شادیان پێدە بەخشێت و خۆشی لێوەردەگرن.
٨ـ بە لێکۆڵینەوە ئەوە سەلمێنراوە، کە یۆگا روانین و سەرنجی منداڵان تیژتر دەکات، فێری ئەوەیان دەکات کە بە وریایی و بە وردی سەرنج بدەن، تا بە سەرکەوتوویی راهێنانەکان ئەنجام بدەن.
ئەو منداڵانی وەرزشی یۆگا بکەن، وا هەست دەکەن کە هۆشیارن و توانایەکی باشیان هەیە، لە خوێندندا سەرنج وردترن لە منداڵانی تر. لە تاقیکردنەوەکانی وانەکانیشدا، بڕوا و متمانەیەکی زیاتریان بە سەرکەوتن و بە دەرچوونی خۆیان هەیە.

٩ـ یۆگا وەرزشێکی ململانێ و کێبڕکێ نییە، لە پێناوی بردنەوە و بەدەستهێنانی خەڵات و دەسکەوتدا نییە. قەوارە و قەڵافەت و کێش

و شێوەی جەستەی منداڵانیش مەرج و گرنگ نییە، هەموو منداڵێک بە پێی حەز و کێش و توانای خۆی دەتوانێت یۆگا بکات.
١٠ـ یۆگا وزە و گوڕ و تینێکی زیاتر بە منداڵان دەبەخشێت.. کێشی زۆر دادەگرێت و کەمتری دەکاتەوە.. منداڵانیش لە دڵەڕاوکێ و مشەوەشی و خەمۆکی و گۆشەگیری و لە گرژی و لە پەستی و هەڵچوون و رق و کینە و توندوتیژی و خۆپەرستی و شەڕانگێزی دوور دەخاتەوە. دەتوانن کۆنترۆڵی خویان بکەن.. بە زمانی گوڕ یەکتری بدوێنن.
١١ـ یۆگا گەشبینی و هیواخوازی و دڵخۆشی و شادی و رووگەشی بە منداڵان دەبەخشێت. وایان لێدەکات کە چێژی زیاتر لە جوانییەکان وەربگرن و ژیانیان لا شیرینتر بێت و لە ژیانێکی خۆشتر و لە داهاتوویەکی باشتر و گەشتر بڕوانن.
١٢ـ سوودێکی گرنگی تری یۆگا بە منداڵان، هۆش و هزر و خەیاڵی منداڵان فراوانتر دەکات، واشیان لێدەکات کە هەمیشە نوێخوازبن و هەردەمیش بیر لە داهێنان و لە دۆزینەوە و لە پێشکەوتن بکەنەوە.
١٣ـ یۆگا هاوسەنگی و گونجان لە نێوان جەستە و هۆش و دەروون و سۆزداریدا پێکدەهێنێت، منداڵان لە هەڵەشەیی دوور دەخاتەوە، بە پەلە ڕەفتار ناکەن و بە بێ بیرکردنەوەش بڕیار نادەن.. بە شێوەیەکی لۆژیکیش بڕیار دەدەن و بە دروستیش گوزارشت و کار و ڕەفتار دەکەن.

ڕەزا شوان
نەرويج: ٢٤ی/یوونی/٢٠١٨