# سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان … ڕەزا شوان

یۆگا وەرزشکی جەستەیی و دەروونییە، مێژووی دەگەڕێتەوە بۆ شەش هەزار ساڵ پێش ئێستا، بۆ تایبەتیش لە وڵاتی هیندستان، وەکو ڕەوتێکی ئایینی باو و بڵاوبوو.
وشەی (یۆگا) لە (زمانی سانسکریتی) یەوە وەرگیراوە، کە زمانی کۆنی هیندبوو.
لە ئەمڕۆشدا وەرزشی یۆگا ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە جیهاندا تەشەنە دەکات، هەوسداران و هەوادارانی لە زۆربووندان، سوود و گرنگی زیاتری ئاشکرادەکەن، ڕاهێنان و داهێنانی تازە دەخەنە سەری. لە شارەکانی کوردستانی ئەمڕۆشدا وەرزشکاران و حەزلێکەرانی یۆگا لە زۆربووندان، کەمێکی یۆگا و چەندین گروپی تری ئەم وەرزشە هەن.
یۆگا جۆر و شێواز و ڕاهێنانکانی زۆرن، لە ئاسانەوە بۆ قورس دەستپێدەکات، گەورە و منداڵان حەزیان لێی هەیە و بۆ تاک و بۆ کەمێ دەیکەن.
یۆگای منداڵان، بریتییە لە کەمێک مەشق و ڕاهێنانی سووک و ئاسان، کە لەگەڵ توانای جەستەی منداڵاندا گونجاو و لەبارن بۆ تێکەڵبوونی ڕووح و هەش و جەستەیان و بۆ دیهێنانی گونجانی ناوەکی خودی منداڵان.. سەرەڕای سوودی زۆری جەستەیی و دەروونی و کەمەایەتی، منداڵان وەکو یارییەکی خۆش وەرزشی یۆگە دەکەن و خۆشی و شادییەکی زۆریان پێدەبەخشێت.

سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان:

سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان زۆرن، بە کورتی لێم خاڵانی خوارەوەدا، گرنگترینی ئەوسوودانە باس دەکەین:
١ــ یۆگا یەکێکە لەو وەرزشانەی کە پشت بە هێمنی و ئارامی دەبەستێت. کار بۆ ئەوە دەکات کە منداڵان زیاتر لە زمانی جەستە و هەشی خۆیان بگەن، لە ڕێی وەرزشی یۆگاوە فێری هێمنی و ئارامی و ئاسوودەیی دەبن. لە ڕووداو و کارساتەکاندا، زیاتر لەسەرخۆن و ئارامگرن و نەرمەڵویان پێوە دیارە.
٢ــ یۆگا ماسوولکەکان خاودەکاتەوە، ڕێگری لە خۆزان دەکات و یارمەتی منداڵان دەدات کە باشتر بنوون، زۆر لە لکێنەوەکان لە بارەی سوودەکانی یۆگا بۆ منداڵان، جەختیان لەسەر ئەوە کردووەن، کە منداڵانی خوار تەمەن دە ساڵان، ناتوانن بە شێوەیەکی

گونجاو و پویست بوستن، بام گر هند لە راهنانکانی یگا بکن، دبنە هکارکی گرنگ بە پشوودان و باشتر نووستن.

٣ـ یگا یارمتی رکخستنی هناسە ددات، بە تایبتیش ئو مندانی کە تووشبووی هناستنگی (ربە) بوونە. لە زربی فشارە دروونییکانیش رزگاریان دبت. رز لە خیان دگرن و لگە خودی خیاندا بە ئارامی و ئاشتی دژین.
٤ـ زر لە لکینوکان، جختیان لسر ئو کردوون، کە یگا یارمتی ئو مندانە ددات، کە زر جوە و بزو و بئقرن و ناوریان، لە رەی ورزشی یگاوی رک وپکو، ئاسانە کە بسر ئم کش نرییاندا سربکون.

٥ـ یگا یارمتی خاوبوونو و حسانوی لشی مندان ددات و دروون ومشکیان هوردکاتو. ئازار جستش کمتر دکاتو. یگا یارمتی مندانی نخش ددات کە خراتر لە نخشییە درژخاینە جستیی و دروونییکانیان چاک ببنو. یگا چارسرکی تواوکری چارسرکانە. ئو مندانی کە ورزشی یگا بکن، کمتر تووشی نخشییە مترسیدارکان دبن، چونکە یگا هزی برگریی لش چالاکتر دکات. هروها چارسری ئازاری ئژنە و پشت و پیکان دکات.
٦ـ یگا دە و دروونی مندان خاون دکات، لە بیر و نیازی خراپ و لە خیالی ناپسند و لە بدکاری و لە چکوسی (ئیریی) دووریان دخاتو.. دتوانن بە رووحکی ورزشی و هاوەتی و لبووردن لگە مندانی تردا بگونجن و هەبکن.
٧ـ بشکی زر لە مندانی بچووک، یگا بە یارییکی خش دزانن، پکو جرە یگایکی ئاسان دکن. شادییان پدبخشت و خشی لوردگرن.
٨ـ بە لکینو ئو سلمنراو، کە یگا روانین و سرنجی مندان تیژتر دکات، فری ئویان دکات کە بە وریایی و بە وردی سرنج بدن، تا بە سرکوتوویی راهنانکان ئنجام بدن.
ئو مندانی ورزشی یگا بکن، وا هست دکن کە هشیارن و توانایکی باشیان هیە، لە خوندندا سرنج وردترن لە مندانی تر. لە تاقیکردنوکانی وانکانیشدا، بوا و متمانیکی زیاتریان بە سرکوتن و بە درچوونی خیان هیە.

٩ـ یگا ورزشکی ململانە و کبکە نییە، لە پناوی بردنو و بدستهنانی خات و دسکوتدا نییە. قوار و قافت و کش

و شەوی جەستەی منداڵانیش مەرج و گرنگ نییە، هەموو منداڵێک بە پێی حەز و کێش و توانای خۆی دەتوانێت یەکا بکات.
١٠ـ یەکا وزە و گوڕ و تینێکی زیاتر بە منداڵان دەبەخشێت.. کێشی زۆر دادەگرێت و کەمتری دەکاتەوە.. منداڵانیش لە دڵەاوکێ و مشۆشی و خەمۆکی و گۆشەگیری و لە گرژی و لە پەستی و هەڵچوون و رق و کینە و توندوتیژی و خۆپەرستی و شڵانگەزی دوور دەخاتەوە. دەتوانن کۆنترۆڵی خویان بکەن.. بە زمانی گوڕ یەکتری بدوێنن.
١١ـ یەکا گێشبینی و هیواخوازی و دڵخۆشی و شادی و ڕووگەشی بە منداڵان دەبەخشێت. وایان لێدەکات کە چەژی زیاتر لە جوانییەکان وەربگرن و ژیانیان لا شیرینتر بێت و لە ژیانێکی خۆشتر و لە داهاتوویەکی باشتر و گەشتر بڕوانن.
١٢ـ سوودێکی گرنگی تری یەکا بە منداڵان، هێش و هەزر و خەیاڵی منداڵان فراوانتر دەکات، واشیان لێدەکات کە هەمیشە نوێخوازبن و هەردەمیش بیر لە داهێنان و لە دۆزینەوە و لە پشکۆتن بکەنەوە.
١٣ـ یەکا هاوسەنگی و گونجان لە نێوان جەستە و هێش و دەروون و سەزداریدا پێکدەهێنێت، منداڵان لە هەڵەشەیی دوور دەخاتەوە، بە پێلە ڕەفتار ناکەن و بە بیرکردنەوەش بیار نادەن.. بە شێوەیەکی لەژیکیش بیار دەدەن و بە دروستیش گەزارشت و کار و ڕەفتار دەکەن.

ڕەزا شوان
نەرویج: ٢٤ی/یوونی/٢٠١٨