

ÇOCUK VE YOGA

Gözde YENİDÜNYA BULUT

Beden Eğitimi Öğretmeni



Çocuklar son yıllarda giderek artan yoğun teknolojiye fazlasıyla maruz kalıyorlar. Bilgisayarlar ve cep telefonları gibi medya teknolojileri herkes için bilgi kaynağı olsa da yoğun kullanımları fiziksel aktivitede düşüşe, hareket eksikliğine ve buna bağlı olarak obezite, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Tüm bunların yanında okullarda maruz kalınan rekabetçi ortam, yaşanan sınav stresi ve başarıya isteği çocuklarda zihinsel stres belirtilerini ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada çocuk yogası önemli bir aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır.



Çocuklarda yoga pratiği, alta yatan stres ile baş etmek adına farkındalık, esneklik ve öfke kontrolü gibi becerileri geliştirmek için bir fırsat sunmaktadır. Araştırmalardan elde edilen kanıtlar, bir dizi yoga tekniğinin, hipotalamus, hipofiz-adrenal eksen ve sempatik sinir sisteminin aşağı regülasyonu yoluyla bireyin fizyolojik ve zihinsel sağlığında olumlu etkilerle sonuçlanabileceğini ileri sürmektedir. Araştırmalar ayrıca yoganın öğrencilerin zihin-beden farkındalığını, öz düzenlemeyi ve fiziksel uygunluğu geliştirebileceğini ileri sürmüşlerdir.



Çocuk yogası nedir?

Çocuk Yogası, klasik yoga duruşlarının çocuklar için uygun standartlara dönüştürülerek uygulandığı; eğlence, disiplin, kendine güven ve sorumluluk duygusuyla birleştiği, bireysel ve eşli egzersizlerden oluşan hareketler bütünüdür.



KAYNAKLAR:

- *The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10e12 years, Journal of Bodywork & Movement Therapies 23 (2019) 708e712*
- *The benefits of yoga in children, Journal of Integrative Medicine 16 (2018) 14–19*
- <http://www.health.harvard.edu/blog/more-than-just-a-game-yoga-for-school-age-children-201601299055>

Çocuk yogasının faydaları nelerdir?

Yoganın tıpkı yetişkinler için olduğu gibi ilkokul çağındaki çocuklar için de birçok faydası mevcuttur. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Bölümü, okul çağındaki (6-12 yaş) çocuklarda yoganın hem fiziksel hem de zihinsel faydalarının görüldüğünü belirtmiştir. Dr. Marlynn Wei'nin ifade ettiği üzere yogadan elde edebilecek yararlar arasında:



- Dengeyi iyileştirmek
- Gücü ve dayanıklılığı artırmak
- Aerobik kapasitenin gelişmesi
- Daha iyi odaklanma
- Daha güçlü hafıza
- Yüksek akademik performans
- Daha gelişmiş bir özgüven
- Sınıftaki davranışların gelişmesi
- Kaygı ve stresin azalması bulunmaktadır