

۲۰۹۴ ۵۹۸

به نام خدا



بازی‌های یوگا برای بچه‌ها

سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس

دنیل برسما و مارژوک ویسچر

مترجم: حسین فدایی حسین

سرشناسه: برسما، دنیل Bersma, Danielle
 عنوان و نام پدیدآور: بازی‌های یوگا برای بچه‌ها: سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس/دنیل برسما و مارژوک ویسچر؛ ترجمه حسین فدایی حسین؛ ویراستار فاطمه بهرامی.
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
 فروست: بازی‌های گروهی
 شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۶۵ - ۲۷ - ۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Yoga games for children: fun and fitness with postures, movements, and breath, C2003
 عنوان دیگر: سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس.
 موضوع: هاتایوگا برای کودکان
 موضوع: Hatha yoga for children
 موضوع: تمرین‌های ورزشی برای کودکان
 موضوع: Exercise for children
 شناسه افزوده: ویسچر، مارژوک
 شناسه افزوده: Visscher, Marjoke
 شناسه افزوده: فدایی حسین، سیدحسین، ۱۳۴۵ -، مترجم
 رده بندی کنگره: RA ۷۸۱۷
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۷۱۱۲

کتابهای دانه
 مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۹۰
 www.ketab.ir

بازی‌های یوگا برای بچه‌ها دنیل برسما و مارژوک ویسچر

مترجم	حسین فدایی حسین
ویراستار	فاطمه بهرامی مقدم
چاپ دوم	۱۴۰۲
تعداد	۱۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۶۵ - ۲۷ - ۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه

بازی‌ها و تمرین‌های تنفسی

۲۰	تنفس با آگاهی	۱
۲۱	تنفس شکمی	۲
۲۲	توپ هوا	۳
۲۳	فوتبال هوایی	۴
۲۴	فوت کردن برگ‌ها	۵
۲۵	تماشای نفس	۶
۲۶	شلیک هوا	۷
۲۷	احساس نفس	۸
۲۸	باز کردن گلو	۹
۲۹	تنفس مقابل منجره	۱۰
۳۰	صداها	۱۱
۳۱	نام‌ها را با آواز بخوانید	۱۲
۳۲	صداهای حیوانات	۱۳
۳۳	تنفس از پهلوی	۱۴
۳۴	تنفس از کمر	۱۵
۳۵	صداها را با کمر حس کنید	۱۶

وضعیت‌ها و حرکت‌های یوگا

۳۸	کوه	۱۷
۴۰	درخت	۱۸
۴۲	حالات نشستن	۱۹
۴۴	قورباغه	۲۰
۴۵	دراز کشیدن در وضعیت استراحت	۲۱
۴۶	گره	۲۲
۴۸	غلطیدن به پشت عروسک پارچه‌ای و گاواهن	۲۳
۵۱	مار کبری	۲۴
۵۲	ملخ	۲۵
۵۳	قو	۲۶
۵۶	حالت کودک (حالت جنینی)	۲۷
۵۷	سلام به خورشید	۲۸

پیشگفتار

کودکان به‌طور ذاتی یوگی هستند. اگر هنگام بازی کردن به آن‌ها نگاه کنید خواهید دید که به‌صورت خودکار حرکاتی را انجام می‌دهند که جزء «آسانا»^۱های سنتی یوگا هستند، آساناهایی مثل «سگ سر به‌زیر»، «حالت کودک» و «گاوآهن». همچنین آن‌ها حرکاتی مخصوص به خود را نیز ابداع می‌کنند. هرچند بعضی از حرکات یوگا برای بدن در حال رشد کودکان مناسب نیست اما نباید تمرینات عمومی یوگا را برای کودکان ساده‌سازی کرد. یوگا یک روند رشدی دارد که هر مرحله از این روند به اندازه مرحله بعد از آن مهم است.

این کتاب برای معلمان یوگا، راهنمایان فعالیت گروهی، معلمان دبستان و والدینی که به دنبال راه‌های سرگرم‌کننده برای تمرین کردن با کودک خود هستند نوشته شده است. این بازی‌ها برای کلاس‌های یوگا در مدرسه، اردوها، جلسات یا کارگاه آموزشی ایده‌آل هستند. همچنین برای آموزش ورزش، حرکات موزون و کلاس‌های نمایش مفیدند. به‌علاوه تمرینات کوتاه یوگا را می‌توان به عنوان زنگ تفریح یا یک فعالیت انرژی‌بخش در کلاس درس انجام داد. بسیاری از تمرینات را می‌توان با انجام کمی تغییر به صورت نشسته روی نیمکت یا کاناپه، انجام تنفس، حرکات آرامش‌بخش یا انجام حرکات کششی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آرام، هشیار و آماده یادگیری شوند. (نگاه کنید به «یوگا در کلاس درس» در صفحه ۱۲).

بازی‌ها به‌صورت ساده و روان توضیح داده شده‌اند. گرچه تمرینات یوگا عنصر آگاهی را به بازی‌ها می‌آورند اما میزان مفیدی از سرگرمی و لذت را نیز با خود به همراه دارند. ما این کتاب را به دلیل علاقه به کودکان نوشتیم، ما خودمان زمانی کودک بودیم، ما کودکان را به دنیا آوردیم و با آن‌ها کار می‌کنیم. کودکان، با همه توانایی‌ها و محدودیت‌هایشان، موضوع اصلی این کتاب هستند.

دنیل برسما و مارژوک ویسچر

۱. «Asana»: به تمرینات اصلی و وضعیت‌های یوگا «آسانا» گفته می‌شود. آساناها اغلب حرکات کششی هستند و با مکث و تنفس عمیق انجام می‌شوند.