



بازی‌های یوگا

برای بچه‌ها

سرگرمی و تناسب اندام با استای، 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

Yoga games for children :

fun and fitness with postures, movements, and breath ,C2003

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی:
 عنوان دیگر:
 عنوان دیگر: سرگرمی و تناسب اندام با ایستایی، حرکت و تنفس.

موضوع: هاتا یوگا 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: فدایی حسین، سیدحسین، ۱۳۴۵ - مترجم
 رده بندی کنگره: RA ۷۸۱/
 رده بندی دیو: ۶۱۳/۷۰۴۶
 شماره کتابشناسی: ۶۰۰۲۱۰۰



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

بازی‌های یوگا برای بچه‌ها

دنیل برسما و مارژوک ویسچر

حسین فدایی حسین	مترجم
فاطمه بهرامی	ویراستار
۱۳۹۹	تعداد
باران	چاپ اول
پژمان	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ متن و صحافی
	چاپ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۷-۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه

بازی‌ها و تمرین‌های تنفسی

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

وضعیت‌ها و حرکات یوگا

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

استراحت

۶۲	تکان بده تاب بخورد	۲۹
۶۳	سنگینی	۳۰
۶۵	خواب	۳۱
۶۶	نور سفید	۳۲
۶۷	انرژی در دستان شما	۳۳
۶۸	عروسک پارچه‌ای	۳۴
۶۹	انقباض و انبساط	۳۵
۷۰	انقباض چه حسی دارد؟	۳۶
۷۱	مکانی از آن خودتان	۳۷

آرام نشستن: تمرین مراقبه (تفکری)

۷۴	آرام نشستن	۳۸
۷۵	آرام نشستن و دوستی	۳۹
۷۶	آرام نشستن و نلدری	۴۰
۷۷	آرام نشستن و زیبایی	۴۱
۷۸	آرام نشستن و عشق	۴۲
۷۹	آرام نشستن و شادی	۴۳

همداری بازی‌های اعتمادی

۸۲	راهنمای چشمی	۴۴
۸۳	دو راهنما	۴۵
۸۴	حرکت با یکدیگر	۴۶
۸۵	آینه	۴۷
۸۶	عقب عقب رفتن	۴۸
۸۷	با هم پریدن	۴۹
۸۸	حلقه دوستان	۵۰
۸۹	به من تکیه بده	۵۱
۹۰	ماساژ	۵۲
۹۱	به یکدیگر بچسبید	۵۳
۹۲	گم شدن و پیدا شدن	۵۴

درس‌هایی که موضوع دارند

۹۴	بهار	۵۵
۹۷	تابستان	۵۶
۱۰۰	پاییز	۵۷
۱۰۳	زمستان	۵۸

۵۹	باران	۱۰۶
۶۰	برف	۱۰۹
۶۱	سفر بادکنک	۱۱۲
۶۲	حیوانات	۱۱۵
۶۳	آموختن پرواز	۱۱۷
۶۴	خدا حافظی	۱۲۰
۶۵	سفر به طبیعت	۱۲۳
۶۶	بدن	۱۲۵
۶۷	جشن تولد	۱۲۸
۶۸	ساخت ماندالا	۱۳۰
فهرست بازی‌ها بر اساس گروه‌های سنی		
		۱۳۳

پیشگفتار

کودکان به طور ذاتی یوگی هستند. اگر هنگام بازی کردن به آن‌ها نگاه کنید خواهید دید که به صورت خودکار حرکاتی را انجام می‌دهند که جزء «آسانا»^۱های سختی یوگا هستند، آساناهایی مثل «سگ سر به زیر»، «حالت کودک» و «گاوا آهن». 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 موثر 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، باشگاه، جلسات یا کارگاه آموزشی ایده‌آل هستند. همچنین برای آموزش ورزش، حرکات موزون، نمایش‌های نمادین، به علاوه تمرینات کوتاه یوگا را می‌توان به عنوان زنگ تفریح یا یک فعالیت ادغامی در کلاس درس انجام داد. بسیاری از تمرینات را می‌توان با انجام کمی تغییر به صورت نشسته روی زمین، یا بر روی یک مکتب انجام داد. انجام تنفس، حرکات آرامش‌بخش یا انجام حرکات کششی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آرام، شاد و آماده یادگیری شوند. (نگاه کنید به «یوگا در کلاس درس» در صفحه ۱۲).

بازی‌ها به صورت 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.

دانا پرس، و مارزوک ویسچر

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