

آموزش یوگا برای کودکان

سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی

به گردان: غزاله آدم پور



سرشناسه	نیرانجان آناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۶۰ م. - Niranjanananda Saraswati, Swami
عنوان و نام پدیدآور	آموزش یوگا برای کودکان / سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی؛ برگردان غزاله آدم‌پور.
مشخصات نشر	تهران: نشر سورا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۴۶ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Yoga education for children, volume two, ۲۰۰۹.
موضوع	هاتایوگا برای کودکان Hatha yoga for children
شناسه افزوده	آدم‌پور، غزاله، ۱۳۷۱ -، مترجم
رده بندی کنگره	RJ۱۳۳/۷
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۶۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۹۷۱۹۹



نشر سورا

عنوان کتاب: آموزش یوگا برای کودکان
 نویسنده: سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی
 برگردان: غزاله آدم‌پور
 طراح جلد: بزرگمهر حسین‌پور
 صفحه‌آرا: شادی حمیدی
 چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶۷-۲
 قیمت: ۷۰۰۰ تومان
 وبسایت: www.sourapublication.ir
 صندوق پستی: تهران، ایران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۱۷۴



تمامی حقوق این اثر برای نشر سورا محفوظ است.
 تکثیر یا تولید مجدد آن، کلی یا جزئی، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	مقدمه‌ی نریسند
۱۵	تجزیه و تحلیل لایه‌های فشرده
۲۳	بخش اول: آموزش
۲۴	فصل ۱: هدف آموزش و پرورش
۲۹	فصل ۲: چشم اندازی به آموزش و پرورش یوگیا
۳۲	فصل ۳: آموزش و پرورش متعادل
۳۶	فصل ۴: یوگا و آموزش و پرورش
۴۹	فصل ۵: افزایش توانایی یادگیری
۵۵	فصل ۶: پرسشی و پاسخ درمورد یوگای کودکان
۷۱	بخش دوم: آموزش و پرورش کودکان استثنائی
	فصل ۷: یوگا در آموزش و پرورش کودکان استثنائی: چه موضوع استثنائی‌ای در این باره وجود دارد؟
۷۲	
۷۶	فصل ۸: کلاسی برای کودکان با نیازهای خاص
۸۲	فصل ۹: یوگانیدرا برای کودکان ناشنوا و کم شنوا

۸۹	بخش سوم: فنون
۹۰	فصل ۱۰: بازی های یوگا
۱۰۷	فصل ۱۱: پارو زدن: ایده های برای کلاس داری ماریا کاپورو
۱۱۱	فصل ۱۲: برگزاری کلاس های یوگا به مانند روایت داستانی
۱۱۹	فصل ۱۳: هنر یوگا
۱۳۶	فصل ۱۴: قالیچه ی پرند های یوگا
۱۵۶	فصل ۱۵: پرانی آهارا و دارانا: وانهادگی و تمرکز
۱۶۷	فصل ۱۶: یوگا برای سایر روش های مراقبه برای کودکان
۱۹۳	فصل ۱۷: آسانا و باناسانا
۳۰۰	ضمیمه: تجربه من در آموزش یوگا به کودکان

مقدمه‌ی مترجم

از دوران نوجوانی همواره دغدغه‌هایی در رابطه با روش‌های آموزش و یادگیری داشته‌ام. از همان زمان نیاز به یادگیری فعال و خلاقانه را احساس می‌کردم و متأسفانه آن را در مدرسه نیافتتم. اما خرج از درسه همواره وقتم از برنامه‌های آموزشی مورد علاقه‌ام پُر بود. پویایی و یادگیری که دنبال بودم را خارج از نظام آموزش رسمی نیافتتم.

دوره‌ی کارشناسی‌ام را به امید برآورد شدن نیازها و دغدغه‌های آموزشی‌ام در دانشگاه علامه طباطبائی رشته‌ی علوم تربیتی سپری کردم. اما متأسفانه دانشگاه هم به طور کامل پاسخگوی دغدغه‌هایم نبود. من به دنبال آموزشی بودم که با لذت و عشق همراه باشد نه با اضطراب و ترس. آموزشی که در طول زمان جاری باشد نه محدود به کلاس درس. آموزشی که با خواندن متن‌هایش معنای آن را در دست کنیم و با یادگیری و فهم آن‌ها به زندگی خود غنا دهیم، نه آنکه متونی را بخوانیم و امتحان دهیم درحالی که به هیچ کجای زندگیمان نیاید.

از سال ۱۳۸۹ کار آموزش کودکان را آغاز کردم. آن زمان به عنوان مربی شنا و نجوم همواره تلاش کردم فضایی همراه با ارتباط دوستانه و آموزش همراه با بازی را برای کودکان فراهم کنم تا فرصت ابراز خواسته‌ها و نیازهای خود را داشته باشند و از فضای آموزش و یادگیری خود لذت ببرند.

سال ۲۰۱۵ تقدیر من را به آشرام^۱ ساتیاناندا در بیهار^۲ - هندوستان بُرد و در حالی که تصور می‌کردم با ترک کردن زندگی پرشتاب شهری و تعطیل کردن کارهایم با کودکان، برای مدتی از اهدافم دور خواهم شد، پس از مدت کوتاهی متوجه شدم نه تنها از اهدافم دور نشده‌ام بلکه این همان چیزی بود که در طول زندگی به دنبالش بوده‌ام. یوگا به سلامت جسم و روان ما کمک می‌کند. آساناهای یوگا علاوه بر افزایش انعطاف بدن می‌توانند باعث سهولت گردش انرژی در بدن شوند و روان ما را گشوده‌تر کنند. علاوه بر این، مایاما^۳ و نیاما^۴ قوانین حفظ انرژی هستند که چگونگی زندگی کردن را به ما می‌آموزند. تک تک لحظه‌هایی که در بیهار سپری شد برایم سرشار از یادگیری بود و این آموزش‌ها من را به‌طور کلی می‌خواستم محدود به کلاس درس نبود بلکه هر دقیقه از این سفر برایم درس به همراه داشت. آشرام بیهار و سپس ریکیا^۵ برای من مشحون از تجربه و آموزه‌های یوگایی بود. در بیهار با جلد دوم کتاب آموزش یوگا برای کودکان^۶ و سپس در ریکیا با سرسری پرآبادی^۷، از قدیمی‌ترین مربی‌های یوگای کودک آشنا شدم. راهنمایی‌های ایشان رسانی شاکتی^۸ و رتی^۸ کمک‌های فراوانی در این زمینه به من کرد.

دوست دارم با عشق از کسانی که در این مسیر من را حمایت کردند، قدر دانی کنم. از استاد عزیزم خانم هاله نیک افشان قدر دانم که بدون راهنمایی‌ها و پشتیبانی‌هایشان سفرم به بیهار میسر نمی‌شد. از استاد گرانقدرم آقای بروقادی قدر دانم که بدون همراهی‌های صبورانه، کمک و راهنمایی‌های ایشان ترجمه چاپ این کتاب ممکن نبود. از خانم مریم گوینده قدر دانم که در طی سال‌های اخیر من به‌تدریج به‌تدریج متون مرتبط با یوگا هدایت و تشویق کردند. از همراهی بی‌قید و شرط خانوادۀ قدر دانم که بدون حمایت‌هایشان در تمام این سال‌ها نمی‌توانستم آزادانه به سمت اهدافم قدم

1. Ashram

2. Bihar School of Yoga

3. Yama

4. Niyama

5. Rikhiapeth

6. Yoga Education for Children - Volume 2

7. Swami YogaBhakti

8. Swami Shaktimurti

بردارم. در پایان از تمام دانش‌آموزانم سپاسگزارم که شادی و سرور را در قلب من جاری ساختند. ضمناً برخی از تصاویر و نقاشی‌هایشان در ضمیمه‌ی پایان کتاب آورده شده است.

کتابی که در دست دارید در حال حاضر جدیدترین کتاب یوگای کودک چاپ شده توسط انتشارات بیهار است. این کتاب در سال ۲۰۰۸ برای اولین بار چاپ شد و پس از آن در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۲ تجدید چاپ شده است. نویسندگان متفاوتی به نگارش این کتاب پرداخته‌اند که نام هر کدام ابتدای هر فصل ذکر شده است. ضمناً در فصل ضمیمه برخی از تربیات و دست‌آوردهای خود را در حوزه‌ی آموزش یوگا به کودکان جداگانه تدوین کرده‌ام. امیدوارم کتاب حاضر درآمدی مفید برای علاقه‌مندان به آموزش یوگای کودکان به حساب آید.

غزاله آدم‌پور

زمستان ۱۳۹۸