



**Bạn đã bao giờ cảm giác căng cứng các ngón chân của chính mình lên miệng? Điều đó thật khó vì khi già đi các cơ và khớp mất dần độ dẻo dai. Giải pháp duy trì độ dẻo dai này là cho trẻ luyện tập Yoga sớm nhất có thể hoàn thiện và thoải mái kéo dài suốt đời.**

Ngày nay, Yoga cho trẻ ngày càng trở nên phổ biến hơn. Vì những đứa trẻ có xu hướng phụ thuộc vào stress như người lớn. Câu hỏi đặt ra là Yoga tuy tốt với với trẻ như thế nào?

Yoga là món quà vô giá cho trẻ vì giúp chúng có thể giải tỏa căng thẳng thanh thản trong đầu óc. Ngày nay, nhiều nhân tố gây áp lực lên bé trẻ. Làm sao có thể giúp đầu óc những đứa trẻ thoải mái và này, đứa trẻ gần là tập Yoga.

Yoga giúp trẻ ý thức về cơ thể và hiểu rõ những gì được cảm nhận đúng là điều quan trọng. Đó chúng sẽ biết làm gì để có cuộc sống khỏe mạnh, năng động.

Các bài tập cho trẻ trong một vài trường hợp đã được chứng minh có thể giúp loại bỏ các hành vi quá khích động. Yoga giúp trẻ chuyển hướng “cảm nhận” để “theo hướng tích cực, tích cực, linh hoạt và biết phân tích.”

Đặc biệt đây là một vài cách để trẻ giúp trẻ thoải mái đầu óc và các cơ

Thiền sâu: Nghỉ ngơi, thiền sâu để giác quan bên ngoài ý thức và kiểm soát quá trình thiền. Điều này có vẻ phức tạp với trẻ, vì vậy các bậc cha mẹ hãy giúp chúng.

Đứa trẻ có thể nằm trên một tấm thảm, chân tay duỗi thẳng. Yêu cầu chúng thả lỏng, mở rộng mắt, nhắm mắt ra mắt bãi biển dưới cát ấm, sóng vỗ, biển xanh ngút và bầu trời cao lồng lộng...sau đó yêu cầu chúng nghe tiếng sóng vỗ, tiếng gió thổi, tiếng gió thổi và cảm nhận mùi biển. Thiền trong vài phút. Đứa trẻ sẽ cảm thấy thoải mái.

Một cách khác là ngồi xuống, một nhúm, khoanh chân, lòng thòng, tay đặt trên đùi. Thiền sâu để cảm nhận thể. Thở ra một nhúm, thở vào một nhúm, làm khoảng 50 nhúm, cuối cùng hít vào sâu và thở ra thật, mở mắt, động dẩy và vươn người ra.

Sau khi thiền đầu óc và các cơ, cho trẻ biết đầu một vài bài tập để trẻ gần sau:

### **Cười trên lưng lồng cò**

Đứa trẻ ngồi khoanh chân và giữ các ngón chân. Sau đó hít vào để ngực thổi và rướn người ra phía trước và thở ra uốn cong người vào trong. Tập để có thể tăng dần. Bài tập này giúp cho cơ lưng khỏe và dẻo dai.

### **Tập thể con rắn**

Đứa trẻ nằm thẳng lưng úp bụng trên sàn, khuỷu tay gấp và tay đặt lên vai, Thở chậm và di chuyển đầu hướng về phía lưng. Sau đó khi hít vào gấp chân và đưa các ngón chân chạm đầu. Bài tập

này tốt cho lòng, cơ bắp và hệ tiêu hoá.

Thực lên nhấc mắt chú voi: Cho trẻ đứng thẳng, hai chân đứng thẳng, lòng bàn tay đặt lên nhau. Cho chúng đi vòng quanh phòng, sáng nắng và phía trước. Cùng nâng mình và thực lên nhấc mắt chú voi

Trở thành chú cá Nê-mô: trẻ đứng trên mắt cá chân, sau đó nằm xuống, chân gập, tay duỗi thẳng trên sàn, thả lỏng vài phút. Bài này tốt cho cơ, bắp chân, gân kheo và tất nhiên giúp thả lỏng rất tốt.

Một vài bài tập đơn giản trên giúp đỡ trẻ duy trì sức khoẻ mạnh, dẻo dai ngay từ nhỏ. Nếu bạn vui lòng trong bài tập giúp trẻ thả lỏng và thích thú với bài tập. Đây là món quà vô giá, nên trẻ cần có các sự kiện mạnh mẽ, hạnh phúc cho trẻ.

**Theo Dân Trí**