



Mới sáng, hai mẹ con chị Trinh và bé Thùy Linh (10 tuổi) lại trải nghiệm chi tiết thêm cao su ra sàn để tập yoga. Mới học theo mẹ gần một tháng, bé Linh đã thu nhận được những thành quả đáng ngạc nhiên.

Tuy nhiên, điều chị Trinh tâm đắc nhất là: “Tôi khi tập yoga, con bé bắt đầu nóng nẩy, tập trung hơn”. Theo huấn luyện viên (HLV) Nguyễn Văn Phương, Chủ nhiệm CLB Yoga TP.HCM, yoga rất tốt cho trẻ và nhiều mặt. Khi tập yoga, các bé vận động cơ thể sống, các tác động sẽ kích thích tiêu hóa cùng, xương khớp linh hoạt, xương trở nên chắc, xương sống (trong đó có tuyến yên - Đông y gọi là thận đờng), từ đó kích thích trí não, trẻ sẽ thông minh hơn, dễ dàng tập trung, mau thu được bài học. Khi tập một số tư thế như cái cung trong yoga, cơ thể sống trở nên dẻo dai kéo căng, tập lâu dài có thể tăng chiều cao. Với trẻ em trong độ tuổi phát triển, một số tư thế yoga như tư thế cái cày tác động trực tiếp vào tuyến giáp, là tuyến nội tiết quan trọng lên chuyển hóa cơ thể, giúp trẻ hấp thu và chuyển hóa dinh dưỡng tốt hơn, cơ thể là hấp thu canxi tốt hơn, điều này quyết định chiều cao của trẻ.

Đang tuổi khám phá thế giới nên một đứa trẻ khó mà ngủ yên hoặc chịu đựng một chút nhỏ nhẻ không thể tập trung, vì luôn bắt đầu bị môi trường xung quanh. Khi tập yoga, trẻ sẽ được học cách hít thở, cách thư giãn, trẻ sẽ làm chủ được cảm xúc, tình cảm và sẽ tập trung một cách tự nhiên hơn. Yoga giúp trẻ giải tỏa áp lực học hành, stress, giúp bé cân bằng các hormone trong cơ thể, giải tỏa căng thẳng. Điều này rất có ích cho những trẻ ngày ngày phải đi đến trường với bài vở, các mối quan hệ ở nhà trường, gia đình.

Theo các HLV yoga, trẻ có thể làm quen với yoga từ bé t có tu i nào. Ban đầu, cha mẹ không nên để bé tập một mình. Nếu đã có kinh nghiệm với yoga, mẹ có thể hướng dẫn cho trẻ học cho trẻ tập theo đĩa hướng dẫn, nhưng phải nắm vững một số quy tắc. Tránh cho trẻ tập ngay sau bữa ăn hay tập khi quá đói. Tập thì ưu tiên gian tập và bữa ăn trước đó phải cách nhau một tiếng rưỡi. Sau 15 phút, khi bé ráo mồ hôi hãy để bé tắm rửa. Việc ăn uống học hành nên bắt đầu sau ít nhất 30 phút.

Tốt nhất, bé nên được tập các lớp yoga dành riêng cho trẻ, HLV chuyên nghiệp sẽ giúp bé tập đúng đúng tác. Với môi trường nhiệt độ ôn hòa, bé cũng sẽ ham thích tập luyện hơn. Nếu trẻ có bệnh đặc biệt, cha mẹ nên thông báo để HLV đưa ra phương pháp tập thích hợp với bé.

Theo ông Nguyễn Văn Phương, việc đưa yoga vào các trường học Việt Nam như một môn thể dục giữa giờ là rất hữu ích. Trên thực tế, nhiệt độ đưa yoga vào chương trình dạy, giúp học sinh thoải mái sau những giờ học mệt mỏi, làm tăng khả năng tập trung và kích thích sự vận động, giúp tiêu thụ calo thừa, tránh béo phì cho trẻ. Cha mẹ nên cho trẻ làm quen với yoga để phát triển một cách hoàn thiện cả về tinh thần và thể chất.

HOÀNG HƯƠNG
Báo Phụ Nữ TP.HCM