



Trong 3 năm trở lại đây trên các diễn đàn nuôi dạy con của Nga và Ukraina liên tục xuất hiện các bài viết hỏi về phương pháp tập luyện yoga cho trẻ, hay còn gọi là Baby yoga, cùng những băn khoăn và quan ngại của các bà mẹ trẻ về xu hướng mới này. Các lớp tập luyện cho trẻ và Trung tâm hướng dẫn cha mẹ cùng tập yoga với bé bắt đầu xuất hiện tại các thành phố lớn nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng gia tăng của người dân ở đây.

Baby yoga và sự lo ngại của cha mẹ

Yoga đã vượt qua biên giới của Ấn Độ - cái nôi của mình, và cùng với đó Phật giáo đã xuất hiện và dần trở thành một tôn giáo thịnh vượng ở Nga.

Người Nga không chuộng “phương Tây” và những nét văn hóa của nó bằng “phương Đông”, đời sống họ không có gì hấp dẫn và có thể khi nào đó khác nhau so với hình ảnh của châu Á.

Ngoài những đức giáo tử của chúng ta là tiếng Trung Quốc, Nhật Bản không phải tiếng Anh, và ngày càng nhiều người Nga chọn các nước châu Á để đi du lịch. Trong lĩnh vực tâm linh, theo đó Phật giáo và tập yoga là những hình thức mới, chúng ta mình kru-tôi (sành đi) trong giới trẻ nước này.

Các bậc phụ huynh trẻ ở Nga ngày càng có nhu cầu muốn con mình trở thành người nổi bật, do đó họ muốn dành những sự chăm sóc tốt nhất cho bé ngay từ lúc mới sinh.

Nga từ lâu đã thực hiện hàng loạt các phương pháp khác nhau như: tập bơi cho trẻ sơ sinh, mát-xa với các giá trị nghệ thuật. Tuy nhiên các dịch vụ này vẫn chưa làm cho các bậc cha mẹ trẻ, có kiến

thực và thu nhập cao, hài lòng. Xuất hiện hình thức mới – Baby yoga.

Victoria Riba-trúc là một bà mẹ có 4 con, từ khi sinh con gái đầu lòng năm 1983, bà đã có khát khao được nhìn thấy và học các kỹ thuật về yoga cho trẻ sơ sinh.

Chỉ đến năm 1986, một số mẹ của bà mới thành hiện thực, công gia đình bà chuyển đến sinh sống ở Himalaya trong vòng 4 năm. Trong suốt 4 năm đó, bà thu thập thông tin về cách các phụng huynh yoga dạy dỗ và chăm sóc con cái họ, các bài tập họ tập cho trẻ sơ sinh và tuân theo các nguyên tắc nào.

Bà quan tâm nhất đến các phụng pháp chăm sóc trẻ sơ sinh trong các gia đình yoga từ thời xa xưa. Tất cả những kỹ thuật này được bà sử dụng trong công việc chăm sóc trẻ nhỏ.

Trong hoạt động yoga cho trẻ sơ sinh bà Victoria tuân theo nguyên tắc chính là không bạo lực, nghiêm khắc tuân thủ các yêu cầu và quy định của yoga, dạy dỗ nhẹ nhàng với trẻ và tuy nhiên vẫn không được để trẻ phải kêu gọi hết lên trong quá trình luyện tập.

Theo bà Victoria Riba-trúc, Baby yoga hay còn gọi là phụng pháp yoga cho trẻ sơ sinh, ban đầu chỉ là những phụng pháp chăm sóc trẻ gia truyền trong những gia đình yoga ở Ấn Độ.

Những kỹ thuật này chỉ được truyền từ mẹ sang con và rất ít người biết cách tập yoga cho trẻ đúng theo nguyên tắc của nó. Baby yoga thực ra là các động tác tập cho trẻ nhằm kích thích sự phát triển thể chất và trí tuệ, do đó với mẹ và trẻ cần có sự chọn lọc các bài tập riêng phù hợp.

Nếu tập đúng cách, Baby yoga giúp trẻ củng cố các khớp và cột sống, rèn luyện các nhóm cơ khác nhau, kích thích sự hoạt động của tất cả các cơ quan và luyện tập trong cơ thể, tăng thể tích phổi, v.v...

Khó khăn lớn nhất trong việc tập luyện yoga cho trẻ sơ sinh là việc tập luyện chỉ có thể tiến hành ít nhất sau bữa ăn 1,5 tiếng, và buổi tập thường kéo dài, do đó mẹ và trẻ sơ sinh mau cảm thấy đói và đòi ăn.

Tập yoga cho trẻ nhỏ giúp trẻ cảm thấy thoải mái và bình tĩnh, giúp trẻ tập trung luôn theo dõi nhịp thở, màu da của bé trong suốt quá trình tập, nếu thấy mệt mỏi thì bé vào các tư thế khác nhau, để mẹ ôm bé luôn cảm thấy thoải mái, dễ chịu và ngủ say.

Nếu trong lúc tập bé cảm thấy mệt mỏi thì mẹ nên tập các động tác nhẹ nhàng để bé ngủ yên, sau đó mẹ tiếp tục hành tập tiếp bài yoga cho bé. Mẹ tập các động tác kéo dài 3 đến 5 phút, sau đó chuyển bé sang tư thế khác.

Các bé có thể đến tập Baby yoga thường xuyên vào cuối tuần, nguyên nhân do bà mẹ thích là để bé trong 1 tư thế quá lâu, hơn 40 phút, để đến các cơ quan nội tạng bị xô đẩy, gây áp lực lên cột sống.

Khi bé nằm thì thường không thấy rõ đau đó và do đó khi các bà mẹ đưa bé đến tập thì bà đã phát hiện ra những bất thường đó sau vài bài tập cơ bản. Khi các bé lớn dần lên thì các tư thế của các cơ bắp liên tục phát triển sai, và càng lớn càng khó khăn hơn.

Các buổi tập của bà mẹ nên tập trong không gian thông thoáng, có giai điệu nhẹ nhàng, yên tĩnh. Mùa hè bà còn tập các buổi tập trong công viên hoặc trong vườn.

Chia sẻ của mẹ bà mẹ Xanh Pê-tec-bua sau khi cho bé 5 tháng tập Baby yoga và tập bài động tác 1,5 tháng trên diễn đàn babyblog.ru cho biết rất vui vì bé vui vẻ, hoạt bát, ngoan.

Một trái tim săn đón

Tuy nhiên, trên diễn đàn khác, mẹ bà mẹ sinh sống và làm việc tại Mát-xcô-va cho rằng qua sự quan sát và nghiên cứu của chị trong 2 năm thì việc áp dụng các phương pháp chăm sóc trẻ sơ sinh của các bà mẹ Nga hiện nay là nguyên nhân dẫn đến những tật bẩm sinh.

Chúng đã tiến hành một chương trình nghiên cứu về 1 em bé được tiếp cận Baby yoga ngay từ sau khi sinh đã mất khả năng đi bộ, sau đó mất khả năng giao tiếp thì luôn trong trạng thái hoảng loạn. Việc này dẫn đến các ý kiến không đồng tình của các bác sĩ.

Tiến sĩ y học Oleg Pi-líp-trúc, bác sĩ trị liệu vật lý chuyên trị liệu hình thể em của thành phố Ki-ép, Ukraina, cho rằng: “Ukraina chúng ta có một đội ngũ các chuyên gia về Baby yoga, chúng ta có một số đội ngũ nào tiếp cận chương trình cho những hành nghề trong lĩnh vực này.

Hơn nữa, Baby yoga không chỉ là một kỹ thuật tiếp xúc mà còn là một phương pháp tiếp cận Baby yoga cho một đứa trẻ khuyết tật và việc mất đi mục đích duy nhất là phát triển thể chất cho bé. Do đó, từ khi tiếp cận Baby yoga, đứa trẻ phải được các bác sĩ khám và chẩn đoán hình ảnh và thể chất.

Nếu đứa trẻ có một số bất thường về cấu trúc, xương khớp thì không được tiếp cận Baby yoga. Ngay cả việc mất đi hoàn toàn bình thường và khuyết tật cũng cần lưu ý khi tiếp cận Baby yoga, không được thực hiện các động tác xoay khớp vì sẽ gây giãn dây chằng”.

Phụ nữ nên các bài tiếp cận Baby yoga bao gồm các động tác nhẹ nhàng, chỉ có một số người sẽ đồng ý các động tác đặc biệt như massage và tập thở và các bài tập cá nhân riêng.

Các trung tâm tiếp cận tiếp cận Baby yoga và sẽ tham gia của chính cha mẹ đứa trẻ, trong đó các bà mẹ thực hiện tiếp cận động tác nhẹ nhàng, phải tiếp cận và việc kéo chân hoặc tay của bé theo các tư thế phù hợp, BrightFamily và Mát-xcô-va là một trong những trung tâm như thế.

Trung tâm cung cấp tiếp cận các lớp dạy yoga cho cha mẹ cùng tiếp cận với bé, lớp Baby yoga cho trẻ từ 2 tháng đến 1 tuổi và Smart Yoga cho trẻ từ 1 đến 4 tuổi.

Nội dung của phương pháp này là tiếp cận các chuyên đề và tiếp cận chuyên môn để giúp gia đình cha mẹ và bé theo tiếp cận của bé, mang đến cho bé sự kích thích. Tiếp cận như tác động làm thể giãn sâu của asana trong yoga để việc tiếp cận, Baby yoga giúp trẻ cảm thấy thoải mái và tiếp cận tiếp cận.

Việc luyện tập Baby yoga giúp bà mẹ và bé có khoảng thời gian để chú ý và giúp mau phục hồi sau sinh. Tác giả của phương pháp này là bác sĩ, nhà nhân chủng học Françoise Barbira Freedman của Trường Đại học Cambridge, Anh.

Bà là người sáng lập ra Trung tâm Birthlight về yoga cho trẻ nhỏ tại nhiều quốc gia trên toàn châu Âu. Bà cũng dạy yoga cho các phụ huynh và bé ở London, Cambridge, huấn luyện các giảng viên của các Trung tâm yoga ở Châu Âu, Mỹ và Canada.

Bà đã áp dụng những kiến thức về yoga và kinh nghiệm bản thân từ các nghiên cứu lâu năm về thói quen của thổ dân da đỏ ở rừng Amazon, Peru. Bà cũng là thành viên của nhiều tổ chức uy tín như Hiệp hội Liên bang yoga Châu Âu, tổ chức Birthing the Future (Mỹ), Hiệp hội chuyên gia về mát-xa trẻ em và vật lý trị liệu.

Bà thường xuyên giảng dạy và áp dụng yoga trong hội đồng (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, Anh) và cho các bác sĩ và bác sĩ sản khoa Anh. Trung tâm Birthlight của bà cũng dạy yoga cho các học viên để hành nghề ở các trung tâm về Baby yoga trên toàn thế giới.

(Nguyễn Thuý, Phụ Nữ Today)