



**Trong xã hội hiện đại, không chỉ người lớn mà cả trẻ em cũng ngày càng phải đối mặt với những áp lực về thể chất và tinh thần. Hầu như đứa trẻ nào cũng bận rộn với việc học tập, bài tập về nhà, các buổi học ngoại khóa... Chính vì vậy mà stress dường như không còn là điều xa lạ đối với trẻ em.**

Thậm chí, không ít trẻ em bị “nhức nhọt” quá nhiều bài tập về nhà hoặc tham gia quá nhiều lớp học ngoại khóa mà trẻ nên mất ngủ, uể oải đến nỗi không thể tập trung vào việc học chính khóa ở trường. Câu hỏi đặt ra là: Phụ huynh phải làm gì để giúp con mình phòng tránh và xua tan stress? Bên cạnh việc cắt giảm bớt vài buổi học ngoại khóa không cần thiết để dành thời gian cho con bận rộn trẻ nên “dành thời gian”, bận rộn cũng có thể giúp con mình bằng một phương pháp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả: đó là yoga.

Yoga được xem như là một bộ môn khoa học rèn luyện sức khỏe, không chỉ được thực hiện bằng cách tập thể dục, động tác mà còn là sự thư giãn và giảm bớt căng thẳng tinh thần hiệu quả nhất đối với các người lớn và trẻ em. Có thể nói, yoga không có sự phân biệt về giới tính và giới tính, tất cả mọi người đều có thể tìm được nguồn năng lượng và sự cân bằng nhờ vào yoga. Theo các chuyên gia, trẻ em tập vài buổi cho đến khi thi học niên hay ngoại khóa thành thạo nên tập yoga để khỏe mạnh về thể chất và tinh thần. Tất nhiên, mọi điều kiện về thời gian và cách thức tập luyện riêng phù hợp.

Đối với những đứa trẻ đang rơi vào điều kiện mà cả thể chất có nhiều vấn đề hay những đứa trẻ đang gặp phải những vấn đề về tâm lý, yoga chính là một công cụ hiệu quả giúp chúng đối phó với những tình huống khó khăn nhất. Chính vì những lợi ích này tuy nhiên với những lý do mà các chuyên gia trên khắp thế giới đã đưa ra nên khuyến khích trẻ em nên bắt đầu làm quen với yoga từ rất sớm và duy trì sự tập luyện này cho đến khi trưởng thành.

**Yoga – liệu pháp giảm bớt stress cho trẻ em**

Yoga mang lại nhiều lợi ích cho chúng ta và trẻ em. Để biết, đi vào những khía cạnh của trẻ “bên trong” trong cuộc sống hiện đại, yoga được xem như một “công cụ” giúp chúng đi vào tâm và vượt qua được những áp lực. Laurie Jordan – một chuyên gia về Yoga cho trẻ em nói: “Yoga mang lại rất nhiều lợi ích cho trẻ em. Với các bé, nó tạo ra một môi trường cho một cuộc sống khỏe mạnh và mang lại cho trẻ em nguồn năng lượng để đi phó việc áp lực và stress do cuộc sống hiện đại mang lại”.

Trẻ em có thể sử dụng các phương pháp mà chúng học được trong yoga để vượt qua các tình huống căng thẳng trong cuộc sống như việc học quá tải, xung đột với bạn bè, thất vọng với gia đình...và rất nhiều những tình huống khác.

Trẻ em luôn thích vận động và thể chất hơn trí óc. Động cơ không có đứa trẻ nào chịu “ngồi yên” một cách thụ động, chúng luôn tìm kiếm cách để làm cho cuộc sống của mình trở nên vui vẻ hơn. Sự gấp gáp này của bé trong sự điều chỉnh cân bằng hơn khi chúng đi vào yoga. Các chuyên gia khuyến khích rằng, yoga chính là công cụ tuyệt vời giúp trẻ em thoát khỏi stress và “sống chậm lại” để tìm thấy sự cân bằng và thoải mái hơn trong cuộc sống của chính mình.

Để biết, trong các giai đoạn phát triển của một đứa trẻ, yoga còn góp phần tạo ra sự ổn định về mặt tâm lý, giúp bé tránh được những suy nghĩ tiêu cực hoặc những hành động bốc phát do không thích nghi kịp với những thay đổi quá nhanh của thế giới mình. Ngoài ra, yoga còn giúp các quan trọng của thể chất phát triển cân bằng và khỏe mạnh.

Yoga làm tăng khả năng tập trung. Khi tham gia vào những trò chơi hay các chuyển động của thể thao yoga, các trẻ con ngừng và phát ra những tín hiệu tích cực như hành động bốc phát, những thói phá vỡ tập thể mớ i rào cản tinh thần do áp lực hay stress gây ra.

Trẻ em trong cuộc sống hiện đại sẽ khó tránh được những áp lực hay stress do những bài vở quá nhiều, những chi tiêu đi học được ngày càng nặng trĩu, những giờ học vất vả, những buổi học ngoại khóa đòi hỏi nhiều kỹ năng... sẽ khiến bé trong một môi trường và căng thẳng. Tất cả những điều này sẽ được loại bỏ bằng yoga.

**Lợi ích của yoga cho trẻ em**

Các lớp học yoga dành cho trẻ em ngày càng phổ biến và không quá khó để bạn có thể tìm cho con mình một lớp học phù hợp. Trên thế giới thậm chí còn có rất nhiều lớp học dành riêng cho những người mẹ có con nhỏ, họ có thể mang các em bé của mình đến lớp học và bố mẹ có thể cho trẻ làm quen với những động tác yoga để giảm căng thẳng. Điều này sẽ mang lại nhiều lợi ích cho trẻ về sau. Các chuyên gia còn dự đoán rằng, theo xu hướng của cuộc sống hiện đại, sẽ ngày càng có nhiều người mẹ nhiều điều kiện khác nhau tìm đến với yoga.

Điều tuyệt vời nhất về yoga dành cho trẻ em mà các môn thể thao khác không có được? Đó là bất cứ đứa trẻ nào cũng có thể tham gia tập yoga - nó không đòi hỏi con bạn phải mà một vận động viên khỏe mạnh hay khéo léo. Bạn trẻ chỉ việc tập luyện theo đúng tình trạng và điều kiện của mình. Lợi ích của yoga chắc chắn sẽ khiến các phụ huynh hài lòng.

Tuy nhiên, bạn có nhiều trường hợp gặp các bé lớn tuổi và theo mô hình lớp học yoga dành cho người lớn chỉ một quy định không cho đến các lớp dành riêng cho mình. Điều này cũng không thành vấn đề, bởi lớp học yoga cũng là nơi thư giãn và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn. Nếu gia đình bạn có thể đến lớp học yoga cùng nhau, điều này sẽ thật tuyệt vời, người lớn học để giúp mẹ người lớn có những cách tập luyện phù hợp với tình trạng của họ.

### Tập yoga tại nhà

Kể cả trong trường hợp con bạn chưa sẵn sàng để đến với các lớp tập yoga, chúng hoàn toàn có thể bắt đầu luyện tập tại nhà. Các động tác yoga để giảm căng thẳng và hít thở sâu thật cho mẹ đi đầu. Bạn có thể tham khảo các tài liệu, các chương trình học yoga đang ngày càng phổ biến hiện nay để giúp con mình tập yoga tại nhà một cách nhẹ nhàng và thoải mái.