21st June International Yoga Day

INTRODUCE YOGA TO YOUR CHILDREN
For
HEALTH, HAPPINESS AND BETTER CONCENTRATION

Imaginative stories about Yoga practices are the best methods of teaching Yoga to kids.

Physical movements from one posture to another provide strength, endurance, flexibility to joints and muscles of the growing adolescent and facilitate positive health.

Guidelines for Child Yoga

I. Children of the Age Group of 3-10 Years:

- Children less than 10 years of age can do upto 10 seconds staying in the final stage of any asana / Yoga practice. The total time for the kid's Yoga session should be not more than 20 minutes.
- Children are advised not to perform asana for long duration and breathe holding practices (Kumbhaka).
- Yoga for children involves gentle Yoga stretches and movements, often mimicking animals, and incorporated with games.
- Imaginative stories about Yoga practices are the best methods of teaching Yoga to kids.
- Always demonstrate the posture, rather than explaining it. Use the same method when trying to correct their poses, during practical sessions.
- Avoid extreme forward and backward bending asanas.
- Avoid head stand and hand standing asanas.
- Avoid over stretching or pushing too hard while practicing Yoga.
- Yogic practice should be done in an empty or light stomach.
- Children should practice Yoga under the supervision of an expert/ trained Yoga teacher with proper guidance and never alone.
- If child complains of any discomfort while or after practicing Yoga, he / she should be given full attention and medical help, if needed.
- Never compare the children with each other. Encourage them in each and every session for discipline to sit properly.
- It's always appreciated to teach Yoga with affection and deal all their reactions tenderly.
- Basic principles of Yoga like Yama and Niyama should be emphasized while teaching Yoga practices to get better results.

II. **Adolescents upto the Age of 18 Years:**

- There should not be any competitive attitude while practicing Yoga.
- Girls should avoid Yoga practices during menstruation or they can do relaxing practices.
- The practice sequence of asanas should be initial to advance in order, followed by Pranayama, Bandhas, Mudras, Relaxation and Meditation
- Asanas should not be practiced in haste or by applying any sort of undue force under any circumstances.
- Attain the final position step by step and maintain the same with closed eyes for an inward awareness within the whole body.
- Maintenance of the final posture in asana is always beneficial as per one's capacity.
- Yogic practice should be done on an empty stomach or light stomach.
- It is the period of changing from childhood to adulthood, which needs practice of the posture done with more time and awareness.
- Adolescent ages usually have a negative body image due to bodily / hormonal changes and teaching with all such considerations and encouraging them, is needed.
- Physical movements from one posture to another provide strength, endurance, flexibility to joints and muscles of the growing adolescents and facilitate positive health.
- Explain what they are doing by telling teens about each practice and how the practice will be beneficial for them. Create conducive atmosphere for them so that they can share their experiences without any hesitation.

बाल योग के लिए दिशानिर्देश

I. <u>3-10 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के लिए :</u>

- 10 साल से कम उम्र के बच्चे किसी भी आसन/योग अभ्यास के अंतिम चरण में 10 सेकंड तक रह सकते हैं। बच्चों के योग सत्र का कुल समय 20 मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए।
- बच्चों को सलाह दी जाती है कि वे लंबी अवधि के लिए आसन और सांस रोकने वाले अभ्यास (कुंभक) न करें।
- बच्चों के लिए योग में मुख्य रूप से स्ट्रेच और चलन क्रियाएं सम्मिलित होती हैं। कई बार इनमें जानवरों की नकल और खेलों को भी शामिल किया जाता है।
- योगासासनों के बारे में कल्पनाशील कहानियाँ सुनाना बच्चों को योग सिखाने का सबसे अच्छा तरीका हैं।
- आसनों को बोलकर समझाने की बजाय उनका प्रदर्शन करके दिखाएँ। प्रायोगिक सत्रों के दौरान, बच्चों की मुद्राओं को ठीक करने का प्रयास करते हुए भी इसी विधि का प्रयोग करें।
- अत्यधिक आगे और पीछे झुकने वाले आसनों से बचें।
- सिर के बल खड़े होने वाले और हाथों पर खड़े होने वाले आसनों से बचें।
- योग का अभ्यास करते समय अधिक खींचने या बहुत कठोर झटका देने से बचें।
- योग का अभ्यास खाली पेट अथवा हल्के भोजन के उपरांत किया जाना चाहिए।
- बच्चों को उचित मार्गदर्शन के साथ एक विशेषज्ञ/प्रशिक्षित योग शिक्षक की देखरेख में योगाभ्यास करना चाहिए। कभी भी अकेले योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
- अगर बच्चा योगाभ्यास करने के दौरान या उसके बाद किसी भी असुविधा की शिकायत करता है, तो आवश्यक होने पर उसे पूरी देखभाल और चिकित्सा सहायता दी जानी चाहिए।
- कभी भी बच्चों में तुलना न करें। प्रत्येक सत्र में उन्हें अनुशासित होकर बैठने के लिए प्रोत्साहित करें।
- हमेशा योग को स्नेह के साथ सिखाने और उनकी सभी प्रतिक्रियाओं का नरमी से समाधाान करने की सलाह दी जाती है।
- बेहतर परिणामों के लिए योग सिखाते समय यम और नियम जैसे योग के मूल सिद्धान्तों पर जोर दिया जाना चाहिए।

II. 18 वर्ष तक की आयु के किशोर वर्ग के लिए :

- योग का अभ्यास करते समय कोई प्रतिस्पर्द्धी दृष्टिकोण नहीं होना चाहिए।
- मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को योग अभ्यास से बचना चाहिए अथवा वे विश्राम देने वाले आसन कर सकती हैं।
- आसन के अभ्यास का अनुक्रम प्रारंभिक से उन्नत की ओर होना चाहिए। इसके बाद प्राणायाम, बंध, मुद्रा, विश्राम और ध्यान किया जाना चाहिए।
- आसनो का अभ्यास जल्दबाजी में नहीं करना चाहिए। इसे किसी भी परिस्थिति मे किसी भी प्रकार की अनुचित शक्ति लागू करके नहीं किया जाना चाहिए।
- प्रत्येक चरण का पालन करते हुए अंतिम स्थिति तक आना चाहिए। आंखे बंद रखकर इस स्थिति मे रहें जिससे पूरे शरीर में एक आंतरिक जागरूकता उत्पन्न होगी।
- आसन में अंतिम मुद्रा को हमेशा अपनी क्षमता के अनुसार बनाए रखना ही लाभदायक होता है।
- योग का अभ्यास खाली पेट या हल्के भोजन के उपरांत किया जाना चाहिए।
- यह बचपन से वयस्कता में बदलने की आयु है, जिसमें मुद्रा का अभ्यास अधिक समय और सजगता के साथ करना आवश्यक है।
- हार्मोनल परिवर्तनों की वजह से होने वाले शारीरिक बदलावों के कारण किशोरावस्था में आम तौर पर शरीर के प्रति नकारात्मक छवि होती है और इन बातों को ध्यान मे रखते हुए शिक्षण और प्रोत्साहन देना बहुत जरूरी है।
- प्रत्येक अभ्यास के विषय में बताते हुए उन्हें समझाएं कि वे क्या कर रहे हैं और यह उनके लिए कैसे लाभदायक होगा। उनके लिए अनुकूल वातावरण बनाएं ताकि वे बिना किसी हिचकिचाहट के अपने अनुभव साझा कर सकें।