

Yoga - ヨガ

By Ellie sensei and Meg sensei

Physical Intelligence, Balance, Mindfulness

Ideal Age: 1+

身体能力、バランス、マインドフルネス

対象年齢：1歳以上

Yoga provides a wonderful opportunity for your children to explore their mind/body connection and develop better awareness of their bodies in space around them. It also offers the wonderful benefit of providing a level of mindfulness, by encouraging your children to think about how they are feeling physically and emotionally you offer them the opportunity to connect with themselves on a deeper level. If your child is struggling with processing their emotions or is becoming overstimulated in other places, taking the time to do some yoga may help them ground and center themselves so they can move on to other activities with a more positive mindset.

子どもヨガは、ポーズの正確さよりも、楽しくポーズを取ることで、健康なからだを形成し、上手にリラックスできるようになることが目的であり、またそれらを与える良い機会にもなります。また、年齢が上のお子さまには身体的および感情的にどのように感じているかについて考えるように促すことで、より深いレベルで自分自身とつながり考える機会を与える心の集中を提供するという素晴らしい利点もあります。お子さまの感情が落ち着かない時や、ストレスを受けている場合などに少し時間をとってヨガを行うと、心も落ち着き、気持ちを切り替えて次の行動に移りやすくなることができます。

Feel free to go through these poses, omitting those that seem too difficult or cause any strain or pain in your body. By doing the poses with your kids you will help motivate them to try and copy you!

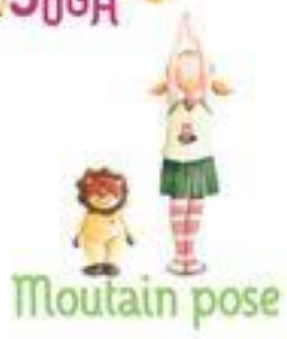
いくつかのポーズを紹介していますが、難しいと思われるポーズや、身体に緊張や痛みを引き起こすと思うポーズは避けましょう。見本を見せながら一緒にポーズを取ることで、子どもたちの挑戦心も促すことができます。

Note this activity is labelled as “1+” however it is more likely applicable to those children who are already walking comfortably. If you have a child at home who is not walking, then you can explore sources on baby stretching and massage to provide similar developmental stimulus.

このヨガは1歳以上と記していますが、安定した歩行が一人でできるお子さまが対象と考えた方が良いでしょう。安定歩行がまだ上手く行えないお子さまは、バランスを取るのが少し難しいかもしれませんが、代わりに乳幼児用のストレッチやマッサージなどで、同様の発達刺激を与えるようにしましょう。



The poses



Mountain pose



Butterfly pose



Stretching



Warrior pose



Triangle pose



Tree pose



Tortoise pose



Camel pose



Archer pose



Monkey pose



Relaxation

山のポーズ 蝶のポーズ ストレッチ 戦士のポーズ1
 三角のポーズ 木のポーズ 亀のポーズ
 ラクダのポーズ 弓を引くポーズ 猿伸のポーズ リラックス