

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण १०४:

लहान मुलांसाठी योग



अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोळकर
पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
श्री. अनंत घोटगाळकर

Convener: Hemant Bhargav

Members: Nishitha Jasti, Shalu E Abraham,
Shubham Sharma

योगासनांचे फायदे आपल्या सर्वांना माहित असतात, परंतु मुलांना योगासने कधी शिकवावी, कोणत्या वयात कोणती आसने शिकवणे योग्य ही माहिती आपल्याला नसते. तसेच कोणत्या योग प्रणाली त्यांना शिकवाव्या हे ही आपल्याला समजत नाही. त्यामागची शास्त्रीय भूमिका समजून घेण्यासाठी खाली उद्धृत केलेली माहिती उपयोगी पडेल.



“लहान मुलांसाठी योग” या विषयी पालकांना नेहमी भेडसावणारे ११ प्रश्न

- प्र.१ योग म्हणजे काय ?
- प्र.२ कमीतकमी किती बालवयात योगासने शिकवणे योग्य? वेगवेगळ्या वयात करण्यात येणारी योगासने वेगळी असतात, म्हणजे काय?
- प्र.३ योगवर्गात जाण्यापूर्वी काय काळजी घेणे आवश्यक आहे?
- प्र.४ माझ्या मुलाला योगवर्गाचा काय फायदा होईल?
- प्र.५ योगाच्या ज्या पद्धती शिकवल्या जातात त्या किती सुरक्षित आहेत?
- प्र.६ माझे मुल मैदानी खेळात सक्रीय आहे, मग योगासनांच्या सरावाचा त्याला अजून काय फायदा होईल?
- प्र.७ माझ्या अनुभवानुसार योग हा एक संध गती असलेला

- सराव आहे आणि त्याच बरोबर त्यात सजगता (mindfulness) सुद्धा आहे. दुसरीकडे माझे मूल सक्रीय /चळवळे आहे. मला वाटत नाही की ते शांत बसेल. त्याला योग मनोरंजक वाटणार नाही /आवडणार नाही. हे कसे हाताळावे?
- प्र.८ लहान मुलांच्या बाबतीत योगाभ्यास करताना मुलांवर प्रतिकूल परिणाम करणाऱ्या गोष्टी आहेत का?
- प्र.९ विशेष गरज असलेली मुले योगाभ्यास करू शकतात का?
- प्र.१० योगाभ्यास ही धार्मिक परंपरा आहे का? माझ्या कौटुंबिक धार्मिक भावनेला त्याने तडा जाईल का?
- प्र.११ मुलांच्या दृष्टीने कोणत्या योगाभ्यास उपयुक्त आहे?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

१०४

लहान मुलांसाठी योग

प्र. १

योग म्हणजे काय?

संस्कृत भाषेतील धातु “युज” म्हणजे जोडणे. यापासून योग हा शब्द निर्माण झाला आहे. योगाभ्यासाचे ध्येय शारीरिक, मनोसामाजिक आणि अध्यात्मिक स्वाध्य मिळवणे हे आहे. योगाभ्यासात वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तणुकीचे नियम (यम आणि नियम), शारीरिक स्थिती (आसने), श्वसनाचे व्यायाम (प्राणायाम), आणि ध्यानधारणा (प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी) या सर्वांचा समावेश असतो.

प्र. २

कमीतकमी किती बालवयात योगासने शिकवणे योग्य? वेगवेगळ्या वयात करण्यात येणारी योगासने वेगळी असतात, म्हणजे काय?

लहान मुलांनी केव्हा योगाभ्यास सुरु करावा यावर सर्वसाधारण एकमत नाही. तथापि ५ वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाची मुले योगासने करू शकतात याबाबत योगाभ्यासतज्ञ सहमत आहेत. ५ ते १० वर्षे वयोगटातील मुलांना प्रभावीपणे गुंतवून ठेवण्यासाठी सांघिक खेळ / वैयक्तिक खेळ / गाणी या स्वरूपात योगपद्धती शिकवल्या जातात. (चित्र अ आणि ब) ही प्रात्याक्षिके गतिमान असावीत, तसेच ती परत परत शिकवली जावीत. योगाचे नियामक (module) अशा रितीने तयार केले पाहिजे की शारीरिक वाढ, एकाग्रता, एका ठिकाणी बसून काम करण्याची क्षमता आणि समवयस्क मुलांबरोबर बंध निर्माण करणे या सर्व गोष्टी साधल्या जाव्या.

किशोरवयीन मुले मात्र योग साधनेच्या वेगवेगळ्या पद्धती, अगदी ध्यानसाधना सुद्धा समजून घेऊ शकतात. त्यामुळे या वयातील मुलांना योगासनांचे प्रगत प्रकार (काठीण्य पातळी जास्त असलेले) शिकवू शकतो. तसेच गतिमान सराव करून घेऊ शकतो. त्यामुळे त्यांच्या शारीरिक वाढीला, संप्रेरकांचे संतुलन राखायला आणि भावनिक स्वास्थ्यास मदत होते.

खालील चित्र अ आणि ब : ५ ते १० वर्षांच्या मुलांसाठी वेगवेगळ्या प्राण्यांसारखी विशिष्ट स्थिती दर्शवणारी योगासने. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे त्यांना ॲनिमेशनद्वारा योगसाधना नियमितपणे करण्यास उदयुक्त केले जाते.



अ) बद्धकोनासन (फुलपाखरासारखी स्थिती)

ब) मार्जारासन (cat-cow pose)

बंगळूरुच्या निमहान्स या संस्थेद्वारा शिकवल्या जाणाऱ्या योग नियामकाप्रमाणे वयानुसार योगासने शिकवायला हरकत नाही.

(a) YOGA for children aged 5-10years: <https://youtu.be/SFZTCIfAm1A?t=1>

(b) YOGA for children aged 10-15 years: <https://youtu.be/pp9RqCyiMe8?t=1>

प्र. ३

योगवर्गात जाण्यापूर्वी काय काळजी घेणे आवश्यक आहे?

- लहान मुलांना नेहमी प्रशिक्षित योगतज्ञाच्या देखरेखीखाली योगासने शिकवावीत.
शिवाय ५-१० वयोगटातील मुलांबरोबर पालकांची उपस्थिती आवश्यक आहे.
- योगासने रिकाम्या पोटी करावीत. सकाळच्या न्याहारीनंतर कमीकमी २ तासांनी आणि संपूर्ण जेवणानंतर किमान ३ तासांनी योगासने करावीत.
- योगासने करण्याच्या जागी टोकदार वस्तू आणि जड फर्निचर ठेवू नयेत.
- योग्य सतरंजी (Yoga Mat) योगासने करताना वापरली तर तोल जाऊन पडण्याची शक्यता कमी.
- क्षमतेच्या बाहेर जाऊन प्रयत्न करू नका, अशी योग शिक्षकाने सूचना करावी.



चित्र २ : मुलांच्या योगवर्गाची आदर्श रचना

प्र. ४

माझ्या मुलाला योगवर्गाचा काय फायदा होईल?

नियमित योगासने करण्यामुळे तुमच्या मुलाला होणारे फायदे

- स्नायूंचे सामर्थ्य आणि लवचिकता वाढते.
- त्यांच्या फुफ्फुसांची आणि हृदयाची कार्यक्षमता वाढते.
- संवेदना ग्रहण करण्याची क्षमता आणि स्नायूंची कार्यक्षमता सुधारते. मज्जासंस्थेची एकूण कार्यक्षमता वाढते.
- त्यांची स्मरणशक्ती, लक्ष देऊन काम करण्याचा कालावधी, एकाग्रता आणि नियोजन करण्याची क्षमता तसेच एखाद्या कामाची अंमलबजावणी करण्याचे कौशल्य वाढते.
- त्यांची भावनिक स्थिती सुधारते. ताण-तणाव आणि चिंता, भय कमी होते. असहायता तसेच आक्रमकता आणि नकारात्मक भावना कमी होतात आणि एकंदरीत स्वास्थ्य चांगले होते.

तुमच्या मुलाला योगासने शिकवण्यापूर्वी कृपया NIMHANS-National Institute of Mental Health and Neurosciences या संस्थेच्या Department of Integrated Medicine च्या संपर्कात राहण्यासाठी पुढील पत्त्यावर ईमेल पाठवा.

yogaforstress.nimhans@gmail.com.

प्र. ५

योगाच्या ज्या पद्धती शिकवल्या जातात त्या किती सुरक्षित आहेत?

लहान मुलांना योगासने शिकवली तर काही दुष्परिणाम होत नाही असे स्वाध्य उपलब्ध असलेले पुरावे निर्देशित करतात. सध्या शिकवले जाणारे योग नियामक (module) हे निमहान्स या सुप्रसिद्ध संस्थेने केलेल्या अभ्यासपूर्वक संशोधनानंतर त्या संस्थेच्या एकात्मिक औषध विभागाने बनविले आहे. आणि त्याचे कोणतेही दुष्परिणाम झाल्याचे निदर्शनास आले नाही आहे..

प्र. ६

माझे मुल मैदानी खेळात सक्रीय आहे, मग योगासनांच्या सरावाचा त्याला अजून काय फायदा होईल ?

- योगामुळे अनिच्छावर्ती स्नायूंचे नियंत्रण ठेवणारी मज्जासंस्था अधिक कार्यक्षम होते आणि त्यामुळे स्नायू शिथिल होण्यास मदत होते.
- योगसनांच्या वेगवेगळ्या शारीरिक स्थितीमुळे शारीरिक जाणीव वृद्धिंगत होतात आणि श्वसनावर ताबा मिळवण्याच्या तंत्रामुळे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यास मदत होते. (चित्र ३)
- मैदानी खेळपेक्षा योगासनांमुळे दुखापती होण्याचे प्रमाण कमी आहे.
- योगामुळे मुलांची हृदयाची आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते आणि त्यामुळे त्यांचे विविध मैदानी खेळातील क्रीडाकौशल्य वाढते.



चित्र ३ : योगिक नियंत्रित श्वासोच्छवासाचा सराव करणारी मुले आणि नामस्मरण तंत्र

प्र. ७

माझ्या अनुभवानुसार योग हा एक संध गती असलेला सराव आहे आणि त्याच बरोबर त्यात सजगता (mindfulness) सुद्धा आहे. दुसरीकडे माझे मुल सक्रीय /चळवळे आहे. मला वाटत नाही की ते शांत बसेल. त्याला योग मनोरंजक वाटणार नाही/आवडणार नाही. हे कसे हाताळावे?

सुरुवातीला तुमच्या मुलाला योगाभ्यास करायला लावणे कठीण वाटू शकते. परंतु ज्याद्वारे सत्रे केली जाऊ शकतात अशा मनोरंजक (उदा. ऑनिमेशनसारख्या) पद्धती वापरल्या जाऊ शकतात.

मुलांना योगाभ्यास शिकवण्यासाठी ऑनिमेशन / गाणी / नृत्य / खेळ / भूमिकानाट्य यासारखे विविध प्रकार वापरून संपूर्ण सत्रात व्यस्त ठेवू शकता. (प्रश्न २ च्या उत्तरामध्ये आमच्या व्हिडिओ लिंक्सचा उल्लेख केला आहे.) चित्र ४ अ आणि ब योगाभ्यास शिकवण्याची पद्धत.

अतिशय चैतन्यपूर्ण असावी आणि मुलांना रुचेल अशी लयबद्ध असावी. मुलांना प्रोत्साहित करण्यासाठी आणि त्यांची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी बक्षीस द्यावे, उत्तेजन द्यावे, कौतुक करावे (सकारात्मक मजबूतीकरण).



चित्र ४ अ आणि ब : संपूर्ण योग सत्रासाठी मुलांची आवड टिकवून ठेवण्यासाठी कृतीवर आधारित योगासने शिकवली जातात.

प्र.८

लहान मुलांच्या बाबतीत योगाभ्यास करताना मुलांवर प्रतिकूल परिणाम करणाऱ्या गोष्टी आहेत का?

- ज्या मुलांना फीट/आकडी येते, म्हणजे ज्या मुलांना एपिलेप्सीचा आजार आहे त्यांनी भरभर श्वास घेऊन करायचा प्राणायाम (कपालभाती आणि भस्त्रिका) करू नये.
- सर्दी, ताप, फ्लू, डोकेदुखी किंवा उलटी अशा प्रकारचा आजार झालेल्या मुलांनी योगासने करण्याचे टाळावे.
- ज्या मुलांना पाठीची कुठलीही व्याधी असेल त्यांनी धनुरासन आणि पुढे वाकून करायची आसने उदा. पादहस्तासन आणि पश्चिमोत्तानासन तसेच पाठीमागे जास्त कमान करणारी आसने उदा. चक्रासन करणे टाळावे.
- हृदयाची व्याधी असलेल्या मुलांनी सर्वांगासन आणि शीर्षासन सारखी “खाली डोके वर पाय” करणारी आसने टाळावीत.

प्र.९

विशेष गरज असलेली मुले योगाभ्यास करू शकतात का?

नक्कीच, हो सध्या उपलब्ध असलेले संशोधनाचे पुरावे असे दर्शवितात की योगामुळे अशा मुलांची लक्षणे सुधारतात, त्यांच्या वागणुकीत बदल होतो, झोप सुधारते आणि इतर माणसांबरोबर जुळवून घेता येते (social bonding). परंतु हे बदल घडवून आणण्यासाठी त्यांना जास्त वेळ लागतो, तसेच वैयक्तिक मदतीची गरज असते. बहुतेक रुग्णांमध्ये प्रत्येकासाठी त्याच्या लक्षणांनुसार विशिष्ट योग नियामकाची (yoga module) गरज असते.

प्र. १०

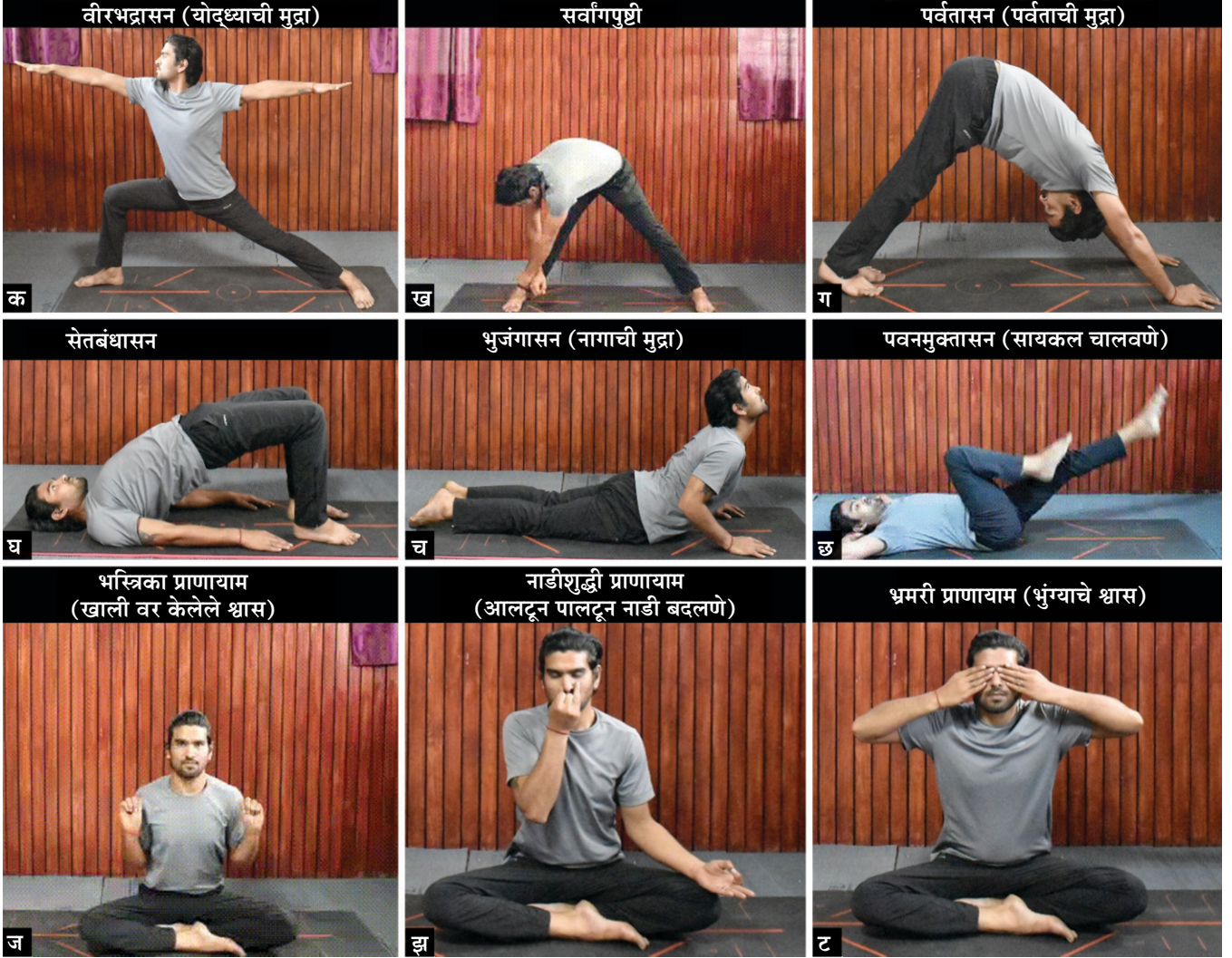
योगाभ्यास ही धार्मिक परंपरा आहे का? माझ्या कुटुंबिक धार्मिक भावनेला त्याने तडा जाईल का?

नाही, ती धार्मिक प्रथा नाही. योग ही एक प्राचीन प्रथा आहे. तिचा आता वैज्ञानिक पद्धतीने अभ्यास केला जात आहे. योगातल्या कुठल्याही पद्धतींमध्ये कोणत्याही धर्मावर लक्ष केंद्रित केलेले नाही. (नमस्कार मुद्रा आणि “ओम” चा जप करणे ऐच्छिक आहे. तुम्ही तळवे वरच्या दिशेला करून बसलात व गुणगुणला तरी चालते.) त्यामुळे तुमच्या मुलाच्या किंवा तुमच्या कुटुंबाच्या धार्मिक श्रद्धेला तडा जाणार नाही.

प्र. ११

मुलांच्या दृष्टीने कोणत्या योगाभ्यास उपयुक्त आहे?

योगावर आधारित खेळ (क्रीडा योग), शारीरिक स्थिती (आसने), श्वसनाचे तंत्र (प्राणायाम) आणि ध्यानसाधना अशा विविध योग पद्धती वयानुसार शिकवता येतात. सर्वसाधारणपणे ५ ते १० वर्षांच्या मुलांना योगासने, मंत्रोच्चार, योगिक क्रीडा आणि थोड्या प्रमाणावर प्राणायाम यावर लक्ष केंद्रित करायला शिकवले जाते. जसे जसे वय वाढत जाते तसे तसे जास्त वेळ (१५ ते ३० सेकंद) आसनबद्ध राहण्यास सांगितले जाते. जलद आणि सावकाश श्वसन करण्याचे तंत्र व ध्यानधारणा करण्याचे तंत्र शिकवले जाते. ५ वर्षांवरील मुलांना सूर्यनमस्कार (६ ते १२) घालण्यास (<https://youtu.be/ZwthwNzuLA8>), नाडीशुद्धी प्राणायाम (३ मिनिटे) आणि मंत्रजप किंवा हुंकार-उच्चार (humming sound) म्हणजे भ्रामरी प्राणायाम (३ मिनिटे) करण्यास शिकवले पाहिजे. (चित्र ५)



चित्र ५ क ते ठ : मुलांना उपयुक्त असणाऱ्या काही योगप्रणाली (सूर्यनमस्कार)