



مدرب اليوغا

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو مدرب اليوغا؟

مدرب اليوغا هو الشخص الذي يعلم الأطفال والكبار تمارين اليوغا بطريقة آمنة وممتعة. تساعد اليوغا على تحسين مرونة الجسم، وتقوية العضلات، والمحافظة على التوازن، كما تساعد على الهدوء والتركيز والاسترخاء. يشرح المدرب الحركات خطوة بخطوة، ويتأكد من أن الجميع يودونها بشكل صحيح ومريح.

يرتدي مدرب اليوغا ملابس رياضية مريحة تسمح له بالحركة بسهولة، ويستخدم بساطاً خاصاً يسمى بساط اليوغا. وقد يستعمل أحياناً وسائد أو مكعبات أو أحزمة مخصصة لمساعدة المتدربين على أداء بعض الوضعيات بطريقة أسهل وأكثر أماناً.

يبدأ المدرب الحصة بتمارين إحماء خفيفة لتحضير الجسم للحركة، ثم ينتقل إلى مجموعة من الوضعيات السهلة والمناسبة لعمر المتدربين. يشرح كيفية الوقوف أو الجلوس أو التمدد بطريقة صحيحة، ويشجع الجميع على التحرك بهدوء دون استعجال أو إجهاد.

يعلم مدرب اليوغا الأطفال أهمية التنفس الصحيح، فيطلب منهم أخذ شهيق ببطء من الأنف ثم إخراج الزفير بهدوء. يساعد التنفس المنتظم على الشعور بالراحة وزيادة التركيز أثناء أداء التمارين، كما يجعل الجسم أكثر استرخاءً.

يحرص المدرب على أن تكون التمارين مناسبة لقدرات كل طفل، فلا يطلب منهم أداء حركات صعبة إذا لم يكونوا مستعدين لها. وإذا واجه أحد الأطفال صعوبة، يساعده بلطف ويقدم له طريقة أسهل حتى يشعر بالنجاح والثقة بالنفس.

يشجع مدرب اليوغا الأطفال على التحلي بالصبر، لأن تعلم
الوضعيات يحتاج إلى ممارسة مستمرة. ويذكرهم بأن كل
شخص يتقدم حسب قدرته، لذلك لا توجد حاجة لمقارنة
أنفسهم بالآخرين، فالمهم هو التحسن تدريجياً والاستمتاع
بالتعلم.

يساعد التدريب المنتظم مع مدرب اليوغا على تحسين
التوازن، وزيادة مرونة الجسم، وتقوية العضلات، وتحسين
وضعية الجلوس والوقوف. كما يساعد الأطفال على تنمية
التركيز والانتباه، ويشجعهم على الاهتمام بصحتهم وممارسة
النشاط البدني بانتظام.

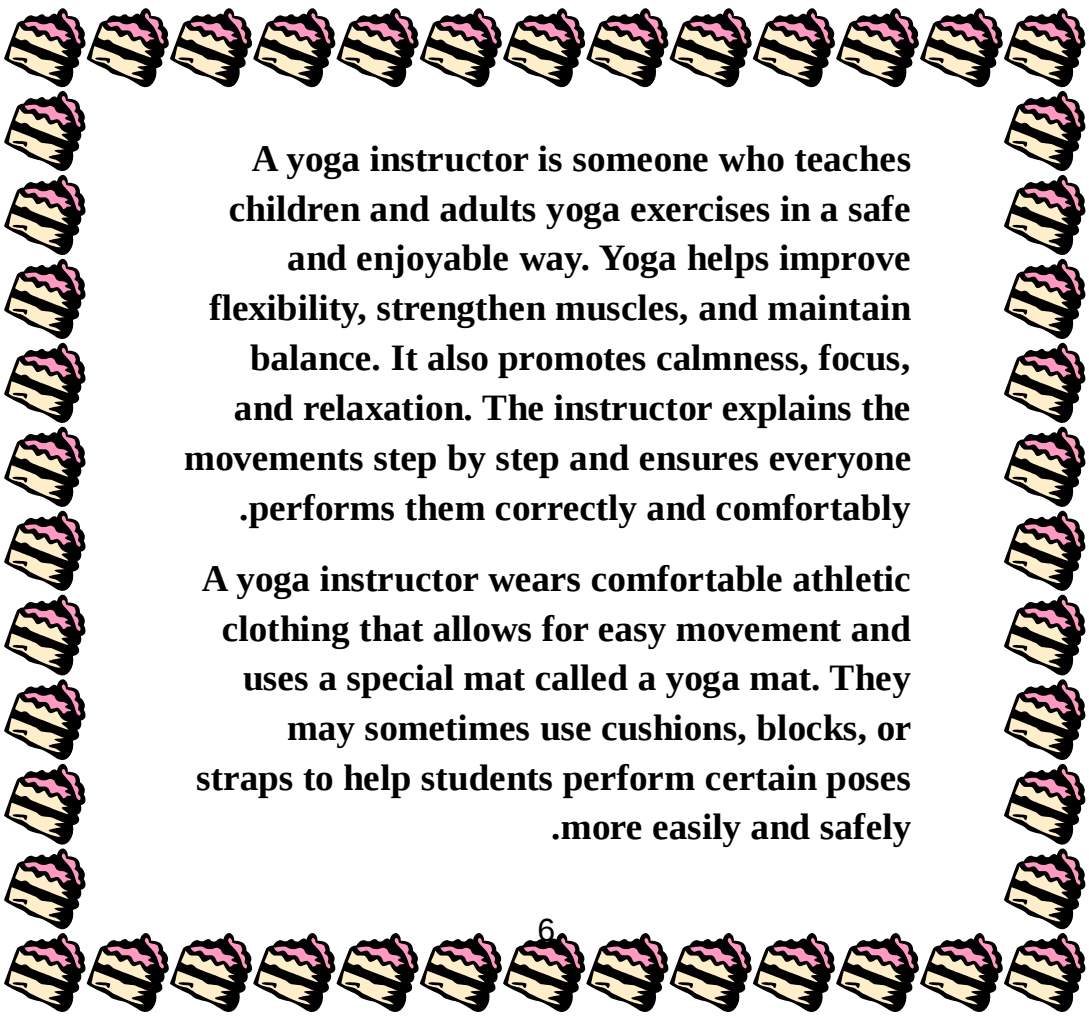
يحرص المدرب أيضاً على توفير مكان هادئ ونظيف وآمن
للتدريب، ويعلم الأطفال احترام زملائهم والمحافظة على النظام
داخل القاعة. ويشجعهم على شرب الماء بعد التمارين،

وارتداء الملابس المريحة، والاستماع إلى تعليماته للحفاظ
على سلامتهم.

مدرب اليوغا ليس مجرد معلم للتمارين، بل هو شخص يساعد
الأطفال على اكتساب عادات صحية مفيدة، مثل الحركة
المنظمة، والهدوء، والانتباه، والصبر، والاحترام. وبفضل
توجيهه وتشجيعه، يستمتع الأطفال بالتمارين، ويصبحون أكثر
نشاطاً وثقة بأنفسهم، ويعتنون بأجسامهم وصحتهم بطريقة
آمنة وممتعة.

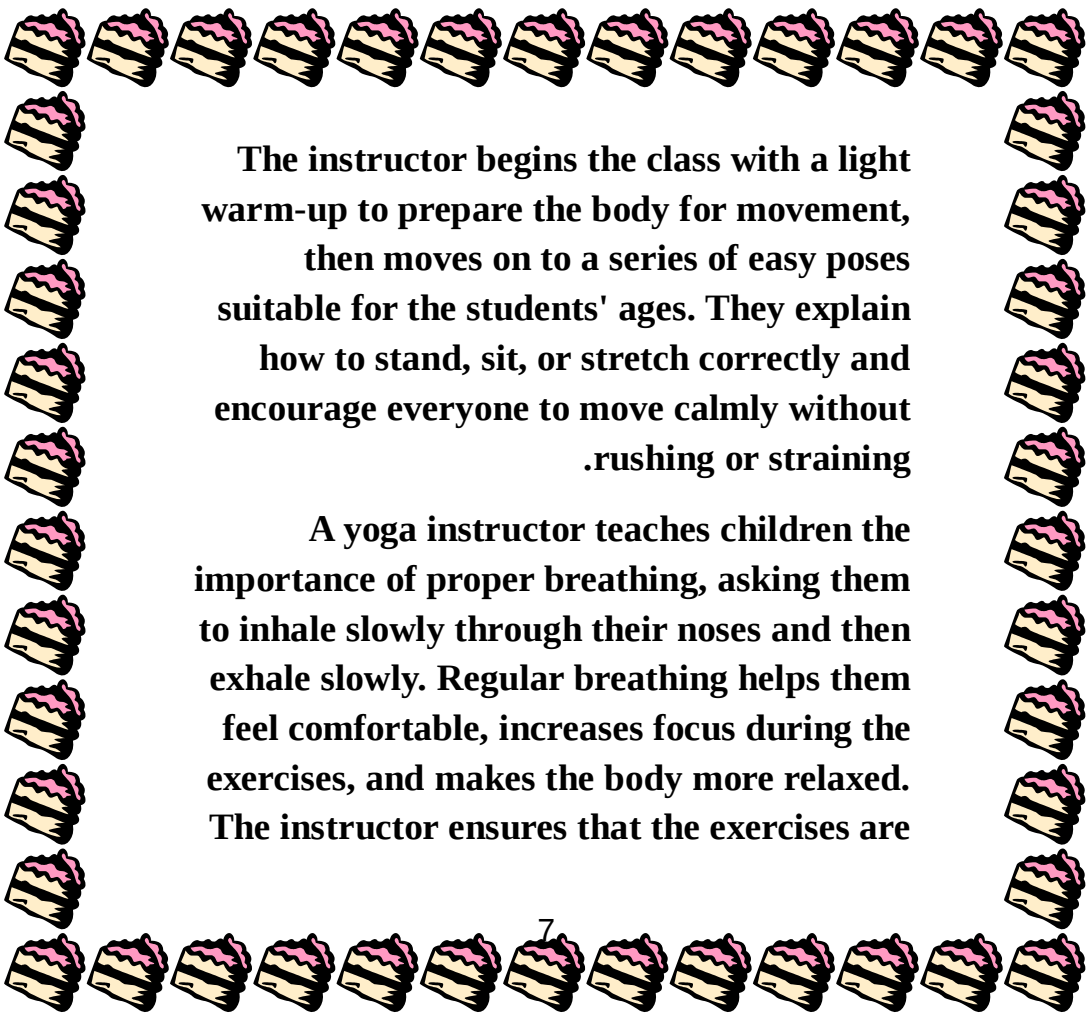
هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know, my son, who a yoga instructor
?is



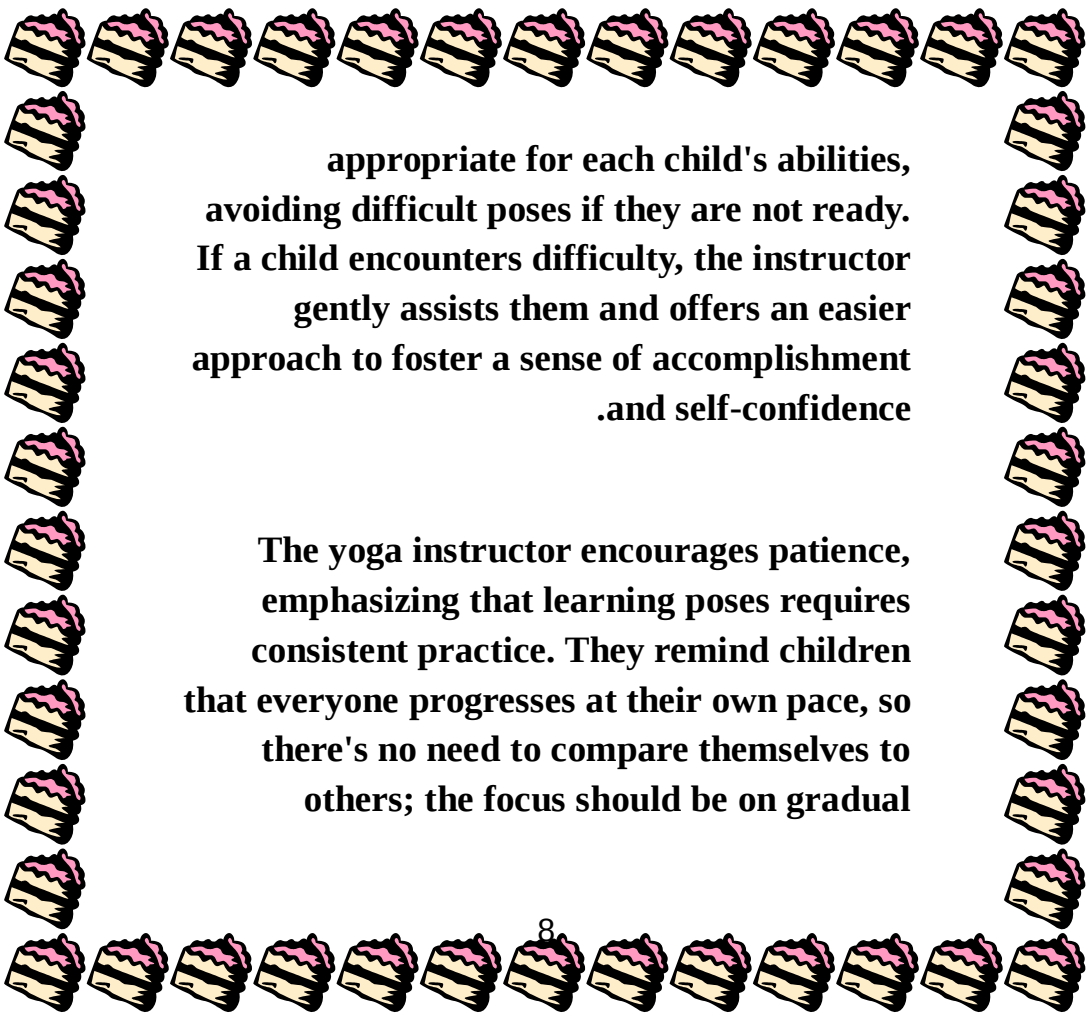
A yoga instructor is someone who teaches children and adults yoga exercises in a safe and enjoyable way. Yoga helps improve flexibility, strengthen muscles, and maintain balance. It also promotes calmness, focus, and relaxation. The instructor explains the movements step by step and ensures everyone .performs them correctly and comfortably

A yoga instructor wears comfortable athletic clothing that allows for easy movement and uses a special mat called a yoga mat. They may sometimes use cushions, blocks, or straps to help students perform certain poses .more easily and safely



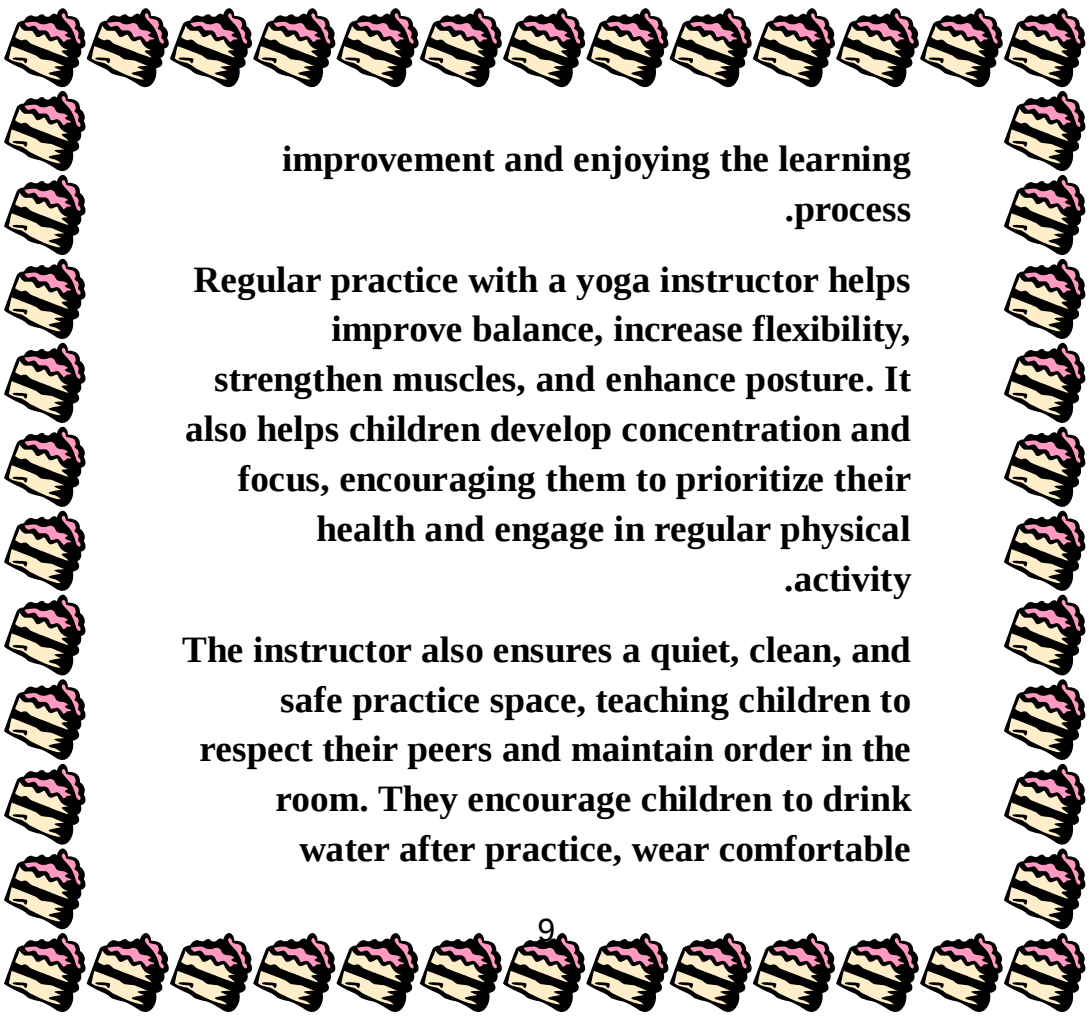
The instructor begins the class with a light warm-up to prepare the body for movement, then moves on to a series of easy poses suitable for the students' ages. They explain how to stand, sit, or stretch correctly and encourage everyone to move calmly without .rushing or straining

A yoga instructor teaches children the importance of proper breathing, asking them to inhale slowly through their noses and then exhale slowly. Regular breathing helps them feel comfortable, increases focus during the exercises, and makes the body more relaxed. The instructor ensures that the exercises are



appropriate for each child's abilities,
avoiding difficult poses if they are not ready.
If a child encounters difficulty, the instructor
gently assists them and offers an easier
approach to foster a sense of accomplishment
and self-confidence

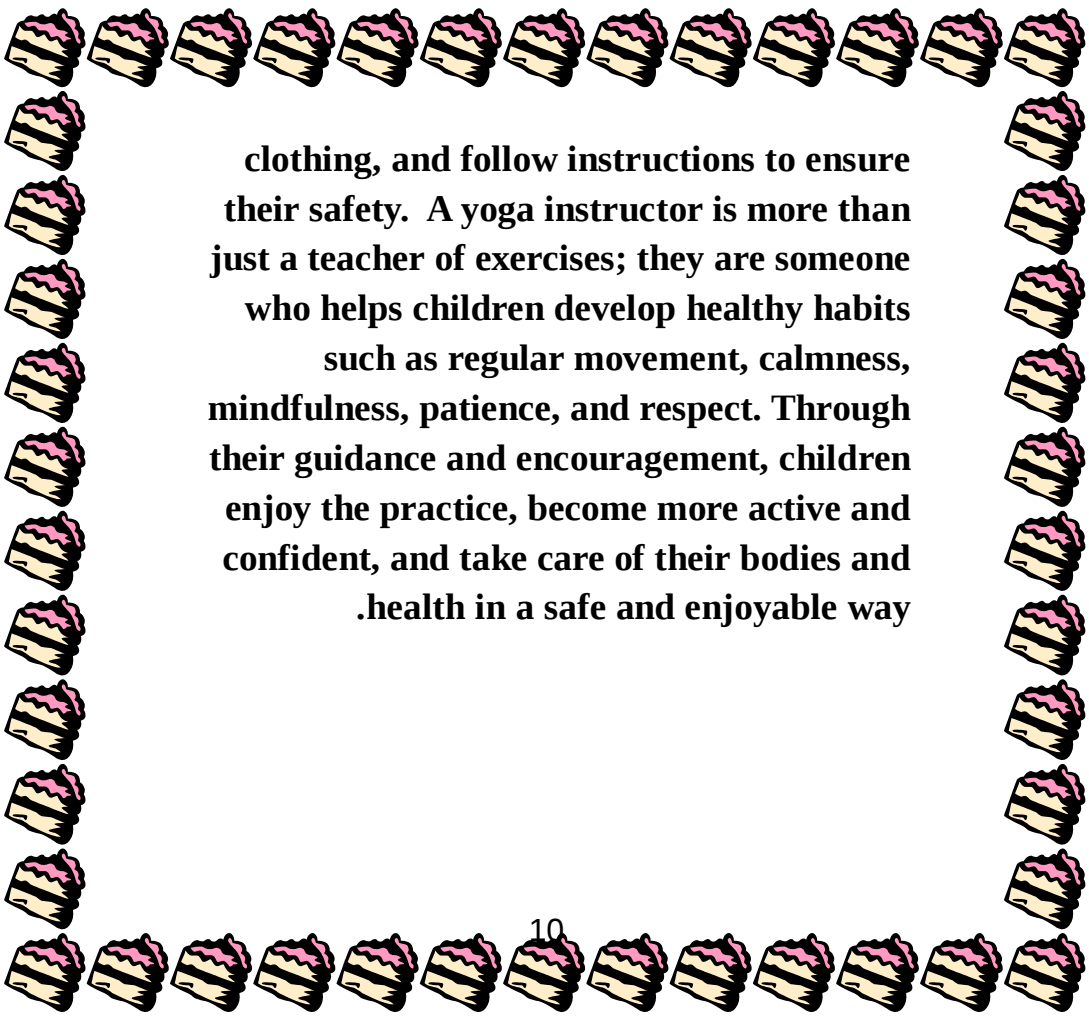
The yoga instructor encourages patience,
emphasizing that learning poses requires
consistent practice. They remind children
that everyone progresses at their own pace, so
there's no need to compare themselves to
others; the focus should be on gradual



improvement and enjoying the learning
process

Regular practice with a yoga instructor helps
improve balance, increase flexibility,
strengthen muscles, and enhance posture. It
also helps children develop concentration and
focus, encouraging them to prioritize their
health and engage in regular physical
activity

The instructor also ensures a quiet, clean, and
safe practice space, teaching children to
respect their peers and maintain order in the
room. They encourage children to drink
water after practice, wear comfortable



clothing, and follow instructions to ensure their safety. A yoga instructor is more than just a teacher of exercises; they are someone who helps children develop healthy habits such as regular movement, calmness, mindfulness, patience, and respect. Through their guidance and encouragement, children enjoy the practice, become more active and confident, and take care of their bodies and .health in a safe and enjoyable way