



Γιατί οι μαθητές χρειάζονται τη γιόγκα





Η γιόγκα εμφανίζεται με πολλαπλούς ορισμούς και εικόνες στη Δυτική κουλτούρα. Μπορεί να υποτίθεται ότι η γιόγκα είναι συνώνυμο με εικόνες από λεπτά σώματα να περιστρέφονται σε αδύνατες πόζες τύπου κουλουριών πρέτζελ, ιδρωμένα, εξαντλητικές προπονήσεις, παράξενη ψαλμωδία σε μια κατάσταση όπως η ύπνωση ή υπερ-πειθαρχημένη θρησκευτική άσκηση των δασκάλων της γιόγκα. Η ξέφρενη τάση της κουλτούρας μας να στροβιλίζουμε τη γιόγκα σαν την τελευταία και πιο υπέροχη μόδα της υγείας δεν αντανακλά το ουσιαστικό της πνεύμα και σκοπό.

Αυτό που κάνει τη γιόγκα διαφορετική από το τέντωμα ή την άσκηση είναι η μοναδική της δυνατότητα να συνδέει το σώμα, το πνεύμα και τον νου προς τα μέσα. Η γιόγκα προέρχεται από τη σημασία που έχει στα σανσκριτικά, όπου σημαίνει «να γίνεται ένα», να φέρνει μαζί τον νου, το πνεύμα και το σώμα. Η εστίαση προς τα μέσα επιτρέπει τον λογισμό και την επαφή με αισθήματα, συναισθήματα και αυτό που συμβαίνει μέσα στο σώμα. Αυτός ο σκοπός της γιόγκα είναι να μεγιστοποιήσει την ικανότητά σου και να αγκαλιάσει τη διασύνδεση του πνεύματος, του σώματος και του νου.

Η νεολαία μας έχει περισσότερη γνώση και πρόσβαση στον κόσμο, αλλά φαίνεται να έχουν λίγη γνώση του δικού τους σώματος και νου. Εξόδεψε λίγο χρόνο παρατηρώντας τη νεολαία τού σήμερα μέσα σε εμπορικά κέντρα, σε σχολικές αυλές και στις ειδήσεις, και δεν θα σου πάρει πολύ χρόνο να διαπιστώσεις ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες είναι μια χώρα σε κίνδυνο - σοβαρό κίνδυνο. Ανάμεσα στους μαθητές μας υπάρχουν ποσοστά παχυσαρκίας χωρίς προηγούμενο, μαθησιακές δυσκολίες, εκφοβισμός, σχολική βία, άγχος και κατάθλιψη (www.cdc.gov/mmwr/pdf/SS/SS5505.pdf).

Για πρώτη φορά στην Ιστορία, η τωρινή γενιά δεν αναμένεται να ζήσει τόσον καιρό ή να έχει την ποιότητα ζωής της γενιάς των γονιών τους, εάν συνεχίσουμε με αυτό το καθεστώς.

Η γιόγκα προσφέρει έναν τρόπο για τους μαθητές μας να επανασυνδεθούν με τα σώματά τους, τα πνεύματά τους και να γίνουν υγιείς, υπεύθυνοι και παραγωγικοί συμμετέχοντες στην κοινωνία. Πρωτίστως στα οφέλη της, η γιόγκα παρέχει ένα ασφαλές και τροφοδοτικό περιβάλλον για να καλλιεργήσει ψυχολογική, διανοητική και πνευματική ανάπτυξη. Η γιόγκα παρέχει μια ασφαλή και δομημένη δραστηριότητα η οποία είναι αναπτυξιακά κατάλληλη. Η γιόγκα κάνει τα σώματά μας υπέροχα μέσα και έξω. Παρέχει ένα μέσο για τους μαθητές να βρουν μια δραστηριότητα η οποία είναι διασκεδαστική και στην οποία μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Παρέχει μια σημαντική σύνδεση μεταξύ σώματος και νου που φαίνεται επείγουσα αμέσως τώρα, επειδή φαίνεται πως υπάρχει μια μεγάλη αποσύνδεση στη σύγχρονη κοινωνία μας.

Τα δημόσια σχολεία του έθνους μας έχουν μια εξαιρετική ευκαιρία να προωθήσουν υγιείς συμπεριφορές και να ενισχύσουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών σχολικής ηλικίας. Περίπου 53 εκατομμύρια παιδιά, ή 95% των παιδιών ηλικίας μεταξύ 5 και 17 ετών, φοιτούν στα 117.500 δημοτικά και γυμνάσια/λύκεια στις Ηνωμένες Πολιτείες. Για αυτόν τον λόγο έχει μεγάλη σημασία να υπάρχουν πρωτοβουλίες για την υγεία, όπως τα προγράμματα γιόγκα στα σχολεία μας και στις κοινότητες, που να έχουν ως προτεραιότητα να βοηθήσουν να προετοιμαστούν οι μαθητές για υγιείς και ισορροπημένους τρόπους ζωής (Burgeson et al., 2001).

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ο Αϊνστάιν είπε κάποτε «εμείς δεν μπορούμε να λύσουμε προβλήματα χρησιμοποιώντας τον ίδιο τρόπο σκέψης που χρησιμοποιήσαμε όταν τα δημιουργήσαμε» (www.brainyquote.com/quotes/authors/a/albert_einstein.html). Οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, τα σχολεία και οι κοινότητες χρειάζεται να καλλιεργήσουν μια αλλαγή - μια παραδειγματική αλλαγή. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα αυτήν τη στιγμή έχει την τάση να δίνει έμφαση κυρίως στις προφορικές (γραφή) και λογικές (Μαθηματικά) πτυχές της νοημοσύνης. Η μετατόπιση που πρέπει να κάνουμε χρειάζεται να περιβάλλει την εκπαίδευση ολόκληρου του παιδιού με τον σκοπό της συμπερίληψης, της ατομικότητας και της πλήρους νοήματος μάθησης.

Οι πολλαπλές πτυχές της νοημοσύνης ή οι πολλαπλοί τρόποι μάθησης αποτελούν μια πιο ολιστική προσέγγιση στη διδασκαλία.

Η γιόγκα και η ολοκληρωμένη μάθηση του παιδιού

Η γιόγκα απασχολεί ολόκληρο τον μαθητή με το να παρέχει δραστηριότητες οι οποίες ενσωματώνουν σημαντικές πτυχές της νοημοσύνης ή τρόπους μάθησης που προτείνονται από θεωρητικούς της εκπαίδευσης, όπως οπτική, κιναισθητική (σώμα), μουσική, ενστικτώδης και φυσιολογική, η οποία είναι η επίγνωση του προσωπικού μας περιβάλλοντος και η αλληλεπίδραση με τη φύση (Gardner & Hatch, 1989· Wenig, 2003). Υπάρχουν δύο επιπλέον τρόποι μάθησης τους οποίους η γιόγκα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά, ο διαπροσωπικός και ο ενδοπροσωπικός. Ο διαπροσωπικός περιλαμβάνει την εξέταση της συμπεριφοράς προς τα έξω, τα αισθήματα και την ώθηση των άλλων, όπως οι συνομήλικοι και οι γονείς, ενώ ενδοπροσωπικός είναι ο ατομικός συλλογισμός των δικών μας αισθημάτων. Ίσως αυτές οι αυθεντικές διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές συνδέσεις είναι αυτά που λείπουν από τις ζωές των μαθητών μας. Ως αποτέλεσμα, αυτοί στρέφονται εξωτερικά του εαυτού τους προς τις μη πραγματικές, «εικονικές» συνδέσεις της τηλεόρασης, των ιστοσελίδων, των δωματίων συζητήσεων και ούτω καθεξής. Εμείς πρέπει να παρέχουμε στους μαθητές εσωτερικούς πόρους, όπως να ηρεμούν, να νιώθουν επικεντρωμένοι και αυτοαποδοχή ώστε να νιώθουν συνδεδεμένοι και ολοκληρωμένοι με σκοπό να ζουν υγιείς, ισορροπημένες και εκπληρωμένες ζωές, οι οποίες θα έχουν μια θετική επίδραση στην υγεία του πλανήτη.

Έχει υπολογιστεί πως οι μαθητές στις Ηνωμένες Πολιτείες λαμβάνουν 15 λεπτά ή λιγότερα σε διαλείμματα καθημερινά. Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Αθλημάτων και Φυσικής Αγωγής, μια μη κερδοσκοπική επαγγελματική οργάνωση που θέτει τα επιμορφωτικά επίπεδα για τη Φυσική Αγωγή, 50% απ' όλους τους μαθητές και 75% απ' όλους τους μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου δεν παρευρίσκονται σε μαθήματα Φυσικής Αγωγής (www.aahperd.org/naspe/shapeofthenation/template.cfm?template=pressRelease.html). Πολλοί από τους μαθητές μας δεν έχουν ευκαιρίες για ενεργό παιχνίδι ή εξωσχολικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική άσκηση. Για αρκετούς λόγους, η αλλαγή των κατάλληλων επιπέδων της μόρφωσης δεν έχει αγκαλιάσει τη μόρφωση του παιδιού ολοκληρωτικά. Οι αλλαγές στην εκπαίδευση δεν παρέχουν αρκετές ευκαιρίες για φυσική άσκηση και κίνηση με την εξάλειψη της Φυσικής Αγωγής και του διαλείμματος, με προτίμηση περισσότερος χρόνος να δίδεται σε προετοιμασία διαγωνισμάτων. Αυτό που δεν φαίνεται να καταλαβαίνει αυτή η αλλαγή στην εκπαίδευση είναι ότι οι μαθητές μας είναι κινητικοί μαθητές, εννοώντας πως μαθαίνουν μέσα από την κίνηση, και αναγκάζοντας τους μαθητές να κάθονται όλη την ημέρα, η μάθηση ως λειτουργία πραγματικά τερματίζει. Η σύγχρονη εκπαίδευσή μας προσφέρει λίγες εμπειρίες για υγιεινό αλληλεπιδραστικό παιχνίδι και σύνδεση με τη φύση. Οι μαθητές μας έχουν χάσει τη φυσική τους διαίσθηση να αναζητήσουν το παιχνίδι και να απελευθερώσουν το άγχος μέσα από την κίνηση του σώματός τους. Η γιόγκα προσφέρει εμπειρίες χρησιμοποιώντας όλες αυτές τις νοημοσύνες με τρόπους διασκεδαστικούς και γεμάτους νόημα, και η γιόγκα το κάνει αυτό εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Πολλοί διαχειριστές λανθασμένα υποθέτουν πως ο χρόνος που ξοδεύεται σε φυσική άσκηση αφαιρεί από τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο μακριά από την αλήθεια, όπως οι Carlson et al. (2008) ανακάλυψαν σε μια αντιπροσωπευτική μελέτη με παραπάνω από 5.000 K-5 μαθητές απ' όλη τη χώρα. Τα κορίτσια που ήταν εγγεγραμμένα σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής άσκησης (από 70 μέχρι 300 λεπτά την εβδομάδα) βελτίωσαν σημαντικά τις δεξιότητές τους στα Μαθηματικά και στην ανάγνωση. Καμία σχέση, ούτε θετική ούτε αρνητική, δεν βρέθηκε ανάμεσα σε υψηλότερα ποσά της φυσικής άσκησης και στις τυποποιημένες βαθμολογίες διαγωνισμάτων για αγόρια σε αυτήν τη διαχρονική μελέτη. Αυτό είναι ένα σημαντικό εύρημα για όλους εμάς που νοιαζόμαστε να μορφώσουμε ολόκληρο το παιδί και να δώσουμε έμφαση στη σημασία της φυσικής άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της γιόγκα.

Η έρευνα που υποστηρίζει τη γιόγκα στους μαθητές μας

Μια αυξανόμενη και μεγαλύτερη επιστημονική έρευνα υποστηρίζει τα οφέλη της γιόγκα για ενηλίκους (Raub, 2002), αλλά υπάρχει μια περιορισμένη ποσότητα έρευνας συγκεκριμένα για τα οφέλη της γιόγκα για παιδιά σχολικής ηλικίας. Μία ανασκόπηση σε 15 μελέτες που περιλαμβάνουν 535 παιδιά βρήκε θετικά αποτελέσματα σε πεδία όπως η κοινωνική, συναισθηματική, διανοητική, συμπεριφορική και φυσική κατάσταση (Kassow, 2004). Δυστυχώς, οι περισσότερες μελέτες που συμπεριελήφθησαν σε αυτήν την ανασκόπηση είχαν αρκετά προβλήματα στον σχεδιασμό της έρευνας, δυσχεραίνοντας την εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων. Υπάρχει μια μελέτη αναφοράς που προσφέρει υποσχόμενη έρευνα στα οφέλη της συμμετοχής των παιδιών σε ένα βασισμένο στο σχολείο πρόγραμμα γιόγκα. Αυτή η έρευνα του 2003 από τον Slovacek και τους συναδέλφους του ερεύνησε τη διδασκαλία της γιόγκα στο Σχολείο Ταχείας Μάθησης στη νότια κεντρική πόλη του Λος Άντζελες. Η έρευνα του Slovacek αποτελεί μια σημαντική συνεισφορά στην έρευνα που αφορά στα οφέλη της γιόγκα για τους μαθητές μας λόγω της φύσης του σχολείου που ερευνηθήκε, της ποικιλίας των μαθητών και του αριθμού των μαθητών οι οποίοι συμμετείχαν. Το Σχολείο Ταχείας Μάθησης είναι ένα K-8 πιλοτικό σχολείο για μαθητές σε περιοχές της πόλης που σχετίζονται με κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα που ως αποτέλεσμα βρίσκονται σε κίνδυνο. Αυτοί είναι 62% ισπανόφωνοι και 36% Αφροαμερικανοί, και ολόκληρο το σχολείο έχει 405 μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα γιόγκα. Η συμμετοχή στη γιόγκα βελτίωσε τους βαθμούς των μαθητών σε ευλυγισία, δύναμη στο πάνω μέρος του σώματος και αερόβια ικανότητα. Η ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών σε βαθμούς και στο Τεστ Επίτευξης του Στάνφορντ (SAT) επίσης βελτιώθηκαν. Η γιόγκα μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος στο να βοηθά τους μαθητές να βελτιώσουν τη σωματική, συναισθηματική και διανοητική υγεία, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα των εκπαιδευτικών εμπειριών που προσφέρονται στα σχολεία μας.

Γιόγκα για τη μείωση του άγχους

Στη διάρκεια της έντονης περιόδου της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και διανοητικής ανάπτυξης της παιδικής ηλικίας υπάρχει μια μεγάλη ποσότητα άγχους. Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με έναν τέτοιο παράγοντα, οι μαθητές μας έχουν την τάση να τραβήξουν ή να αφυπνίσουν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Αυτό είναι γνωστό ως η οικεία αντίδραση «μάχομαι ή φεύγω» (fight or flight), με αυξημένους χτύπους της καρδιάς, αυξημένη αρτηριακή πίεση και μια πληθώρα από άλλες αντιδράσεις, οι οποίες είναι εξαντλητικές και αφήνουν τους μαθητές λιγότερο ικανούς να αντέξουν και με ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, κάνοντάς τους πιο ευάλωτους στο να αρρωστήσουν. Αυτό το άγχος συνεισφέρει σε αισθήματα ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης, κατάθλιψη, απομόνωσης, απόρριψης και απώλειας ελέγχου. Η ποσότητα άγχους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά μας είναι προφανής στους ανεβασμένους αριθμούς των μαθητών με διαταραχές απώλειας προσοχής ή και υπερέντασης (ADHD)- συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος, όπως άσθμα, προβλήματα στο στομάχι και πονοκεφάλους· και κατάθλιψη, διαταραχές διάθεσης και ανησυχία (www.extension.iastate.edu/publications/pm166of.pdf). Η βία, ο χωρισμός, οι τρομοκρατικές απειλές, η τεχνολογία και ο ανταγωνισμός είναι μόνο μερικοί από τους αγχωτικούς παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές μας σήμερα. Ίσως να είναι πολύ διαφορετικοί απ' ό,τι βίωσαν οι προηγούμενες γενιές. Επιπλέον η προσοχή των μαθητών μας είναι διασκορπισμένη σε πολλές κατευθύνσεις -παρακολουθώντας εκατοντάδες τηλεοπτικά κανάλια, παίζοντας παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο, στέλνοντας γραπτά μηνύματα- και τα κινητά τηλέφωνα είναι ανοιχτά 24 ώρες το 24ωρο. Η λειτουργία πολλαπλών εργασιών θεωρείται φυσιολογική συμπεριφορά. Η δική μας πρόκληση είναι να παρέχουμε χρόνο στους μαθητές να εξασκήσουν προσεκτικά, ενεργά, υγιή και αποτελεσματικά εργαλεία με σκοπό να αντιμετωπίσουν αυτά τα δύσκολα θέματα και τις αποσπάσεις.

Έρευνες έχουν δείξει πως σχολικά προγράμματα που συμπεριλαμβάνουν προγράμματα για τη διαχείριση του άγχους βελτιώνουν την ακαδημαϊκή επίδοση, την αυτοεκτίμηση, τη διαγωγή στην τάξη, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνουν την

ανικανότητα, την επιθετικότητα και τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών (Kiselica et al., 1994· Manjunath & Telles, 2004· Norlander, Moas & Archer, 2005· Stueck & Gloeckner, 2005). Δυστυχώς, ελάχιστα προγράμματα για τη διαχείριση άγχους υλοποιούνται στα σχολεία μας. Άλλη μία ανησυχία είναι πως τα περισσότερα από αυτά τα προγράμματα ίσως να στοχεύουν μόνο στις γνωστικές δεξιότητες και απόψεις συμπεριφοράς της διαχείρισης του άγχους χωρίς την πιο ολιστική, περιεκτική προσέγγιση που η γιόγκα μπορεί να παρέχει, συμπεριλαμβάνοντας κίνηση, ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωση.

Η γιόγκα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το άγχος των μαθητών μας με πολλούς τρόπους. Η άσκηση του ελέγχου της αναπνοής ονομάζεται pranayama. Η pranayama ενθαρρύνει την παρασυμπαθητική ώθηση, που επίσης είναι γνωστή ως ξεκούραση και χώνεψη, οι οποίες επιτρέπουν στο σώμα και στον νου να κόψουν ταχύτητα και να αναρρώσουν, φέρνοντας έτσι το σώμα και τον νου πίσω στην ισορροπία, ή ομοιόσταση.

Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μεταφέρουν τη δεξιότητα του ελέγχου της αναπνοής σε αγχώδεις καταστάσεις στο σχολείο, όπως να παίρνουν μια χαλαρωτική αναπνοή πριν από ένα διαγώνισμα. Έρευνες δείχνουν πως, όταν η αναπνοή είναι σταθερή και ήρεμη, ο νους και τα συναισθήματα μπορούν επίσης να είναι σταθερά και ήρεμα. Η γιόγκα μπορεί να ευνοήσει το άγχος των μαθητών μας με το να βελτιώσει την αυτο-αποτελεσματικότητα. Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι το «πιστεύω» του μαθητή στη δική του ικανότητα να δράσει και να παραγάγει θετικά αποτελέσματα. Όσο μεγαλύτερη είναι η άνεση που έχει ο/η μαθητής/-τρια στη δεξιότητά του/της να κάνει μια δραστηριότητα, τόσο πιο πιθανό είναι να μείνει σε αυτό και να το κάνει πιο συχνά. Η γιόγκα προσφέρει ένα υπέροχο περιβάλλον για να ενθαρρύνει την κινητήρια δύναμη να επιμείνει σε δύσκολες εργασίες. Αυτό κατορθώνεται με το να παρέχεται μια σωματική πρόκληση για ανάπτυξη, ένα μέσον να ενισχύσει την ψυχική συγκέντρωση και ασκήσεις που θα ενθαρρύνουν την πεποίθηση. Επιπροσθέτως, η γιόγκα βοηθά τους μαθητές να καλλιεργήσουν έναν εσωτερικό τρόπο του ελέγχου. Αυτό σημαίνει πως ένας μαθητής λαμβάνει την ευθύνη για τις δικές του πράξεις και εμπειρίες και δεν ρίχνει το φταίξιμο σε άλλους για αυτό που του συμβαίνει ή για πράγματα εκτός του δικού του ελέγχου, γνωστό ως εξωτερικός τρόπος του ελέγχου.

Η γιόγκα μπορεί επίσης να διευκολύνει τον βαθύτερο και πιο ξεκούραστο ύπνο για τους μαθητές μας. Η γιόγκα δίνει έμφαση σε μια δημιουργική διέξοδο να ισορροπήσει την υπερβολικά δομημένη και αγχωτική ατμόσφαιρα της τάξης, όπου η απόδοση και ο ανταγωνισμός κυριαρχούν εις βάρος της φαντασίας και του αυθόρμητου παιχνιδιού. Η γιόγκα είναι ένα χαμηλού έως μηδενικού κόστους τελειότατο πρόγραμμα διαχείρισης άγχους που έχει δοκιμαστεί στον χρόνο (χιλιάδες χρόνια) επειδή λειτουργεί.

Η γιόγκα για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας

Σύμφωνα με τα Κέντρα για τον Έλεγχο της Ασθένειας (CDC), το ποσοστό της παχυσαρκίας και της αδράνειας ανάμεσα στους νέους στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι βαθύτατα σοκαριστικά (www.cdc.gov/healthyouth/overweight/index.htm). Από τα παιδιά ηλικίας 6 μέχρι 19 ετών 17% είναι παχύσαρκα (περισσότερα από 9 εκατομμύρια παιδιά) και 35% από τη νεολαία μας δεν φτάνουν το ελάχιστο των προαπαιτούμενων για τακτική άσκηση. Αυτό πρέπει να είναι μια κλήση αφύπνισης για όλους εκείνους οι οποίοι ασχολούνται με την ανάπτυξη και την εξέλιξη των μαθητών μας να αναλάβουν την πρόκληση να διατηρήσουν το σώμα και τον νου τους σε φόρμα για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Μέσα στις πολυάσχολες και αγχωτικές ζωές τους, είναι δύσκολο για τους μαθητές να είναι δραστήριοι καθημερινά με μειωμένα διαλείμματα και χρόνο για Φυσική Αγωγή· αυξημένο καθιστικό χρόνο στο σχολείο· περισσότερη μετακίνηση με αυτοκίνητο και λεωφορείο· και ψυχαγωγικούς σκοπούς που κυρίως περιλαμβάνουν το να είναι καθιστοί, όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η παρακολούθηση των μέσων μαζικής ενημέρωσης.



Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος.

Το περιβάλλον στο οποίο ζουν πολλοί από τους μαθητές μας δεν παρέχει καλά μηνύματα για υγιεινή διατροφή, ειδικά με τις διαφημίσεις τροφίμων και την επικράτηση του πρόχειρου και γρήγορου φαγητού. Μερικοί μαθητές θα αντιδράσουν στο άγχος με την υπερκατανάλωση τροφής. Η συναισθηματική κατανάλωση μπορεί να είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης λόγω του ότι τρώγοντας ορισμένα φαγητά το σώμα προκαλείται να παράγει ντοπαμίνη, η οποία σε κάνει να νιώθεις καλά. Ένας ακόμα λόγος που η παχυσαρκία συνδέεται με το άγχος είναι επειδή, όταν είναι υπό πίεση, το σώμα απελευθερώνει την ορμόνη κορτιζόνη, της οποίας η λειτουργία είναι να αποθηκεύει λίπος για έκτακτες ανάγκες. Επειδή το σώμα είναι σε κατάσταση «μάχης ή φυγής», το σώμα στρέφεται σε αυτόν τον τρόπο. Δυστυχώς, το λίπος που αποθηκεύεται από την απελευθέρωση της κορτιζόνης είναι μέσα στις αρτηρίες και στην κοιλιακή περιοχή, τα οποία και τα δύο θέτουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία σε οποιαδήποτε ηλικία. Η γιόγκα είναι μια φυσική άσκηση που ενθαρρύνει την υγιή και ισορροπημένη ζωή η οποία θα μπορούσε να αντισταθμίσει αυτά τα ποσοστά και κινδύνους της παχυσαρκίας.

Η γιόγκα μπορεί να εκλαμβάνεται λανθασμένα πως είναι μια παθητική δραστηριότητα που δεν ενισχύει τη φυσική κατάσταση. Όμως η εισαγωγή στη γιόγκα παρέχει εμπειρίες μάθησης και εστιάζει στις κυριότερες περιοχές ενός ενεργού και σωματικά εκπαιδευμένου ατόμου. Η Εθνική Οργάνωση Αθλημάτων και Φυσικής Αγωγής (NASPE, 2004) περιγράφει τις κύριες περιοχές εστίασης για ένα σωματικά εκπαιδευμένο άτομο:

- **Πρότυπο 1:** Επιδεικνύει ικανότητα σε κινητήριες δεξιότητες και μοτίβα κίνησης που απαιτούνται για να εκτελέσει μια ποικιλία από φυσικές ασκήσεις.
- **Πρότυπο 2:** Επιδεικνύει κατανόηση εννοιών κίνησης, αρχών, στρατηγικών και τακτικών, όπως αυτές ισχύουν στη μάθηση και στην εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.
- **Πρότυπο 3:** Συμμετοχή τακτικά σε φυσική δραστηριότητα.
- **Πρότυπο 4:** Κατορθώνει και διατηρεί ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για την ενίσχυση της υγείας.
- **Πρότυπο 5:** Επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά που σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους σε συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
- **Πρότυπο 6:** Εκτιμά τη φυσική άσκηση για υγεία, απόλαυση, πρόκληση, αυτοεξέταση και κοινωνική συναναστροφή.

Διάφορες σχολικές περιοχές σε ολόκληρη την έκταση των Ηνωμένων Πολιτειών τώρα συμπεριλαμβάνουν τη γιόγκα στην ύλη της Φυσικής Αγωγής. Οι σχολικές περιοχές του Σικάγου, του Σιάτλ, του Σαν Φρανσίσκο, του Λος Αντζελες και της περιοχής Μπρονξ (Νέα Υόρκη) συμπεριλαμβάνουν όλες τη γιόγκα στα προγράμματά τους και παρέχουν ανεπίσημα στοιχεία της αποτελεσματικότητας της γιόγκα και της σημασίας της στο σχολικό τους πρόγραμμα (Alexander, 2002· Castleman, 2002). Όταν διδάσκεις ένα μάθημα γιόγκα σε μια ομάδα με ποικιλομορφία μαθητών, είναι υπέροχο να παρακολουθείς μαθητές όλων των σωματότυπων, φυσικών δυνατοτήτων και καταγωγών να μπορούν όλοι μαζί να απολαμβάνουν τη γιόγκα.

Η γιόγκα και η αποδοχή του σώματος

Η γιόγκα μπορεί επίσης να προσφέρει μια λύση στην επιδημία της παχυσαρκίας αμβλύνοντας τις αρνητικές κοινωνικές και πολιτιστικές επιρροές όσον αφορά στη φτωχή εικόνα του σώματος. Οι μαθητές μας βομβαρδίζονται συνεχώς με επιστημονικές αναφορές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για την πιο πρόσφατη χειρουργική επέμβαση ή φαρμακευτική αγωγή με σκοπό να καταπολεμήσουν την παχυσαρκία και επίσης μια συνεχής αρνητικότητα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στην κουλτούρα μας που αφορά στο μέγεθος και στο βάρος του σώματος. Ακόμη και με μια «διόρθωση» για την παχυσαρκία οι ρίζες του προβλήματος για την ανεπαρκή αυτο-αποδοχή και τη φτωχή αυτο-φροντίδα θα παραμείνουν. Μέσα από την άσκηση της αυτογνωσίας που παρέχει η γιόγκα, οι μαθητές μπορούν να μετατοπίσουν την προσοχή τους στα συναισθήματά τους και στις δικές τους εσωτερικές υποδείξεις για την πείνα και τον κορεσμό παρά σε εξωτερικά ερεθίσματα, όπως οι συνομήλικοι, οι ιστοσελίδες, οι ενημερωτικές διαφημίσεις και η τηλεόραση, που τους λένε να φάνε, να είναι παθητικοί, να προσπαθούν να είναι σαν τους άλλους με ανέφικτους στόχους. Η Υγεία σε Κάθε Μέγεθος (HAES) είναι ένα κίνημα το οποίο ενθαρρύνει την αποδοχή και τον σεβασμό ποικίλων σωματικών μεγεθών και σχημάτων· ενθαρρύνοντας όλες τις πλευρές της υγείας, συμπεριλαμβανομένων της σωματικής, της πνευματικής και της διανοητικής· και προάγοντας πρακτικές που αναγνωρίζουν τις ατομικές ανάγκες για θρέψη, πείνα, κορεσμό, όρεξη και ευχαρίστηση. Αντί να χρησιμοποιούμε το άφθονο φαγητό, την μετετέθη, τη λιμοκτονία, τα φάρμακα, το κάπνισμα, τις τρελές δίαιτες και την αυστηρή γυμναστική, όλα με τον σκοπό να είμαστε αδύνατοι, οι μαθητές πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη γιόγκα ως υποστηρικτή και όχημα για υγεία σε κάθε μέγεθος (www.jonrobison.net/size.html).

Μια συμμετέχουσα σε ένα μάθημα γιόγκα για εφήβους συλλογίστηκε για το πώς τα μαθήματα που βίωσε «στο χαλί» ήταν επίσης εφαρμόσιμες «εκτός χαλιού» (δηλαδή στην καθημερινή της ζωή). Αυτή παρατήρησε πως υπήρξε μια μετατόπιση όταν έμεινε με δύσκολα συναισθήματα και αισθήματα στην άσκησή της και δεν τράπηκε σε φυγή. Αυτή η μετατόπιση την απέτρεψε να δει περισσότερες επιλογές όταν δύσκολα συναισθήματα ήρθαν στην επιφάνεια, ενώ πριν η μόνη επιλογή που αντιλήφθηκε ήταν η έμμεση ανάγκη για φαγητό. Η γιόγκα προσκαλεί όλους τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη συγκέντρωση και την εστίαση και να αναπτύξουν αυτο-συμπόνια και συμπόνια για άλλους· η γιόγκα παρέχει μια σύνδεση με τον εαυτό που καμία ιατρική ανακάλυψη δεν θα παράσχει ποτέ.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σε πολλά επίπεδα η γιόγκα για τους μαθητές μας μπορεί να είναι μια υπέροχη δραστηριότητα με αμέτρητα οφέλη. Σύντομα θα δεις πώς εσύ μπορείς να διευκολύνεις καλύτερα τη γιόγκα για διάφορες ηλικιακές ομάδες. Είναι σημαντικό να κάνουμε μια σύντομη ανασκόπηση των συγκεκριμένων οφελών για διάφορες ηλικιακές ομάδες.

Τα οφέλη της γιόγκα για ηλικίες 4 με 6 ετών

Η γιόγκα παρέχει μια εξαιρετική άσκηση για ολική κινητική ανάπτυξη και συνολική σωματική κίνηση, κάτι στο οποίο σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά ευδοκιμούν. Αυτή η ηλικιακή

ομάδα μαθαίνει μέσα από το να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον σωματικά, και η γιόγκα είναι ένας υπέροχος τρόπος για αυτούς να μάθουν με αυτόν τον τρόπο. Η έμφαση δίδεται στη δημιουργικότητα και στο αυθόρμητο παιχνίδι. Η γιόγκα για τα μικρότερα παιδιά δεν μοιάζει ούτε στο ελάχιστο με τη γιόγκα για ενήλικους, παρά επιτρέπει σε αυτήν την ομάδα να συνδεθεί με την ενέργεια και τις ιδιότητες από τις πόζες παρά να εστιάζει στο να εκτελούν σωστά τις πόζες. Τα παιχνίδια στη γιόγκα είναι ένας υπέροχος τρόπος να συμπεριλαμβανούμε τη γιόγκα και τη φιλοσοφία της γιόγκα στη διασκεδαστική και γεμάτη νόημα δραστηριότητα.

Τα οφέλη της γιόγκα για ηλικίες 7 με 9 ετών

Η γιόγκα μπορεί να παρέχει μια ευκαιρία για αυτήν την ηλικιακή ομάδα να βελτιώσει την ολική κινητική ανάπτυξη της και να αναλάβει προκλήσεις σε δύναμη, ευκινησία και αντοχή. Αυτή η ομάδα μπορεί να επωφεληθεί παρά πολύ από εμπειρίες που βοηθούν αυτούς να συνεργαστούν με άλλους. Η γιόγκα παρέχει αρκετές ευκαιρίες για παιχνίδια συνεργασίας. Για παράδειγμα, μέσα από την επίλυση προβλημάτων οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν καινούργιες πόζες μαζί. Αυτή η ηλικιακή ομάδα μπορεί επίσης να προσκολληθεί σε κανόνες ή στην τελειότητα. Η γιόγκα μπορεί να τους βοηθήσει να απελευθερωθούν από αυτήν την έγνοια και απλά να απολαύσουν τη δραστηριότητα.

Τα οφέλη της γιόγκα για ηλικίες 10 με 12 ετών

Αυτή η ομάδα πλησιάζει στην εφηβεία· τα σώματά τους αρχίζουν να αλλάζουν με τεράστιους τρόπους, και οι διασυνδέσεις τους με τους συνομηλίκους και η κοινωνικοποίηση είναι μεγίστης σημασίας. Η γιόγκα παρέχει ένα καταφύγιο για αυτήν την ομάδα να νιώσει επιτυχημένη και να μάθουν ότι το να είναι μέσα σε μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα τους βοηθά να μεγαλώσουν.

Αυτοί οι μαθητές έχουν την τάση να έχουν τελειομανή τρόπο σκέψης και αποθαρρύνονται όταν η άσκησή τους δεν είναι τέλεια. Τα οφέλη της γιόγκα για αυτήν την ομάδα είναι πως η γιόγκα δεν είναι ανταγωνιστική, και χρειάζονται υπενθύμιση συχνά σε αυτό. Δεν υπάρχει καθόλου ESPN για τη γιόγκα – και αυτό είναι καλό πράγμα! Δεν υπάρχει καθόλου ανταγωνισμός στη γιόγκα, επειδή στη γιόγκα φροντίζουμε τις δικές μας ανάγκες με το να εξερευνούμε τρόπους για το δικό μας όφελος και να υποστηρίζομαστε από άλλους και να τους στηρίζουμε με τη σειρά μας – σημαντικά μαθήματα που χρειάζεται αυτή η ηλικιακή ομάδα!

Τα οφέλη της γιόγκα στους εφήβους

Η γιόγκα αποκτά γρήγορα τη δημοτικότητα ανάμερα στους εφήβους, γιατί μπορεί να παρέχει και μια σωματική διέξοδο και μια πρόκληση, ενώ τα παραδοσιακά αθλήματα ή η ψυχαγωγία μπορούν να απωθήσουν τους εφήβους λόγω ανταγωνισμού, κανόνων, έλλειψης πρόσβασης, ή της εστίασης στην αθλητική δυνατότητα, η γιόγκα μπορεί να παρέχει μια προπόνηση γεμάτη νόημα και ευχαρίστηση. Τα εφηβικά χρόνια έχουν την τάση να είναι μια εποχή αποσύνδεσης για εφήβους από τις μεγάλες αλλαγές που παίρνει το σώμα τους όσο ωριμάζουν. Η γιόγκα είναι εύκολη να τη μάθεις, διασκεδαστική και ασφαλής, και παρέχει μια τροφοδοτική και συμπεριληπτική ατμόσφαιρα. Η γιόγκα παρέχει έναν τρόπο για τους εφήβους να βρουν ισορροπία όταν αντιμετωπίζουν τα μαθήματά τους, τις οικογένειές τους, τους φίλους τους, τα σώματά τους και τις ορμόνες τους που οργιάζουν. Στη διάρκεια των εφηβικών χρόνων οι μαθητές αρχίζουν να ορίζουν τη δική τους ταυτότητα και εξερευνούν πιθανά μονοπάτια και επιλογές μέσα στις απαιτήσεις που η κοινωνία, οι συνομηλικοί τους και οι γονείς τους έχουν από αυτούς. Η γιόγκα για τους εφήβους επιτρέπει την αυτο-μελέτη και την αυτο-φροντίδα και επίσης την ανάπτυξη των σημαντικών ενδοπροσωπικών και εσωτερικών διανοητικών δεξιοτήτων, που είναι κρίσιμα σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης.



Η γιόγκα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Τα οφέλη της γιόγκα για μαθητές-αθλητές

Τα οφέλη της γιόγκα για μαθητές-αθλητές συμπεριλαμβάνουν την αύξηση της καρδιοαναπνευστικής ευεξίας, της δύναμης, της ευκαμψίας και της γενικής φυσικής κατάστασης. Η γιόγκα δίνει έμφαση στον ισορροπημένο αθλητή. Πολλοί μαθητές-αθλητές έχουν ένα περιορισμένο εύρος κίνησης, μυς με περιορισμένη δύναμη και ανισορροπίες, φτωχή καρδιοαναπνευστική αντοχή ή επιπλέον σωματικό λίπος. Μερικοί αθλητές είναι πιο κυρίαρχοι και δυνατοί στη δεξιά πλευρά του σώματός τους ή δυνατοί στην κοιλιακή περιοχή αλλά με αδύναμη ή άκαμπτη κάτω πλάτη. Για παράδειγμα, ένας ποδοσφαιριστής μπορεί να έχει περιορισμένη δύναμη στην άνω πλάτη. Το να είναι κάποιος εξισορροπημένος κάνει έναν αθλητή πιο ευάλωτο σε τραυματισμό. Σε πόζες στη γιόγκα, ειδικά στις όρθιες στάσεις και σε αυτές της ισορροπίας, απαιτούνται ισομετρική διατήρηση της συστολής και ισορροπημένη μυϊκή προσπάθεια. Η συνεχής κίνηση στη γιόγκα μπορεί να επιτρέψει επαρκή αντίδραση του καρδιακού ρυθμού για καρδιοαναπνευστική προπόνηση από χαμηλή ως μέτρια ένταση. Οι πόζες της γιόγκα βελτιώνουν την ευθυγράμμιση του σώματος, με αποτέλεσμα την αυξημένη κυκλοφορία, τον ερεθισμό του νευρικού συστήματος και την αυξημένη ενέργεια (Bauman, 2002).

Όμως, όπως είναι εξίσου σημαντικό να εκπαιδύσουμε ολόκληρο το παιδί, είναι εξίσου σημαντικό να αναπτύξουμε ολόκληρο τον αθλητή. Στην προπόνηση των αθλημάτων υπάρχει μια τάση να εκπαιδύουμε και να δίνουμε έμφαση μόνο σε οπλισμένες και περιορισμένες πλευρές της φυσικής κατάστασης, όπως δύναμη και ένταση, με αποτέλεσμα να γινόμαστε άκαμπτοι και εξισορροπημένοι στον νου και στο σώμα. Εάν και η σωματική προπόνηση είναι αυτό που οι περισσότεροι αθλητές νιώθουν πως πρέπει να κάνουν για να είναι καλύτεροι και να κερδίσουν, το ουσιαστικό ζήτημα της προπόνησης είναι πραγματικά στον τομέα του

νου μας. Για παράδειγμα, πολλοί από τους μαθητές-αθλητές μας προπονούνται να αποδίδουν μηχανικά ή αυτόματα χωρίς να έχουν τον νου τους σε μυϊκό τέντωμα ή άσκηση. Αυτή η ανισορροπία ενθαρρύνει κάποιον να τα παρατήσει, να τραυματιστεί και να αποσυνδεθεί από το σώμα, αγνοώντας την εσωτερική σοφία για το τι είναι καλύτερο για την υγεία του. Τραυματικά αξιώματα, όπως «χωρίς πόνο δεν καταφέρνουμε τίποτα», ενθαρρύνουν τους αθλητές να μην ακούν το σώμα τους. Χωρίς τη συγκέντρωση, την εστίαση, την ενδοσκόπηση και μη δίνοντας προσοχή στην αίσθηση, στη σωστή ευθυγράμμιση και στη μηχανική του σώματος που η γιόγκα μπορεί να προσφέρει, οι νέοι μπορεί να τραυματιστούν ή να μείνουν χωρίς κίνητρο λόγω της έλλειψης ενδιαφέροντος ή της έλλειψης βελτίωσης (π.χ., πρέπει να επαναλαμβάνουν τα ίδια και τα ίδια).

Μια αποσύνδεση παρατηρείται συχνά σε μαθητές-αθλητές, όπως η εξάντληση, και αυτοί ίσως να δηλώσουν «απλά δεν είναι πλέον διασκεδαστικό» λόγω όλης της πίεσης να κερδίσει ή να αποδώσει. Η σημασία του όρου *μαθητής-αθλητής* χρειάζεται να τονιστεί με έμφαση, με προτεραιότητα στη μάθηση, στα ακαδημαϊκά καθήκοντα και στην ισορροπία. Σήμερα οι μαθητές-αθλητές βρίσκονται να προσπαθούν να φέρουν εις πέρας πολλές και διαφορετικές ευθύνες. Πρέπει να έχουν αρκετή ψυχική δύναμη και σθένος να μελετήσουν, να δουλέψουν σκληρά ως αθλητές και να απολαμβάνουν μια κοινωνική ζωή. Η γιόγκα μπορεί να προσφέρει μια αλλαγή αντίληψης που θα επιτρέψει στον μαθητή-αθλητή όχι μόνο να κοιτάξει τις σωματικές πλευρές της προπόνησης, αλλά και να αναγνωρίσει την πνευματικότητα πίσω από τη γιόγκα, η οποία είναι η επιθυμία να φτάσει κάποιος τις δυνατότητές του και να κάνει πράγματα στη ζωή «μόνο για την απόλαυση». Για παράδειγμα, μέσα στη γιόγκα ένας μαθητής-αθλητής μπορεί να εστιάζει στο «Τι φέρνεις σε αυτήν την ομάδα; Ποιες είναι οι δυνάμεις σου;». Αυτές οι ερωτήσεις εστιάζουν στο να αποκτήσεις μια θετική ψυχική νοοτροπία για τον εαυτό σου και όχι αυτό που περιμένουν οι άλλοι. Όλα αυτά που οραματίζονται στη γιόγκα είναι θετικά· η αποτυχία, τα προβλήματα και οι δικαιολογίες μπαίνουν στην άκρη. Ο μαθητής εξασκείται να είναι παρών στις συνεδρίες της γιόγκα και αυτή η δεξιότητα θα μπορούσε να μεταφερθεί στον ανταγωνισμό ή στη μελέτη, όπου μια απόσπαση αφαιρεί από την καλύτερη δυνατή προσπάθεια.

Άλλες μέθοδοι της γιόγκα, όπως η διανοητική απεικόνιση, επιτρέπει στους παίκτες να έχουν ως εικόνα στο μυαλό τους αυτό που προσπαθούν να κάνουν. Για παράδειγμα, οι αθλητές θα μπορούσαν να φανταστούν τον εαυτό τους να ρίχνουν την καλύτερη μπαλιά (όπως στο μπέιζμπολ). Αυτοί μπορούν να «εξασκηθούν» στο μυαλό τους, και αυτό θα επηρεάσει θετικά τη δυνατότητά τους να αποδώσουν σε πραγματικές καταστάσεις. Εάν στη διάρκεια παιχνιδιού ή προπόνησης τα πράγματα γίνουν δύσκολα, οι παίκτες έχουν εξασκηθεί επανειλημμένως στη γιόγκα να πάρουν μια βαθιά ανάσα, να πάρουν μια στιγμή να επικεντρωθούν και να προσγειωθούν. Οι συνεδρίες στη γιόγκα με αθλητές μπορούν να συμπληρωθούν με δραστηριότητες, όπως θέτοντας σκοπούς με το να επαναλαμβάνουν θετικές αυτο-δηλώσεις (ονομάζονται επιβεβαιώσεις) ή με το να θέτουν στόχους με τη χρήση του ημερολογίου προπόνησης όπου καταγράφονται και οι φυσικοί και οι διανοητικοί παράγοντες. Οι αθλητές μπορούν να αναζητήσουν την έμπνευση διαβάζοντας βιογραφίες από αθλητές που παρέχουν κίνητρα και επίσης να γίνουν μέντορες σε νεότερους αθλητές, αγκαλιάζοντας έτσι τον ολόκληρο μαθητή της γιόγκα.

Τα οφέλη της γιόγκα στους μαθητές με ειδικές ανάγκες

Η γιόγκα έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους, ειδικά για μαθητές με μαθησιακές ή συμπεριφορικές προκλήσεις. Για μαθητές με διαταραχές προσοχής ή υπερδραστηριότητας (ADHD), η γιόγκα βελτίωσε τον χρόνο για την ολοκλήρωση ενός έργου που είχε συγκεκριμένο χρονικό όριο ολοκλήρωσης και προσοχή και μειωμένα συμπτώματα σε παιδιά Δημοτικού με ADHD (Peck et al., 2005) και σε αγόρια σε θεραπεία για ADHD (Jensen & Kenny, 2004).

Η γιόγκα χρησιμοποιείται στις Ηνωμένες Πολιτείες για να βοηθήσει νέους ανθρώπους που κινδυνεύουν και επίσης θεωρείται ως μια σημαντική διέξοδος για μαθητές οι οποίοι έχουν προβλήματα συμπεριφοράς, έχουν μπει σε αναμορφωτήρια ή έχουν αποτύχει σε