

ဝိတ်ကူးသို့သို့ကနပညာ



ကလေးတို့အတွက်

ယောဂ

တီချယ်သွင်(H&F)



ကလေးတို့အတွက် ယောဂ



yoga
For Kids



မာတိကာ

က အမှာ

- ခ အခန်း (၁) - ယောဂနှင့် သင့်ကလေးငယ် -
- ခ အခန်း (၂) - သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စတင်ခြင်း
- ခ အခန်း (၃) - ကိုယ်နေဟန်များ
- ခ အခန်း (၄) - အနားယူလေ့ကျင့်ခန်းများ
- ခ အခန်း (၅) - အာရုံကြောနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ
- ခ အခန်း (၆) - နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အစုအဖွဲ့နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

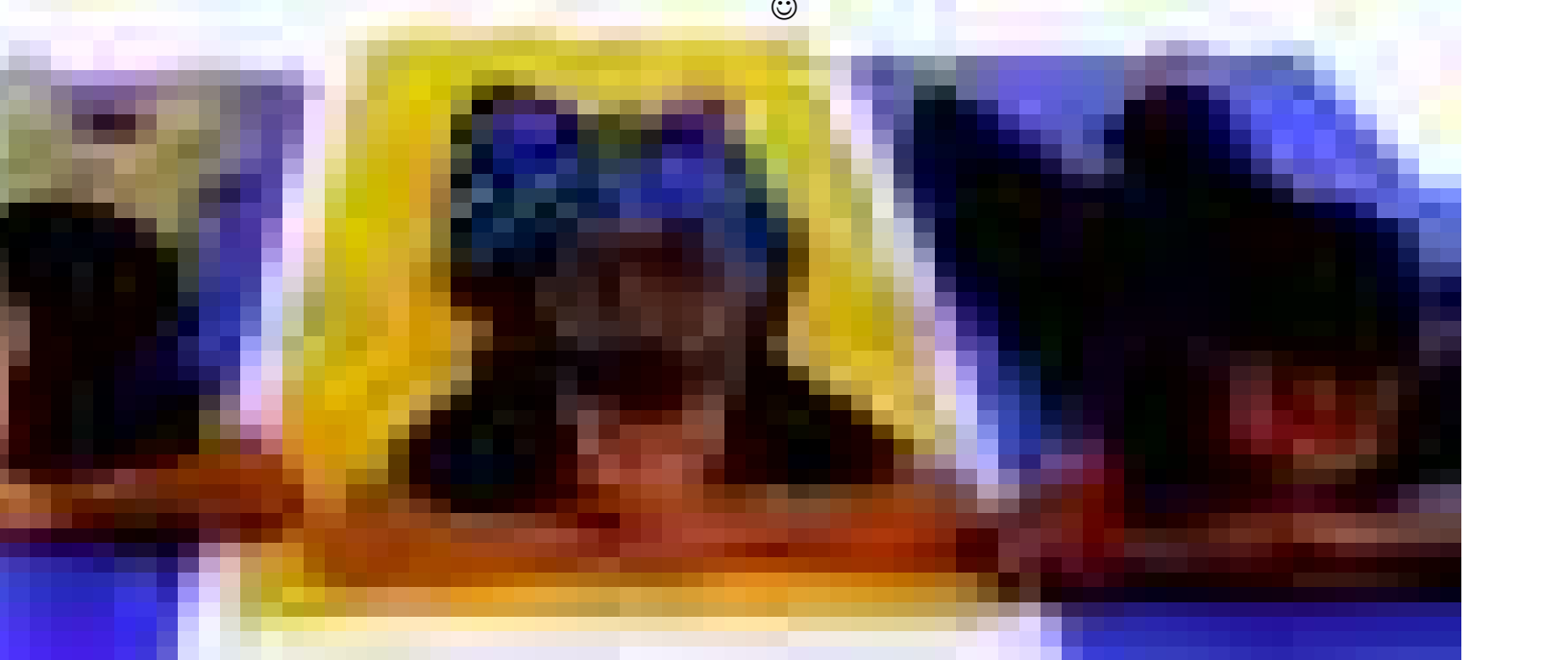


အမှာ

ကလေးငယ်များနှင့် ပတ်သက်သော အမှတ်တရများသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် အမြဲစွဲမြဲနေတတ်သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် မူရီရှိ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်စဉ်က ဖာတီမာနှင့် ရာဇီယာဟူသော ကလေးငယ်နှစ်ဦး ကျောင်းမှ နေ့လယ်စာ နားချိန်တိုင်း နို့ခွက်ကိုတစ်ဖက်၊ ပေါင်မုန့်ကို တစ်ဖက်ကိုင်ရင်း၊ မစ္စလစ်ဇီဟုခေါ်ရင်း အားပါးတရပြုံးပြနေတတ်ကြသည်။ တစ်ည သူတို့အခန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အလည်ရောက်သွားတော့ သိုးမွေးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဝှမ်းကပ်ပုံပေါ်တွင် မမောနိုင်မပန်းနိုင် ဖားလေးများကဲ့သို့ တစ်ခုခုတည်း ခုန်နေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဟိမဝန္တာတွင် တွေ့ခဲ့ရသော ထိုကလေးနှစ်ယောက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ဆုံရသည့် ဘဝနှင့် တူမ ဖိလစ်ပိုတို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပါသည်။

"The secret of Happy Children" စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့သူ စတိဗ် ဗစ်ဒပ်လ်က ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ဥရောပတွင် မိဘမဲ့ဖြစ်ကျန်ခဲ့သူ ကလေးငယ်အုပ်စုနှစ်စုကို ယှဉ်၍လေ့လာခဲ့သော ဆွစ်လူမျိုး ဆရာဝန်တစ်ဦး၏တွေ့ရှိချက်ကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ မိဘမဲ့ကလေးငယ် အုပ်စုနှစ်စုတွင် တစ်စုက အနောက်ပိုင်းဒေသ ဆေးရုံတစ်ရုံတွင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များ အတွက် လိုအပ်သောအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ သူနာပြုများ အပြည်အစုံရှိပြီး တစ်စုကတော့ သာမန်ရွာလေးတစ်ရွာတွင် အခြားရွာသား ကလေးငယ်များ၊ ခွေး၊ ဆိတ်များသာရှိသည်။ ဆရာဝန်၏လေ့လာချက်အရ ကိရိယာ၊ အစောင့်အရှောက် အပြည့်အစုံဖြင့်နေရသော ဆေးရုံမှ ကလေးငယ်များသည် ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်နှင့် တက်ကြွစိတ်နှည်းပါးပြီး ရွာငယ်လေးမှ ပွေ့ဖက်ကြင်နာမှုများ ရရှိနေသော ကလေးငယ်များမှာမူ ယင်းအချက်တို့တွင် အားသာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင် ရွာမှကလေးငယ်များမှာ ကြီးထွားမှုနှုန်း လည်း မြန်ဆန်သည်။ ဆရာဝန်က ကလေးငယ်များအတွက် အဓိကလိုအပ်မှုမှာ ချစ်ခင်ယုယသောအထိအတွေ့၊ လှုပ်ရှားမှု (လွတ်လွတ် လပ်လပ် ပြေးလွှားကစားခြင်း)နှင့် အမြင်အာရုံ (စိမ်းလန်းသောပတ်ဝန်းကျင် အမြင်အာရုံနှင့် အပြုံး စသကဲ့သို့ လူကြီးတို့၏ ကြင်နာဟန် အပြုအမူများ) ဤသုံးရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၂၁ ရာစု ကလေးငယ်များမှာ အလုပ်များသောမိဘများနှင့် မိသားစုဘဝ၊ မိဒီယာနှင့် ကြော်ငြာတို့၏ ဖိစီးမှုများဖြင့် ပျင်းရိ ငြီးငွေ့ဖွယ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ အပြိုင်အဆိုင်များသော ကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူကြရရာ ကလေးများ စိတ်ဖိစီးမှု တို့ကို ကြုံနေရသည်မှာ အံ့ဩစရာမရှိပေ။ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် လူကြီးများကိုသာမက ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ပူပန်သောကများကို လျော့ကျစေနိုင်ပြီး တာဝန်သိစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နှင့် တည်ငြိမ်မှုတို့ကို ရရှိစေသည်။ ယောဂသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှု၊ ဘဝအမိပ္ပာယ်၊ ဒဿနတို့ကို ရရှိလာနိုင်စေပြီး ကလေးငယ်ကဲ့သို့ ဖြူစင်သောစိတ်ထားကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။



◦ ◀◀◀ တီချယ်သွင် (HNF)



အခန်း (၁)

ယောဂနှင့် သင့်ကလေးငယ်

ကလေးငယ်များသည် ကင်းဝတ်စများကဲ့သို့ပင် ဆေးရောင်များ စုတ်ချက်များကို အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်ကြသည်။ မိဘများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများထံမှ တွေ့မြင်ရသော အပြုမူအားလုံးကို အတုခိုးပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ကလေးငယ်တို့၏ စွမ်းအားနှင့် အကောင်းမြင်စိတ်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာဖြစ်ပြီး သူတို့၏ ပင်ကိုသဘာဝကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာနိုင်သည်။ ယောဂကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်သူများအကြား နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နားလည်မှုကို ကြီးထွားစေသည်။