



SOMBOR

Samka Radosavljevića 24

025 432 060, 23 909

063 553 108

063 376 915

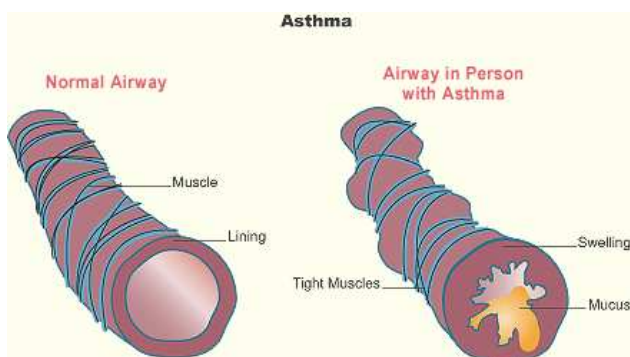
office@yogacentarsombor.com

www.yogacentarsombor.com

HATHA YOGA ZA DECU SA ASTMOM

Hatha yoga koristi vežbe jačanja i istezanja, disanja i opuštanja kako bi se popravilo stanje i držanje tela i unapredilo disanje.

Naučno vrednovanje yoge i yoga terapije za astmu je dobro poznato i ustanovljeno i studije pokazuju da yoga terapija i vežbe rezultiraju u povećanju funkcija i kapaciteta pluća kod mladih astmatičara.



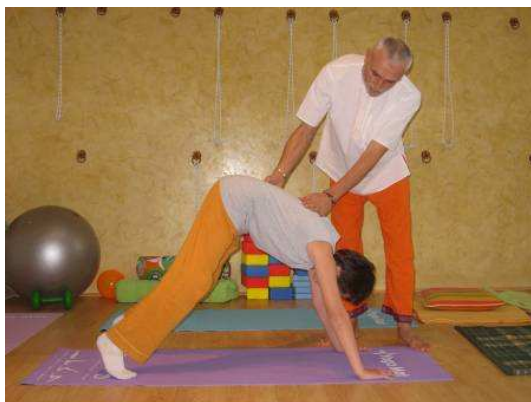
Normalni disajni putevi i disajni putevi osobe sa astmom

Astmatičari su skloni da imaju loše držanje tela.

Yoga položaji i vežbe vraćaju kičmi njenu prirodnu zakrivljenost. Mnogi yoga položaji otvaraju grudi koje su često zatvorene i upale kod astmatičara. Yoga pomaže i kod otvaranja zatvorenih i pogrbljenih ramena (česta pojava kod astmatičara) a koji onemogućavaju pravilnu korišćenje pluća. Yoga takođe pomaže istezanju stisnutog stomaknog predela, koji kada je krut onemogućava dijafrgami da funkcioniše pravilno.



Yoga je jačanje, a mogu je vežbati i bolesni i slabi.



Često deca sa astmom imaju premalo fizičkih aktivnosti zbog straha da ne bi izazvali astmatični napad. Tako mnogi astmatičari upadaju u začarani krug neaktivnosti koji ih čini sve slabijim i bolesnijim što opet doprinosi da se kreću sve manje. Yoga vežbe i položaji mogu lagano da jačaju mišiće ruku, nogu i trupa. Pored toga, budući su yoga vežbe opterećujuće za ruke, noge ili trup, one doprinose poboljšavanju mineralnu gustinu kostiju što jača dečije kosti. Ojačane kosti i mišići olakšavaju astmatičnoj deci da lakše učestvuju u raznim fizičkim, životnim aktivnostima.



Učiti disanje

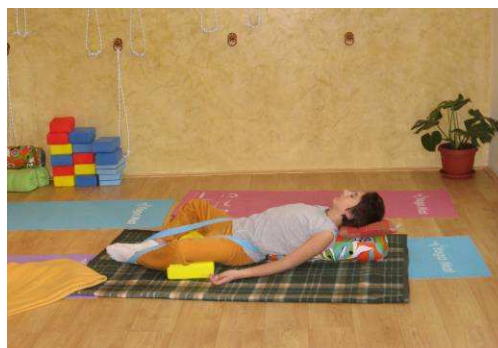
Yoga je u suštini učenje kako regulisati disanje i moći ugodno disati u svakoj situaciji. U početku se uči kako biti svesan disanja u normalnim i jednostavnim položajima kao što je sedenje, ležanje ili stajanje. Potom se uči kako regulisati i biti opušten pri disanju u ležećem položaju ili tokom ležanja na debelom jastuku radi otvaranja grudnog koša i opuštavanja dijafragme. Postepeno se uči kao regulisati disanje u napornijim položajima. U početku se yoga disanje uči kao opušteno prirodno disanje. Kako učenici napreduju i nauče kako da

ostanu opušteni, polagano uče kako da dišu sporije. Sporije disanje uvek stvara manji otpor u disajnim putevima. Kada učenik nauči da diše sporije i opuštenije tokom yoga vežbi, to mu/joj pomaže da lakše izađe na kraj sa astmatičnim napadom kada jedino lagano disanje pomaže da se dođe do daha. Način na koji se astma tretira u Yoga centru ima i elemente "Butejko metode".



Učiti opuštanje

Jedan od aspekata yoge se vrti oko koncepta koji teži da se uradi više sa manje napora. Učeći da ostanu što opušteniji tokom i pasivne i aktivne vežbe deca uče kako da ostanu opušteni i u svakodnevnim životnim aktivnostima. Yoga posebno jača, isteže i opušta pomoćne mišiće disanja kao što su ramena, grudi i stomak, što čini deci lakši udah a takođe i izdah. Redovnim vežbanjem yoge deca lakše uspeavaju da ostanu mirni tokom astmatičnog napada, da ne paniče što inače čini disanje još težim.



Yoga pomaže kod regulacije stolice

Tradicionalna kineska medicina ukazuje na vezu između astme i zatvora. Često imamo zatvor kada imamo problem sa plućima. Kada regulišemo rad creva mi takođe pomažemo sređivanju funkcija pluća. Kao što je dobro poznato yoga deluje vrlo povoljno na rad creva.

Yoga povećava dečije samopoštovanje

Studije pokazuju da vežbanje uopšte povećava dečije smopoštovanje, samopouzdanje, te psihološku i fizičku dobrobit. Yoga je slična sa mekom vrstom gimnastike za koju se zna da je astmatičari vrlo dobro podnose i koja gradi samopouzdanje

Yoga za decu je i zabavna

Na kraju yoga za decu je i zabavna. Mnoge vežbe i položaji podsećaju na životinje koje deca vole da imitiraju. Pored toga, deca koja nisu navikla na vežbanje mogu vrlo brzo da učestvuju u tim netakmičarskim aktivnostima koje ne ugrožavaju disanje.

Yogi Fabijan

σομδκπε94φφλνξκ