

欧米で人気のキッズヨガ



「ヨガは大人がするもの」と思いがちですが、実は子どもたちに向けて行われる「キッズヨガ」が注目されています。アメリカの学校では、ヨガや瞑想をする時間がプログラムとして取り入れられるほど。日本でも少しずつ注目され始めています。最近アメリカではしつけの一環として、TIME OUTではなくてTIME INとして座って静かに呼吸を数えさせる親が増えています。

子ども達が抱える問題

子ども達の呼吸の浅さ、丸まった背中にぎゅっと固まって上がった肩。そしてコントロールができない不安や怒りなどのネガティブな感情。また、集中力の低下、コミュニケーションがうまくできないことで集団に馴染めない、家でも居場所がなくてくつろげないなど…本来のびのびと過ごせるはずの幼少期に、葛藤している子供たちがたくさんいる。

キッズヨガの効果とは

幼少期から「自己への気づき」と「セルフケア」を身につけることで、より健やかな身体と心が育まれます。キッズヨガは、子どもは子どもらしくヨガをすればいいというところ。子どもころから「呼吸に意識を向ける」という習慣がつくだけで、感情のコントロールが上手になったり、ヨガで体を動かすことで身体能力も向上すると言われています。

ぐっすり眠れる魔法のヨガ絵本

日本ではヨガをテーマにした絵本は少ない。この絵本は「ぐっすり眠れる魔法の絵本」として、アメリカをはじめ現在世界11ヶ国でヒットしている。登場するヨガポーズは、はじめてヨガに触れる子どもたちにも挑戦しやすいものばかり。おやすみ前に読めば、ページをめくるたびに身体がほぐれて、呼吸が深まっていき、いつの間にか、すやすや……。絵本に出てくるヨガのポーズは、11種類。詩のようなことばと美しいイラストで、夜のイメージが広がり、ゆったりと心を穏やかにしてくれます。



引用:Ehon Navi