

آموزش تصویری یوگا به کودکان با اختلال طیف اوتیسم

راهنمای گام به گام برای والدین و مراقبان

دیون ای. بتس و استیسی دبلیو. بتس
احسان حسینی سیانکی، زینب صمدی دارستانی



آموزش تصویری یوگا به کودکان با اختلال طیف اوتیسم

تألیف: دیون ای. بتس و استیسی دبلیو. بتس

ترجمه: احسان حسینی سیانکی، زینب صمدی دارستانی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۳۰۶-۲

قیمت: ۱۹۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: بتس، دیون امیل، (Betts, Dion E. (Dion Emile) -۱۹۶۳ م.، ۱۹۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: آموزش تصویری یوگا به کودکان با اختلال طیف اوتیسم: راهنمای گام به گام برای والدین و مراقبان/دیون ای. بتس و استیسی دبلیو. بتس؛ [مترجم] احسان حسینی سیانکی، زینب صمدی دارستانی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص. / مصور. / فروست: مجموعه علم تمرین. / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۳۰۶-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Yoga for children with autism spectrum disorders: a step-by-step guide for parents and caregivers, ۲۰۰۶.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: راهنمای گام به گام برای والدین و مراقبان.
موضوع: هاتا یوگا برای کودکان -- خواص درمانی Hatha yoga for children -- Therapeutic use
کودکان درخودمانده -- سلامت و بهداشت Autistic children-- Health and hygiene
کودکان درخودمانده -- توانبخشی Autistic children -- Rehabilitation
شناسه افزوده: بتس، استیسی والدمن، ۱۹۶۴ - م.
شناسه افزوده: Betts, Stacey W. (Stacey Waldman)
شناسه افزوده: حسینی سیانکی، احسان، ۱۳۶۲-، مترجم/ شناسه افزوده: صمدی دارستانی، زینب، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره: RJ۱۳۳/۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۶۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۷۹۰۷۷ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا
تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ / کد پیگیری: ۱۰۲۷۷۹۴۷



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com Instagram hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

معرفی.....	۶
پیشگفتار.....	۷
نکته‌ای درباره این کتاب.....	۹
پیش‌گفتار.....	۱۰
پیش‌گفتار: تجربه یک کودک با یوگا.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵

بخش اول: نحوه استفاده از این راهنما

توالی وضعیت‌های یوگا.....	۲۳
اصلاح وضعیت‌ها و جلسه‌ها.....	۲۳
انتخاب وضعیت‌های دلخواه.....	۲۴
نمایش وضعیت‌ها به کودک.....	۲۵
اطمینان از راحتی کودک.....	۲۶
نکته ای درباره تنفس.....	۲۸
تشویق کودکان مبتلا به اوتیسم به انجام یوگا.....	۲۹

بخش دوم: توالی یوگا برای کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم

وضعیت‌های گرم‌کردن.....	۳۲
وضعیت نشسته.....	۳۲
وضعیت گربه.....	۳۴

۳۷	وضعیت بازکننده شانه
۴۱	چرخش گردن
۴۵	وضعیت کوه
۴۸	چرخش ستون فقرات
۵۰	وضعیت صندلی
۵۳	وضعیت‌های تقویتی
۵۴	وضعیت مثلث
۵۷	وضعیت زاویه کناری
۶۱	وضعیت سگ سر پایین
۶۵	وضعیت جنگجوی ۱
۶۷	وضعیت جنگجوی ۲
۷۱	وضعیت خم به جلو ایستاده
۷۲	وضعیت خم به جلو ایستاده الف
۷۳	وضعیت خم به جلو ایستاده ب
۷۵	وضعیت درخت
۷۸	وضعیت‌های آزادسازی تنش
۸۰	وضعیت اسفینکس
۸۲	وضعیت قایق
۸۶	وضعیت پل
۸۸	وضعیت‌های آرام‌بخش
۸۸	وضعیت چوب
۹۰	وضعیت خم به جلو نشسته
۹۴	وضعیت خم به جلو با پاهای باز

۹۷	وضعیت سر به زانو.....
۱۰۰	وضعیت پروانه
۱۰۴	وضعیت پروانه خوابیده.....
۱۰۶	وضعیت چرخش ستون فقرات در حالت نشسته
۱۰۸	وضعیت چرخش آسان ستون فقرات
۱۱۱	وضعیت کودک
۱۱۴	وضعیت جسد

بخش سوم: تنفس یوگا

۱۱۷	
۱۱۹	تنفس اوجایی.....
۱۲۰	تنفس درخشش مجمه
۱۲۱	تنفس با زبان جمع شده
۱۲۲	تنفس شیر
۱۲۴	تنفس متناوب از بینی

بخش چهارم:

۱۲۸	
۱۲۸	توالی های کوتاه یوگا
۱۲۹	توالی کوتاه ۱
۱۳۰	توالی کوتاه ۲

دکتر احسان حسینی سیانکی یکی از متخصصان برجسته در حوزه تشخیص و درمان اختلالات رشدی و رفتاری کودکان است که بیش از دو دهه از عمر علمی و حرفه‌ای خود را صرف پژوهش، آموزش و توانبخشی کودکان مبتلا به اوتیسم کرده‌اند. آثار ایشان همواره با رویکردی علمی و مبتنی بر شواهد تدوین شده و به‌عنوان منابع معتبر در اختیار پژوهشگران، درمانگران و والدین قرار گرفته است.

از جمله کتاب‌های پیشین ایشان می‌توان به:

- اختلال پردازش حسی در کودکان اوتیسم
- مسائل ادراک حسی در اختلال طیف اوتیسم
- درک و درمان رفتار آسیب‌رسان به خود در اوتیسم
- رفتارها و علایق تکراری و محدود در اختلالات طیف اوتیسم
- ماساژ درمانی و مداخلات بدنی برای اختلال طیف اوتیسم
- راهنمای تصویری مهارت‌های اجتماعی کودکان مبتلا به اوتیسم
- مشکلات ادراک دیداری در کودکان دارای اختلال نقص توجه و

بیش‌فعالی، اوتیسم و سایر ناتوانی‌های یادگیری
هر یک از این آثار با پرداختن به جنبه‌ای خاص از زندگی و توانبخشی کودکان اوتیسم، به‌عنوان منبعی کاربردی در اختیار والدین، مربیان و درمانگران قرار گرفته است.

کتاب حاضر با عنوان «آموزش تصویری یوگا به کودکان با اختلال طیف اوتیسم» تلاشی نوآورانه برای معرفی تمرینات بدنی و ذهنی یوگا به‌عنوان روشی کارآمد در افزایش آرامش، ارتقای مهارت‌های حرکتی و تقویت توانایی‌های شناختی این کودکان است.

ما تجربه‌های بسیار عمیقی با کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم داشته‌ایم. همانند بسیاری از والدین و مراقبان، ما همیشه به دنبال راه‌هایی هستیم که به این کودکان کمک کند تا زندگی‌ای شاد و پرمعنا داشته باشند. تا زمان نگارش این کتاب، هیچ درمان قطعی برای هیچ یک از اختلالات طیف اوتیسم یافت نشده است. در واقع، هیچ‌کس به‌طور قطعی علت یا علل اختلالات طیف اوتیسم را نمی‌داند.

تجربه‌ها و کار ما با کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم نشان داد که تمرین یوگا می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر علائم این اختلال داشته باشد. پس چرا یوگا؟

استیسی حدود ده سال است که یوگا تمرین می‌کند. از نوجوانی به دنبال روش‌هایی بود تا بدن خود را قوی‌تر و سالم‌تر کند. اما وقتی به حدود بیست و هفت سالگی رسید، از برنامه‌های معمول ورزشی که شامل تکرارهای بی‌پایان، وزنه‌برداری، کلاس‌های طولانی ایروبیک و باشگاه‌های گران‌قیمت بودند، خسته شده بود.

استیسی با امتحان کردن یک ویدیوی یوگا مخصوص مبتدیان، با دنیای یوگا آشنا شد. او در آن زمان به‌عنوان وکیل مشغول به کار بود و دو فرزند کوچک داشت. از همان جلسه اول یوگا، از احساس قدرت جسمانی و آرامش ذهنی که یوگا برایش ایجاد می‌کرد لذت برد. در طول سومین بارداری‌اش، یوگا به او کمک کرد تا احساس تعادل و آرامش کند. استیسی تمرین‌های خود را گسترش داد و تکنیک‌های تنفسی بیشتری و وضعیت‌های متوسط یوگا را به برنامه خود اضافه کرد.

در اواسط بارداری سوم استیسی، پسر بزرگ ما تشخیص اختلال طیف

اوتیسم گرفت. اگرچه این تشخیص برای ما کاملاً غیرمنتظره نبود، اما با هیجانات و نگرانی‌های زیادی روبرو شدیم که با کشف و در نهایت پذیرش این موضوع که فرزندان دارای یک ناتوانی مادام‌العمر است، همراه بود. یوگا به استیسی کمک کرد تا در آن دوران سلامت جسمی و احساس آرامش خود را حفظ کند.

با بزرگتر شدن پسرمان، به این فکر افتادیم که تمرین یوگا می‌تواند به او کمک کند تا بدون نیاز به دارو، بدون عوارض جانبی و به روشی ساده که برای او قابل استفاده باشد، با علائم خود مقابله کند. بسیاری از وضعیت‌ها و تمرین‌های تنفسی یوگا به افراد احساس آرامش، قدرت و وضوح ذهنی می‌دهند. ما معتقد بودیم که وضعیت‌ها و تمرین‌های تنفسی یوگا می‌توانند همان فواید را برای پسرمان فراهم کنند.

ما دریافتیم که یوگا می‌تواند به کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم کمک کند تا استرس و اضطراب خود را کاهش دهند و تعادل و قدرت جسمانی خود را افزایش دهند. این موضوع را هم برای پسرمان و هم برای سایر کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم تجربه کردیم.

این راهنما روشی ساده در اختیار والدین و مراقبان قرار می‌دهد تا با کمک یوگا، به رشد و سلامت کودکان خود یاری برسانند. ما معتقدیم که با بهره‌گیری از این راهنما، والدین و مراقبان کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم می‌توانند از وضعیت‌ها و تمرین‌های تنفسی یوگا برای کاهش برخی از علائمی که کودکان تجربه می‌کنند، استفاده کنند. برای شروع تمرین یوگا، نیازی به تجربه قبلی نیست. پیشنهاد می‌شود پس از مطالعه این راهنما، خواننده کتاب منابع دیگر یوگا را نیز بررسی کند. کتاب‌ها، ویدئوها و منابع متعدد دیگری وجود دارند که می‌توانند دانش عمیق‌تری درباره فلسفه و تمرین‌های یوگا در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند.

نکته‌ای درباره این کتاب

مانند هر برنامه‌ای که شامل فعالیت‌های بدنی می‌شود، پیش از شروع تمرین‌ها و دنبال کردن مراحل این راهنما، توصیه می‌شود با یک پزشک یا متخصص سلامت مشورت کنید. این کار به شما کمک می‌کند اطمینان حاصل کنید که برنامه برای شرایط جسمانی شما یا فرزندتان مناسب است، خطر آسیب یا مشکلات جسمانی به حداقل برسد و بتوانید تمرین‌ها را با ایمنی کامل و بیشترین اثرگذاری انجام دهید.

من از سال ۱۹۷۹ زمانی که به «وال مورین» در کانادا رفتم، به طور جدی مطالعه‌ی یوگا را آغاز کردم. چادرم را در دامنه‌ی یک کوه در کمپ یوگای سیواناندا برپا کردم و سه ماه بعد در آنجا زندگی کردم. هر تابستان به مدت شش سال به آنجا بازمی‌گشتم. استاد «سوآمی ویشنو دواناندا» معلم اصلی در آشرام بود. او در انجام آساناها (تمرینات یوگا) بسیار ماهر بود و با کتاب مقدس «باگاواد گیتا» و دیگر متون یوگا به خوبی آشنا بود. او هر روز دو بار جلسات مدیتیشن و نیایش را هدایت می‌کرد، بعدازظهرها و شب‌ها درباره‌ی فلسفه‌ی یوگا سخنرانی می‌کرد و خود او یا شاگردانش دو کلاس روزانه‌ی آسانا و پرانایاما (تمرینات تنفسی یوگا) برگزار می‌کردند. این زندگی، زندگی‌ای پر از انضباط و یادگیری بود.

یکی از عمیق‌ترین درس‌هایی که سوآمی ویشنو به من به‌عنوان یک معلم تازه‌کار یوگا داد این بود: «شاگردانت را همان‌طور که هستند بپذیر.» برای من این یعنی، هرچند درست انجام دادن آساناها، مدیتیشن و خواندن سانسکریت اهمیت دارد، اما مهم‌ترین ویژگی‌های یک معلم یوگا عدم قضاوت و حضور ذهنی کامل هستند. وقتی قضاوت نمی‌کنیم، پذیرش و حمایت ایجاد می‌شود و وقتی حضور داریم، می‌توانیم شاگرد را واقعاً بشناسیم و به او گوش دهیم. پذیرش شاگرد همان‌طور که هست یعنی منتظر نمانیم تا او مانند ما شود، بلکه چیزی در یوگای خود پیدا کنیم که با تجربه و نیاز او ارتباط برقرار کند. این همان کاری است که استیسی با پرسش انجام داد، و چه هدیه‌ی بزرگی به او داده است! با پیدا کردن روش‌هایی برای جذاب و معنادار کردن تمرین یوگا برای پرسش، او توانست پرسش را نیز به مشارکت فعال در

تمرین‌های یوگا ترغیب کند. حالا با به اشتراک گذاشتن این تجربه با شما، او پایه‌ای فراهم می‌کند که ممکن است به دیگر والدین کمک کند تا با فرزندان خود به شکلی مشابه کار کنند. گرچه هیچ تمرین واحدی برای همه کودکان مناسب نیست، اما ممکن است شما هم در یوگا چیزی پیدا کنید که به شکلی به فرزندتان کمک کند. قطعاً ارزش امتحان کردن دارد؛ یوگا هم رایگان است، هم بی‌خطر و هم برای شما و فرزندتان مفید است!

مانند همه کودکان، کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم نیز حق دارند همان‌طور که هستند دیده، شنیده و پذیرفته شوند. یوگا وسیله‌ای فوق‌العاده برای این ارتباط و تبادل است. در طول بیست و پنج سال تدریس، دریافته‌ام که یوگا ابزار بسیار مناسبی برای کودکان در طیف اوتیسم است، زیرا می‌تواند بسیاری از نیازهای آن‌ها را پاسخ دهد.

یوگا به کودکان کمک می‌کند تا قدرت و انعطاف‌پذیری خود را تقویت کنند. به ندرت می‌توان برنامه تمرینی‌ای یافت که هم برای کودکانی که بسیار شل هستند و هم برای کودکانی که سفت و خشک‌اند مناسب باشد. برای هر حرکت تقویتی، یک تمرین متعادل‌کننده انعطاف وجود دارد. از طریق یوگا، شاهد بهبود هماهنگی و تعادل بسیاری از کودکان در طیف اوتیسم بوده‌ام. حتی پیچیده‌ترین حرکات را می‌توان به گام‌های کوچک تقسیم کرد و به صورت مرحله به مرحله آموزش داد. کودکان می‌توانند در مراحل مختلف تمرین، موفقیت و پیشرفت را تجربه کنند.

از طریق یوگا، ده‌ها کودکی که من آموزش داده‌ام توانسته‌اند تنش‌های درون بدن خود را شناسایی کنند. تمرینات تنفسی به آن‌ها کمک می‌کند بفهمند چه زمانی مضطرب یا ناآرام هستند و این احساس چگونه است. به این ترتیب، والدین می‌توانند قبل از اینکه کودک کنترل خود را از دست بدهد، مداخله کنند و به او کمک کنند روند آرام‌سازی را آغاز کند. حتی کودکانی که توانایی تفکر و تحلیل مفاهیم را ندارند هم می‌توانند تغییرات

و اتفاقات بدن خود را احساس کنند — و یوگا لذت بخش است! آرامش، همیشه بهتر از تنش است.

دلایل متعددی برای جذابیت یوگا در میان کودکان در طیف اوتیسم دارد. یوگا دیداری است؛ وقتی با کودکان یوگا تمرین می‌کنیم، بدن‌مان در سطح آن‌ها قرار می‌گیرد و بلافاصله در میدان دید آن‌ها قرار می‌گیریم. نام‌های حرکات بسیار ملموس و واقعی هستند و اکثر کودکان آن‌ها را به عنوان حیوانات یا اشیایی از دنیای اطرافشان می‌شناسند. یوگا حرکتی و لمسی است و بلافاصله احساس رضایت ایجاد می‌کند. فشار عمیق حاصل از حرکات تقویتی ممکن است به کاهش تحریک بیش از حد سیستم عصبی کمک کند. زبان یوگا بسیار ساده است و در واقع می‌توان آن را کاملاً بدون کلام نیز انجام داد. بسیاری از تمرین‌های یوگا را می‌توان به بخش‌های دیگر زندگی کودک تعمیم داد و این کار باعث افزایش استقلال و اعتماد به نفس او می‌شود. همیشه برای من بسیار دلنشین و هیجان‌انگیز است وقتی والدین و معلمان تعریف می‌کنند که کودکان چگونه با استفاده از تنفس یا حرکات یوگا در خانه یا مدرسه، خود را آرام می‌کنند.

با آموزش یوگا به صدها کودک استثنایی طی بیست سال گذشته، من از فواید آن کاملاً مطمئن شده‌ام. به همین دلیل، شما را تشویق می‌کنم که جنبه‌هایی از یوگا را که برایتان راحت و مناسب است انتخاب کرده و با فرزندتان به اشتراک بگذارید. ممکن است بعضی حرکات را شما بهتر از فرزندتان انجام دهید و بعضی دیگر را او بهتر از شما انجام دهد. این تجربه فرصتی برای همکاری و همراهی به شکلی متفاوت است و اگر خیلی خوش شانس باشید، ممکن است لحظه‌ای آرام و صمیمی رانیز با هم تجربه کنید.

لونیز گلدبرگ

پیش‌گفتار: تجربه یک کودک با یوگا

سلام. من یکی از پنج فرزند مامان و بابا هستم. من اختلال طیف اوتیسم دارم. یازده ساله هستم و در کلاس ششم درس می‌خوانم.

مامانم همیشه نگران من است. او همیشه به حال و وضعیت من در مدرسه و احساساتم فکر می‌کند و معمولاً می‌خواهد که من حال خوبی داشته باشم. او همچنین نگران سلامتی من است؛ نمی‌خواهد من اضافه وزن داشته باشم و می‌خواهد قوی و سالم باشم. مامانم اجازه نمی‌دهد هر چیزی که دلم می‌خواهد را بخورم و می‌خواهد با ورزش کردن، بدنم سالم و قوی شود.

مامانم عاشق یوگا است. از آنجایی که او خیلی مرا دوست دارد، می‌خواهد من هم یوگا انجام دهم. او می‌گوید یوگا باعث می‌شود خوشحال باشم و استرس نداشته باشم.

من چند حرکت یوگا یاد گرفتم و باید بگویم آن‌ها آن قدرها هم که فکر می‌کردم بد نیستند. بدنم اولش کمی عجیب بود: خیلی لرزان و سست بود. مامانم من را مجبور می‌کرد این حرکات یوگا را زیاد انجام دهم و در واقع، کم‌کم دوست داشتم سرم را وارونه نگه دارم. همچنین دوست داشتم وقتی مامانم به من می‌گفت هنگام انجام حرکات به چه چیزی فکر کنم. او به من می‌گفت هنگام انجام بعضی حرکات تصور کنم که یک جنگجو هستم، شجاع و قوی.

گاهی وقتی در مدرسه حوصله‌ام سر می‌رود، به این داستان‌ها فکر می‌کنم تا زمان سریع‌تر بگذرد و دست‌هایم را زیاد تکان دهم (بال بال زدن دست‌ها).

عجیب‌ترین کاری که مامانم از من می‌خواهد انجام دهم، تنفس به

روش‌های متفاوت است. مامان گفت این روش‌های تنفس می‌تواند کمک کند وقتی نباید دست‌هایم را تکان بدهم، بتوانم این کار را متوقف کنم. قبلاً همیشه در ایستگاه اتوبوس دست‌هایم را تکان می‌دادم، چون حوصله‌ام سر می‌رفت و برای روز مدرسه مضطرب بودم. مامانم به من گفت چند نفس عمیق بکشم و خودش هم همراه من نفس کشید. چون تمرکز روی دم و بازدم و ورود هوا به بدنم بود، هم‌زمان نمی‌توانستم به تکان دادن دست‌ها فکر کنم.

باید بگویم وقتی مثل یک شیر رفتار کردم و نفس کشیدن شیر را انجام دادم، همه برادرها و خواهرهایم ترسیدند. فکر کنم باید اعتراف کنم که یوگا کمی عجیب است، اما من دوست دارم وقت خود را با مامانم بگذرانم. از آنجایی که او عاشق یوگا است، کاری که من و مامان با هم انجام می‌دهیم، یوگا است.

جاشوا اس. بتس

یوگا یک روش تمرینی است که شامل وضعیت‌های بدنی و تمرینات تنفسی می‌شود و به هماهنگی بین ذهن و بدن کمک می‌کند. یوگا صدها سال پیش در هند شکل گرفت و امروزه در سراسر جهان محبوبیت زیادی پیدا کرده است. فواید یوگا شامل کاهش استرس، ایجاد آرامش، تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود هماهنگی است. پس از هر جلسه یوگا، فرد به‌طور طبیعی احساس بهتری پیدا می‌کند و به نظر می‌رسد یوگا نیازهای واقعی بدن را برآورده می‌سازد.

پس از مشاهده‌ی مستقیم مشکلاتی که کودکان دارای اختلالات طیف اوتیسم با آن مواجه هستند، به این فکر افتادیم که یوگا می‌تواند پایه‌ای مناسب برای ارتباط این کودکان با بدن خودشان باشد. ما بر این باور بودیم که می‌توانیم حرکات یوگا را طوری انتخاب کنیم که بیشترین پاسخ را به نیازهای ویژه کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم ارائه دهد.

علاوه بر این، ما برای اکثر حرکات، تصویرسازی ذهنی پیشنهاد می‌کنیم تا ذهن کودک فعال شود و بدن راحت‌تر در حرکت یا وضعیت یوگا قرار گیرد. حرکات یوگا و تمرینات تنفسی که در این راهنما آمده‌اند، برای پرداختن به مسائل ویژه کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم انتخاب شده‌اند. به‌ویژه، ترتیب خاص حرکات و پیشنهادهای کوتاه‌تر طوری طراحی شده‌اند که کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم، از پنج سال به بالا، بتوانند یک تمرین یوگای کامل و متوازن را یاد بگیرند.

حرکات یوگای این کتاب برگرفته از اصول هاتا یوگا است. هاتا یوگا بر کمک به بدن برای رسیدن به تعادل و هماهنگی، یا همان هومئوستاز، تمرکز دارد. هاتا یوگا رایج‌ترین و آشناترین نوع یوگا در دنیای غرب است و شامل

مجموعه‌ای از آسانها (وضعیت‌ها) است که روی هماهنگی بدن، تنفس و حفظ وضعیت‌های خاص بدن تأکید دارند.

برخی تحقیقات پزشکی نیز نشان داده‌اند که یوگا و تمرینات تنفسی یوگا فواید زیادی دارند. به عنوان مثال، تمرینات تنفسی یوگا می‌توانند ضربان قلب و ریتم‌های قلبی را کند کنند (برناردی و همکاران، ۲۰۰۱). همچنین برخی انواع تنفس یوگا ممکن است به بهبود حافظه فضایی کمک کنند (ناوین و همکاران، ۱۹۹۷).

یوگا ممکن است علائم آسم را نیز کاهش دهد (خانام و همکاران، ۱۹۹۶). برخی تحقیقات نشان می‌دهند که یوگا می‌تواند در درمان علائم اختلالات روانی مؤثر باشد (شانهوف-خالسا و بکت، ۱۹۹۶)، و همچنین در درمان اختلالات عصبی نقش داشته باشد (پانجوانی و همکاران، ۱۹۹۷). همچنین نشان داده شده است که یوگا می‌تواند عملکرد حرکتی کودکان مدرسه‌ای را بهبود بخشد (تلس و همکاران، ۱۹۹۳). البته تحقیقات پزشکی بیشتری برای اثبات فواید فیزیولوژیکی و روانی یوگا مورد نیاز است.

کودکی که تشخیص اختلال طیف اوتیسم دارد، هم نشانه‌های جسمانی و هم نشانه‌های عاطفی این اختلال را نشان می‌دهد. اغلب کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم عضلات ضعیف و تون عضلانی پایینی دارند. ضعف عضلانی ممکن است توانایی کودک در شرکت در فعالیت‌هایی که نیاز به قدرت و استقامت دارند را محدود کند. فعالیت بدنی برای او ممکن است دشوار باشد و باعث شود سریع خسته شود. کودکی با تون عضلانی پایین ممکن است استقامت کافی برای شرکت در فعالیت‌های گروهی مدرسه را نداشته باشد. هرچند ضعف عضلانی ممکن است مشکل کوچکی به نظر برسد، اما می‌تواند تأثیر زیادی بر حرکت و اعتماد به نفس کودک برای شرکت در فعالیت‌های بدنی با دیگران داشته باشد. این محدودیت همچنین

می‌تواند اعتماد به نفس کودک را، به ویژه در زمینه ورزش و فعالیت‌های جسمانی، کاهش دهد.

کودکی که دارای اختلال طیف اوتیسم است، اغلب در مهارت‌های حرکتی درشت تاخیر دارد. بسیاری از کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم نمی‌توانند مانند دیگر کودکان با سرعت یا روانی بدوند. این کودکان هنگام حرکت کردن حرکاتشان ناهماهنگ و دست‌وپا چلفتی به نظر می‌رسد. این حالت ناهماهنگی برای دیگران واضح است و اغلب منجر به تمسخر در مدرسه می‌شود. همچنین، کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم اغلب آخرین نفراتی هستند که در کلاس ورزش یا فعالیت‌های گروهی برای تیم‌ها انتخاب می‌شوند.

کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم اغلب در رسیدن به مهارت‌ها و مراحل مهم رشدی که برای بسیاری از کودکان دیگر مشکل‌ساز نیست، دچار چالش می‌شوند. به دلیل تاخیر در مهارت‌های حرکتی درشت، ضعف عضلانی و هماهنگی ضعیف، برخی از کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم در یادگیری فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، اسکیت‌بازی با اسکیت چرخ‌دار کوچک یا تخته‌اسکیت مشکل دارند. ناتوانی در انجام این فعالیت‌ها می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس شود که به سایر بخش‌های زندگی کودک نیز سرایت می‌کند. این موضوع ممکن است باعث شود کودک از شرکت در دیگر فعالیت‌های بدنی خودداری کند. چنین اجتنابی می‌تواند منجر به کناره‌گیری از دیگران و مشکلات سلامتی مانند چاقی شود.

علائم جسمانی اختلالات طیف اوتیسم، هرچند به نظر جزئی می‌آیند، اما می‌توانند سلامت و رفاه کودک را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. این کودکان به یک برنامه بدنی مناسب و لذت‌بخش نیاز دارند. تمرین یوگا به کودکان کمک می‌کند قدرت و تعادل خود را تقویت کنند. وضعیت‌های

یوگا عضلات بزرگ بدن را تقویت می‌کنند و ممکن است تون عضلانی را نیز افزایش دهند. همچنین، وضعیت‌های یوگا می‌توانند تعادل کودک را بهبود بخشند، زیرا به او کمک می‌کنند تا نسبت به قرارگیری پاها و بدن خود آگاه شود. افزایش قدرت عضلانی و کنترل تعادل می‌تواند باعث بهبود هماهنگی حرکتی شود. زمانی که وضعیت‌های یوگا به طور منظم تمرین شوند، کودک احساس راحتی بیشتری با بدن خود خواهد داشت و این تجربه می‌تواند به سایر جنبه‌های زندگی او نیز منتقل شود.

مهارت‌های حرکتی ظریف مانند نوشتن یا استفاده از قیچی نیز برای کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم چالش‌برانگیز است. مشکل ضعف عضلانی به انگشتان و دست‌های کودکان نیز سرایت می‌کند. یوگا بر هماهنگی و آگاهی از کل بدن، از جمله دست‌ها و انگشتان تأکید دارد.

بسیاری از وضعیت‌های موجود در این راهنما شامل بخش تصویرسازی ذهنی هستند که آگاهی از کل بدن را، از کف پا تا نوک انگشتان دست، افزایش می‌دهد. این تصویرسازی‌ها، که شامل ایده باز کردن دست‌ها و مچ‌ها نیز هست، به تقویت و بهبود عملکرد دست‌ها و انگشتان کمک می‌کنند.

یکی دیگر از ویژگی‌های رایج کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم، داشتن مشکلات حسی متعدد است. برای مثال، آن‌ها اغلب نسبت به نور شدید بسیار حساس هستند و همچنین صدای بلند را تحمل نمی‌کنند. طعم، بافت و بوی غذا ممکن است برایشان مشکل‌ساز باشد و برچسب لباس‌ها می‌تواند باعث ناراحتی شود. برخی کودکان در مواجهه با چنین محرک‌هایی عصبانی یا مضطرب می‌شوند. این رفتارها ممکن است باعث شود همسالان کودک او را متفاوت ببینند و به انزوای اجتماعی و احساس تنهایی منجر شود.

علاوه بر مشکلات حسی که پیش‌تر ذکر شد، کودکان دارای اختلال

طیف اوتیسم اغلب دچار تکرار حرکات غیرقابل کنترل می‌شوند. این حرکات می‌توانند به شکل تکان دادن دست‌ها، دست زدن یا فشار دادن مکرر انگشتان به همدیگر ظاهر شوند. چنین رفتاری معمولاً زمانی رخ می‌دهد که کودک مضطرب، خسته، ناراحت یا تحت تأثیر محرک‌های حسی بیش از حد قرار گرفته باشد.

یوگا می‌تواند به روش‌های مختلف به کاهش مشکلات حسی کمک کند. اول اینکه، تمرین بدنی یوگا سیستم عصبی را آرام می‌کند. یوگا شامل حرکات روان و پیوسته‌ای است که به آزاد شدن انرژی از بدن کمک می‌کنند. وقتی کودک شما وضعیت‌های برنامه یوگا را انجام می‌دهد، بدن او آرام شده و اضطراب کاهش می‌یابد. با تمرین این حرکات، سیستم حسی پرتنش کودک آرام و ساکت می‌شود. علاوه بر این، وضعیت‌های بدنی یوگا یک فعالیت جسمانی غیررقابتی ارائه می‌دهند که انرژی انباشته را آزاد می‌کند. با انجام یوگا، کودک شما فرصتی پیدا می‌کند تا از تجربه همیشگی اضافه‌بار حسی بدن خود فاصله بگیرد و آرام شود.

یکی از نکات مهم یوگا این است که حرکات، تمرینات تنفسی و تصویرسازی‌های ذهنی همراه آن‌ها، در هر زمان و مکانی قابل انجام هستند. تمرینات تنفسی به راحتی یاد گرفته شده و در ذهن می‌مانند و کودک شما می‌تواند هر زمان که نیاز به آرامش داشت، از آن‌ها استفاده کند.

علاوه بر این، این تمرینات تنفسی آرام هستند و توجه دیگران را به کودک جلب نمی‌کنند. تنفس یوگا می‌تواند استرس را کاهش دهد، خشم و احساسات سرکوب‌شده را آزاد کند و سیستم عصبی را به صورت سریع و آرام متعادل سازد.

از نظر عاطفی، بسیاری از کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم خود را از همسالانشان منزوی و جدا افتاده احساس می‌کنند. آن‌ها ممکن است در

آغاز و ادامه دادن مکالمه با دوستان مشکل داشته باشند و اغلب دوست پیدا کردن برایشان دشوار است، زیرا نمی‌دانند چگونه به شکل مناسب صحبت کنند یا دیدگاه دیگران را درک کنند.

کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم اغلب علاقه‌مندی محدودی دارند. این علاقه شدید به یک موضوع، کودک را از صحبت کردن درباره مسائل دیگر بازمی‌دارد. این مشکل در مکالمه می‌تواند به شکل خشم، تحریک‌پذیری و احساس بی‌ارزشی یا متفاوت بودن خود را نشان دهد. تمرین یوگا می‌تواند به کودک کمک کند تا با بدن خود آرام‌تر و هماهنگ‌تر باشد. وقتی کودک شما آرام‌تر و متمرکزتر شد، ممکن است بتواند تمرکز بهتری روی یادگیری مهارت‌های اجتماعی پیدا کند.

فلسفه یوگا به تفاوت‌های فردی احترام می‌گذارد. هر فرد باید خود را بپذیرد و تفاوت‌های دیگران را گرامی بدارد. یوگا می‌تواند به کودکی که دارای اختلال طیف اوتیسم است کمک کند تا شخصیت و رفتارهای منحصر به فرد خود را بپذیرد. علاوه بر این، جامعه یوگا شامل افرادی فهمیده و دلسوز است. پیوستن کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم به چنین جامعه‌ای از تمرین‌کنندگان می‌تواند برای آن‌ها مفید و حمایت‌کننده باشد.