



การฝึกโยคะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กวัยเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์

คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิต
อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบ

- ด้านดี : รู้จักอารมณ์ตนเอง มีน้ำใจ และรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด
- ด้านเก่ง : กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อ
การเปลี่ยนแปลงได้ และกล้าแสดงออก
- ด้านสุข : พอใจ อบอุนใจ สนุกสนานร่าเริง

การฝึกโยคะ

1. สอนการหายใจที่ถูกต้อง และการทำสมาธิอย่างง่าย
2. เตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ
ด้วยเทคนิคง่ายๆ
3. ท่าโยคะ ท่ารูปเลขแปด ท่าหมุนไหล่ ท่านาฬิกา ท่าผีเสื้อ
ท่าหมุนข้อเท้า ท่าม้าโยก ท่ายืดแมว ท่าธนู ท่าสะพานโค้ง
ท่าจูเห่า ท่าหัววัว ท่านั่งญี่ปุ่น ท่าสิงโต ท่าศพอาสนะ



ผลจากการฝึกโยคะ

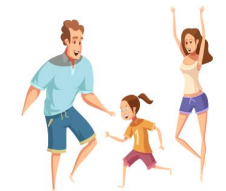
1. เป็นพื้นฐานสำคัญในการบริหาร และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
2. ประโยชน์ต่างๆ ต่อระบบการทำงานภายในของร่างกาย
3. สร้างการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์
4. ส่งผลถึงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง
5. ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น
6. เป็นการเสริมสร้างให้เด็กวัยเรียน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
มีจิตใจที่เป็นประภัสสรและมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ทั้ง 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข

ที่มา : 1. สิริพมล อัญชลีสังกาศ 2551 โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน

2. ความฉลาดทางอารมณ์กับเด็ก WWW.16411541.60>excellence.center/?p=163 ความฉลาดทางอารมณ์กับเด็ก/คลังความรู้เสริมสุขภาพ สืบค้นเมื่อ 10 ม.ค. 2563

3. ประโยชน์ของคร่อม 4 มิติ www.learninghubthailand.com>ประโยชน์ของคร่อม 4 มิติของโยคะแห่งสติ สืบค้นวันที่ 10 ม.ค. 2563

ต่อการทำงาน
เข้าใจตนเองและผู้อื่น



ต่อครอบครัว

อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ความสำคัญ



ต่อตัวเอง

มีผลดีต่อร่างกาย
และความเครียด

ต่อการเรียน

รู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์
ความรู้สึกของทั้งตนเองและผู้อื่นง่าย

คำแนะนำในการฝึกโยคะ

1. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
2. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
3. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า
เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
4. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหาร
อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
5. ควรฝึกไปที่ละขั้นตอน อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
6. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
7. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่
เครื่องประดับใดๆ
8. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
9. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที