

하루 10분, 아이와 함께하는 따뜻한 연결의 시간

♥ 부모, 유아 요가활동 ♥

요가늘 요가원_태소현 강사

하루는 바쁘게 흘러가고, 아이와 온전히 마주할 수 있는 시간은 생각보다 많지 않습니다.

하지만 유아기 아이들은 긴 시간보다 짧더라도 진심이 담긴 순간 속에서 사랑과 안정감을 충분히 느낄 수 있습니다. 이 시기의 아이들은 부모의 손길과 눈빛, 그리고 함께하는 움직임을 통해

세상을 배우고 마음을 성장시켜 갑니다. 짧은 요가 활동은 단순한 움직임을 넘어,

정서적 안정과 애착 형성에 긍정적인 영향을 주며, 아이의 감각과 두뇌 발달에도 좋은 자극이 됩니다.

무지개 다리 자세

(Rainbow Stretch / Partner Backbend)



1. 부모는 다리를 앞으로 뻗고 바르게 앉습니다.
2. 아이는 부모의 등 뒤에 서서 두 팔을 위로 쪽 들어 올립니다.
3. 부모는 아이의 손을 부드럽게 잡고, 천천히 상체를 앞으로 숙입니다.
4. 아이는 자연스럽게 부모의 등을 따라 숙이며 가볍게 기대어 봅니다.

→ 이때 아이가 균형을 잃지 않도록 손을 꼭 잡아 주세요.

짜꿍 전굴 스트레칭

(Partner Forward Fold)



1. 부모와 아이가 마주 보며 다리를 뻗고 앉습니다.
2. 아이가無理하지 않는 범위에서 다리를 편 채 앉게 하고, 부모는 아이와 손을 마주 잡습니다.
3. 아이가 양팔을 앞으로 뻗으면, 부모가 그 손을 부드럽게 잡고 상체를 천천히 앞으로 기울입니다.
4. 아이는 자연스럽게 몸을 부모 쪽으로 기울이며 상체를 숙입니다.
5. 동작 중에는 서로 눈을 마주치며 따뜻한 교감을 나눕니다.

손을 맞잡고, 눈을 마주치며 함께 숨 쉬는 10분, 그 시간은 아이에게는 사랑받고 있다는 확신을, 부모에게는 마음의 평온과 따뜻한 연결을 선물합니다.

완벽하지 않아도 괜찮습니다. 이 짧은 시간이 우리 가정을 더욱 따뜻하게 만들어줄 것입니다.