

ಯೋಗದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ



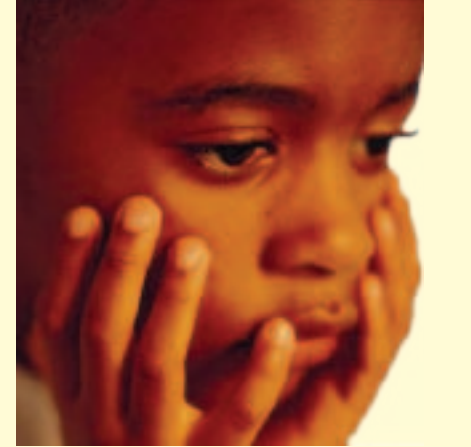
ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ



ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ



ಅತೀಚಟುವಟಿಕೆ



ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕ

- ಮಕ್ಕಳ ಸಮರ್ಪಕ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಆಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ
- ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ, ಅತೀಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ