

ВСТУПЛЕНИЕ

Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «связывать», «объединяться», «держаться рядом». И действительно, йога построена на идее гармоничного объединения всяческих противоположностей. Тело и сознание, человек и Вселенная, сердце и голова, дыхание и чувства, душа и память, активное и пассивное, сила воли и свобода — в йоге все переплетено.

Традиционная, классическая йога Патанджали — это путь, учение, философия, где асана, то есть поза, является лишь малой частью самопознания — процесса, который в разных культурах называется по-разному. Однако именно позы позволяют нам заинтересовать ребенка, ввести его в мир йоги и передать ему те ценности, которым эта древняя дисциплина учит уже тысячи лет.



Я на собственном опыте убедилась, что дети очень легко выходят за границы базового телесного аспекта любой асаны, инстинктивно понимая ее энергетику и символику. Благодаря этому в их практиках проявляется подлинный дух йоги.

Как родилась эта книга? Каждый из нас знает, как трудно уложить ребенка спать. Этот процесс тяжок и для родителей, и для детей, которые кипят энергией и не видят ни единой причины уgomониться. Сон для них — нудная обязанность.

«Играем в йогу вечером» предлагает особый ритуал, который приведет ребенка в состояние покоя и умиротворения, что поможет ему отправиться ко сну без всяких капризов. Я подобрала позы, которые расслабляют тело и разум и дарят ощущение безмятежности, столь необходимое в вечернее время.



ПОРА СПАТЬ

— Пора спать, — говорит мама, заглядывая в детскую, но Анна и Тео тут же возражают: не могут они идти спать, слишком много всего нужно сделать!

— Мой поезд сейчас отправится, лев будет машинистом, — объясняет Тео, показывая на свою любимую мягкую игрушку.

— А я занята! Я строю башню! Я обещала медвежонку, что мы заберемя на нее вместе! — сердито восклицает Анна, прижимая к себе плюшевого медведя.

Но объяснения и протесты бесполезны: мама лишь тихо закрывает дверь в детскую.

— Я спать не буду! Просижу всю ночь с открытыми глазами! — сообщает Тео сестре.

— И я тоже. Не хочу говорить игрушкам «спокойной ночи». И вообще, я расстроилась, не смогу теперь уснуть.

И вдруг в комнате раздается тоненький голосок:

— Мы знаем, что надо делать.

Это говорит панда. Дети не пугаются: они-то считают, что все игрушки живые, могут говорить, смеяться и двигаться, тут нет ничего странного.

— Мы знаем один секрет — специальные волшебные позы, — продолжает панда. — Если вы всё сделаете правильно, они прогонят злость и усталость и помогут вам отдохнуть.

— Будет весело, — обещает лев. — Мы начнем, а вы смотрите!



ГОРА

ТАДАСАНА



ТАКАЯ ВЕЛИЧЕСТВЕННАЯ ПОЗА В САМЫЙ РАЗ ДЛЯ ЦАРЯ ЗВЕРЕЙ! ХОЧЕШЬ, Я ПОКАЖУ? ВСТАНЬ ПРЯМО, ЧУТЬ РАССТАВИВ НОГИ. ДЕРЖИ СПИНУ РОВНО! ОПУСТИ РУКИ И ВЫТЯНИ ПАЛЬЦЫ, ЧТОБЫ ОНИ СМОТРЕЛИ В ПОЛ. СТОЙ НЕПОДВИЖНО. ДАЙ-КА НА ТЕБЯ ПОСМОТРЕТЬ. НАДО ЖЕ, ВЫЛИТАЯ ГОРА!



1

Встань, расставив ноги на ширину плеч.



2

Чуть разведи руки в стороны и направь пальцы вниз. Закрой глаза и несколько секунд стой неподвижно, словно могучая гора.

*Лев показал мне, что можно быть сильным
и при этом спокойным, как сон.*



МЕДВЕДЬ

ДЖАМБАВАТАСАНА



ИЗ ПОЗЫ ГОРЫ ЛЕГКО ВСТАТЬ В ПОЗУ МЕДВЕДЯ. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ! ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТВОИ СТОПЫ СТАЛИ БОЛЬШИМИ ЛАПАМИ, ТВЕРДО СТОЯЩИМИ НА ЗЕМЛЕ. ТЕПЕРЬ СЛЕГКА ПРИСЯДЬ И ВЫТЯНИ РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ. РАСТОПЫРЬ ПАЛЬЦЫ И СОГНИ ИХ, КАК БУДТО ТВОИ РУКИ — ЭТО ЛАПЫ ГОЛОДНОГО МЕДВЕДЯ, КОТОРЫЙ СОБИРАЕТСЯ УТАЩИТЬ МЕД!



1

Встань, расставив ноги на ширину плеч.



2

Слегка присядь.



3

Вытяни руки вперед и согни их в локтях, растопырь и согни пальцы, будто это длинные когти.

Вместе с медведем мы зачеркнули и поучебникам и себе расписание уроков.

