

Содер

Введение * 7

Перед тем, как начать * 10

Основные принципы * 10

Памятка по правильной осанке для вас и ребенка * 14

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Я капитан своего дыхания

Главное: Техники дыхания, которые учат детей спокойствию, невозмутимости и контролю над собой * 22

Стресс-тест * 24

Сфера Хобермана * 26

Техника дыхания «Вертушка» * 28

Техника дыхания «Пузырьки» * 30

«Пузырьки в молоке» * 32

«Поющее дыхание» * 34

Техника дыхания «Перышко» * 36

«Дыхание через трубочку» * 39

«Поездка на лифте» * 40

«Дыхание животом» * 42

«Дыхание спиной» * 44

«Дыхание боком» * 46

«Мешочек с песком» * 48

«Трехфазное дыхание» * 50

«Равное дыхание» * 52

«Растяжение выдоха» * 54

«Квадратное дыхание» * 56

«Дыхание океана» * 58

Техника дыхания «Большая автопокрышка» * 60

«Язык трубочкой» * 62

ЖАНИЕ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Когда мне хочется, могу сосредоточиться

Главное: Техники медитации для умственной ясности, бодрости и сосредоточенности * 66

Техника дыхания «Воздушный шарик» * 68

«Тающие снежинки» * 70

«Центрирование» * 72

Техника дыхания «Солнечный свет» * 74

«Ураганное дыхание» * 76

Медитация «Снежный ком» * 78

«Прыжок» * 80

Техника дыхания «Паутинка» * 84

«Сосчитай до десяти» * 86

«Сосредоточенное дыхание» * 88

«Мантра» * 90

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Сокрушим стресс, сбалансируем энергию

Главное: Упражнения для снятия стресса и регулирования уровней энергии * 94

«Дыхание льва» * 95

«Дыхание шмеля» * 96

«Водяное колесо» * 98

«Душ для слона» * 100

«Дыхание лошади» * 102

«Дыхание кролика» * 103

«Дыхание фейерверком» * 104

«Паровоз» * 106

«Гроза» * 108

«Милкшейк» * 110

«Кипящие спагетти» * 112

«Солнечное дыхание» * 114

«Заправься для движения» * 116

«Дыхание дракона» * 120

«Выдувай!» * 122

«Дыхание кита» * 124

«Тук-тук-тук» * 126

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Зона отдыха

Главное: Упражнения для суперрасслабления
и радости * 130

«Считаю до пяти» * 132

«Вдыхаю, выдыхаю, расслабляюсь» * 134

«Зажги свой свет: медитация сердца» * 136

«Медитация волшебного перышка» * 138

«Музей восковых фигур» * 141

«Сожми-разожми» * 142

«Сканирование тела» * 144

«Полет на ковре-самолете» * 147

«Полная ванна чернил» * 150

«Шестьдесят одна точка медитации» * 152

«Крутой расслабон» * 156

«На волнах океана» * 158

«Спящая мышь» * 160

Медитация «Радуга-дуга» * 162

«Крокодил» * 164

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Есть контакт!

Главное: Игры в паре
и/или в малых группах, приобщающие
к здоровому образу жизни * 168

«Почувствуй вибрацию» * 169

«Самолет на человеческой энергии» * 172

«Воздушный футбол» * 174

«Гольф» * 176

«Ш-ш-ш» игра * 178

«Косынки» * 180

«Карандаши» * 182

Благодарности * 185

Алфавитный указатель * 186

Об авторе * 190

Нам так весело играть и открывать новое, что многие мои пациенты даже не догадываются о том, что занимаются чем-то полезным для себя! Только в конце наших сеансов (или во время их, воскликнув: «Мне так хорошо!» или «Я чувствую, что расслабилась!»), когда мы обсуждаем их самочувствие, они начинают осознавать, что дыхательные и медитативные упражнения они могут делать и сами, чтобы контролировать боль и тревожность во время пребывания в больнице или в повседневной жизни, чтобы подготовиться к важному занятию, школьному экзамену, сосредоточиться перед важной игрой или мероприятием.

Однажды после сеанса прогрессивной релаксации с пациентом-подростком, страдавшим от сильнейшей боли, его отец сказал врачам, что я волшебная пилюля, которая улучшила самочувствие его сына. Но я не волшебная пилюля. Я всего лишь направила молодого человека к тому, что всегда было рядом. Умение замедлять дыхание и расслаблять тело, отвечать на боль вдумчиво, а не спонтанно, уже было в нем. Я только показала к этому путь.

Благодарные родители тихо шептали мне: «Как вы это сделали?» — когда их дети, тревожные и безутешные, наконец расслаблялись и засыпали спокойным сном. Один мальчик-подросток, восстанавливающийся после операции на бедре, назвал предложенную мной направляющую медитацию «тупо офигенной!». Я согласна. Медитация — это и *есть* тупо офигенно. Она на самом деле очень проста. Проста настолько, что в нее могут играть дети.

Книга разделена на пять частей в зависимости от того, на что направлены упражнения. Это дает вам возможность быстро ориентироваться в техниках, соответствующих потребностям вашего ребенка: контролировать боль, снять нервное напряжение, глубоко расслабиться, сосредоточиться перед контрольной или зарядиться энергией во время послеобеденного спада активности.

- **Я КАПИТАН СВОЕГО ДЫХАНИЯ.** Техники, использующие дыхание как инструмент самоконтроля и медитации.
- **КОГДА МНЕ ХОЧЕТСЯ, МОГУ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ.** Упражнения, направленные на очищение сознания и сосредоточение на настоящем моменте и нужной задаче.

- **СОКРУШИМ СТРЕСС, СБАЛАНСИРУЕМ ЭНЕРГИЮ.** Упражнения, помогающие развить у детей самосознание и обучить их распознавать и справляться с переизбытком и недостатком энергии, а также стрессом в собственном теле.
- **ЗОНА ОТДЫХА.** Техники отключения, расслабления и отдыха.
- **ЕСТЬ КОНТАКТ!** Совместные игры с друзьями и одноклассниками, благоприятно воздействующие на самочувствие через контроль над дыханием и медитацию и очень-очень веселые!

Многие техники в разделах пересекаются и выполняют две или три задачи. Например, упражнение из части «Когда мне хочется, могу сосредоточиться» может быть эффективным инструментом для отключения и расслабления или успокоения и сосредоточения через дыхание. В этой книге представлены упражнения на активную и пассивную медитацию. Активные медитации обычно предполагают движение и/или игру: такие упражнения помогут в медитации детям и новичкам, а также тем, кому довольно сложно усидеть на месте. Пассивные медитации требуют большего покоя и внутренней рефлексии, их можно предложить ребенку со временем, когда его навыки улучшатся.

Я советую использовать эту книгу в качестве пособия, которое может подтолкнуть ваших детей к изучению связей между разумом и телом и пониманию, какие упражнения у них самые любимые и самые для них полезные. Всячески привлекайте их, особенно после занятий, к обсуждению того, как они себя чувствуют и как могут применять эти навыки в различных жизненных ситуациях. Самовопрошание ведет к осознанности и, в конечном счете, к самопомощи.

Работая с детьми и заботясь о них, мы вместе стремимся обогатить их жизни, обеспечив твердой и устойчивой основой, на которой они построят свое счастливое, успешное и здоровое будущее. Если вы работаете с детьми или они часть вашей жизни, это книга для вас... и для *них*.

- Лиза Робертс

занятий. Практикуясь и размышляя, дети начинают понимать, каким образом им помогает та или иная техника, а это дает им возможность самостоятельно применять ее, как только возникнет потребность!

Самые важные правила пользования этой книгой — сразу приступить к делу, попробовать все упражнения, повеселиться и найти те, что больше всего подходят вашим детям.

Занятия с младшими детьми

В самом начале освоения дыхательных техник маленькие дети могут слегка переусердствовать. Учитывайте это и поощряйте детей к развитию стабильных и управляемых типов дыхания. Я советую вводить стабилизацию дыхания во время игры, упражняясь в течение коротких промежутков с многочисленными перерывами на «нормальное» дыхание между ними.

Прелесть этих упражнений в том, что вам не нужно объяснять, зачем вы их делаете — приступайте сразу же и, направляя, выполняйте техники вместе с младшими детьми. *Играйте*, а не учите: превратите все в забаву, которая принесет им пользу! Заканчивайте любое упражнение открытым обсуждением — принимайте во внимание любое замеченное ими изменение дыхания и его влияние на их самочувствие.

Младшие дети могут не осознавать связь дыхания с телом и разумом, но подсознательно они начнут понимать, что то, как они дышат во время игр и упражнений, помогает им чувствовать себя лучше и расслабляться.

Занятия со старшими детьми и подростками

Старшим детям интересно узнать, что представляет собой каждая техника и как конкретно она помогает им. Простая форма делает возможной доходчивое объяснение и удобный способ подачи информации для детей, поэтому они могут вернуться к ней в любой момент.

Как и в случае с младшими детьми, поощряйте открытое обсуждение после занятий и выясняйте, как каждое упражнение влияет на их самочувствие. Подталкивайте детей к размышлениям о том, когда им могут понадобиться эти навыки и приемы в жизни.

Хотя это может спровоцировать недовольство и протесты, очень важно, чтобы во время занятий дети не имели доступа к своим электронным «девайсам». Отключите

все мобильные телефоны и «гаджеты» и отложите их подальше еще до начала занятий. В особых случаях, как, например, в больнице с госпитализированными пациентами, которым телефон может понадобиться для связи с семьей, можно переключить его в режим вибрации и положить неподалеку. Мыслите здраво и объясняйте своим детям и ученикам, в чем польза отключения «девайсов».

Предостережение

Все упражнения на медитацию в этой книге легкие и веселые, но есть несколько правил, о которых следует помнить:

- Дыхание никогда не должно быть вынужденным. Даже если упражнение призывает дышать глубоко, это должно быть естественно, с ровными и размеренными вдохами и выдохами. Если дыхание становится отрывистым и натужным, следует сразу же прекратить занятие и вернуться к нормальному дыханию.
- Постепенно увеличивайте число повторов и/или продолжительность для каждого упражнения по нарастающей и каждый раз приступайте к нему с самого начала. Не важно, как долго вы занимались с ребенком в прошлый раз, всегда набирайте темп постепенно и приближайтесь к комфортному для вас уровню.
- Хорошо делать короткие перерывы, чтобы вернуться к нормальному дыханию, особенно в самом начале работы с техниками дыхания.
- Важна правильная осанка. Она создает пространство в теле, необходимое для доступа к дыхательной системе, и способствует более комфортному самочувствию во время занятий. Поддержание правильной осанки во время медитации улучшит осанку в целом, благоприятно скажется на костной, мышечной, пищеварительной и кровяной системах и поднимет самооценку.

Простенькие подсказки

Вот еще несколько способов сделать медитацию более полезной для вас и вашего ребенка:

- Некоторые техники предлагают вам «просканировать свое тело». Иными словами, тщательно и неспешно установить связь со своим телом целиком от макушки до пальцев ног и проверить ощущения в каждом участке тела. Чувствует ли ваш

ребенок напряженность — стискивает челюсти, сжимает пальцы на руках или ногах, подергивает плечами? Иногда вашему ребенку будет предложено «сканирование» после упражнения, чтобы увидеть, насколько изменилось самочувствие и есть ли от упражнения польза. (Полное описание этой техники смотрите на стр. 138 в разделе «Сканирование тела»).

- Можно включить музыку, которая соответствовала бы атмосфере и способствовала бы более глубокому расслаблению. Такую музыку в стиле эмбиент можно найти онлайн или в музыкальных магазинах.
- Создайте условия для расслабления, убрав яркий свет и по возможности закрыв шторы. Не нужно полной темноты, так как это может напугать некоторых детей.
- В случае необходимости можно применять альтернативные методы лечения, чтобы усилить результат. К примеру, попробовать ароматерапию, рефлексологию и массаж.
- Ведение дневника или рукоделие стоит приветствовать, особенно после медитации или упражнений на расслабление. Это позволит детям открыть свое внутренне сознание и то влияние, которое упражнения оказывают на их разум и тело. Дневник также может быть источником информации для родителей и учителей.
- Большинство техник можно адаптировать для всех возрастов. Осмотрительно адаптируйте задания в соответствии с возрастом своих детей.
- Как правило, для выполнения упражнений не нужно особенного или идеального места. Будьте внимательны, но в то же время изобретательны и научите детей прибегать к этим техникам где угодно и когда угодно, если возникнет потребность, например, в длинной очереди в кино либо парк развлечений или перед контрольной.
- Держите под рукой коробку с салфетками: во время дыхательных упражнений пазухи могут раздражаться, и салфетки понадобятся, чтобы их очистить. Обязательно предупредите об этом детей и разрешите пользоваться салфетками в случае необходимости.
- Во время релаксации ребенок может заснуть или захотеть в туалет. Разрешите это до начала упражнений, чтобы ребенок не почувствовал себя дискомфортно, когда

станет погружаться в сон или захочет выйти из комнаты в туалет, и смог бы это сделать, не отвлекая других.

- Если ребенок засыпает и вам нужно его разбудить, делайте это аккуратно. Ребенка можно легко разбудить перышком, но обязательно объясните своим детям *перед* занятием, каким образом вы будете это делать, чтобы они не удивились, если заснут, и не были бы резко вырваны из своего расслабленного, спокойного состояния.

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ ДЛЯ ВАС И РЕБЕНКА

Неправильная осанка ведет к ослаблению мускульной и костной систем, может негативно влиять на кровообращение, пищеварение, дыхание и самооценку. Во время медитации детям необходимо иметь доступ к дыхательной системе целиком — это нос, рот, горло, легкие, диафрагма, грудная клетка, спина и живот. Если вы ссутулились на стуле или свернулись калачиком на диване, неужели вы думаете, что ваша поза обеспечит доступ ко всем этим участкам и позволит дышать в полной мере естественно и свободно? Конечно, нет.

Правильная осанка во время дыхательных занятий обеспечивает доступ ко всему дыхательному аппарату. При постоянной практике осанка вашего ребенка улучшится сама по себе, создавая пространство в теле для более ровного каждодневного дыхания и принося огромную пользу здоровью. Для детей также важно ощущать удобство, поддержку и спокойствие во время медитации и отсутствие любой физической нагрузки, увеличивающей или создающей напряжение.

Данная памятка демонстрирует позы, рекомендованные для упражнений сидя, стоя или лежа, а также подсказки, как



Неправильная осанка



Правильная осанка

использовать валики, одеяла и другой инвентарь для удобства и опоры, вне зависимости от того, какую позу вы или ваш ребенок выбрали для занятий.

СИДЯ НА ПОЛУ

По-турецки

- Сядь на пол или на коврик для йоги, скрестив ноги по-турецки: одна лодыжка впереди другой.
- Колени разведи в стороны и расслабь.
- Положи руки на бедра и убедись, что плечи расслаблены: представь, как твои лопатки опускаются вниз вдоль спины, а плечи спокойно двигаются вниз.
- Слегка прижмись седалищными костями к полу и почувствуй, как позвоночник при этом вытягивается вверх. Все должно быть естественно, а не натужно, позвоночник и туловище должны быть прямыми, но сохранять гибкость.
- Подбородок держи параллельно полу.
- Просканируй тело и убедись, что, сидя в этой позе, нигде не ощущаешь напряжения. Держись прямо, но расслабленно.



По-турецки

Корректировка

- Сложенное одеяло, йога-блок, валик или подушка под ягодицами помогут удерживать позвоночник, бедра и колени в этой позе. И твоим ягодицам тоже станет удобнее!
- В случае необходимости можно дополнительно подпереть колени с помощью блоков, валиков или сложенного одеяла.

ПОДСКАЗКА: Принимая позу по-турецки, дети каждый раз могут менять ногу, которая впереди. Они будут тяготеть к доминантной стороне, но смена ноги может помочь сохранить сбалансированность бедер и усилить недоминантную сторону.

На коленях

- Опустись на колени на пол или на коврик для йоги, сядь на пятки, руки положи на бедра.
- Убедись, что плечи расслаблены: представь, как твои лопатки опускаются вдоль спины, а плечи спокойно двигаются вниз.
- Держи подбородок ровно, а позвоночник естественно прямо; позвоночник и туловище должны быть прямыми, но сохранять гибкость.



На коленях

Корректировка

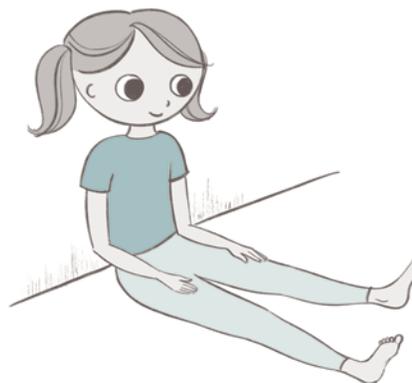
Если эта поза вызывает напряжение в коленях, не садись на пятки. Вместо этого положи йога-блок или валик между икр и сядь на него. Ты все равно будешь сидеть на коленях, но у таза появится опора, уменьшающая нагрузку на колени.

ПОДСКАЗКА: Если вы замечаете, что дети сутулятся или с трудом держатся ровно в любой из поз на полу, их можно усадить возле стены или на стул.

СИДЯ У СТЕНЫ

Найди свободное место у стены без картин, полок или чего-то подобного.

- Положи сложенное одеяло или валик на пол у стены и сядь на него. В таком положении подвинься тазом назад, чтобы он коснулся стены.
- Сядь, скрестив ноги по-турецки: одна лодыжка впереди другой. Если это сложно или неудобно, сядь, вытянув ноги перед собой.
- Расслабь спину, позволив туловищу опереться о стену.



У стены

- Положи руки на колени и расслабь плечи: представь, как твои лопатки опускаются вдоль спины, а плечи спокойно двигаются вниз.
- Слегка прижмись седалищными костями к полу и почувствуй, как позвоночник при этом вытягивается вверх. Все должно ощущаться естественно, а не натужно.
- Подбородок держи параллельно полу, расслабься и позволь стене тебя поддерживать.

Корректировка

Положи подушку, валик или сложенное одеяло между поясничным отделом позвоночника и стеной, если нужна дополнительная опора.

СИДЯ НА СТУЛЕ

Тебе понадобится устойчивый стул с ровной спинкой для опоры.

- Сядь на стул, обе ноги твердо поставь на пол перед собой. Возможно, тебе понадобится подвинуться на стуле вперед, чтобы обе ноги удобно касались пола. Выбирайте меньший, детский, стул по размеру вашему ребенку, чтобы его ноги касались земли.
- Положи руки на колени и убедись, что плечи расслаблены: представь, как твои лопатки опускаются вдоль спины, а плечи спокойно двигаются вниз.
- Слегка прижмись седалищными костями к полу и почувствуй, как позвоночник при этом вытягивается вверх. Все должно быть естественно, а не натужно.
- Подбородок держи параллельно полу.
- Просканируй тело и убедись, что, сидя в этой позе, нигде не ощущаешь напряжения.
- Держись прямо, но расслабленно. Позвоночник и туловище должны быть прямыми, но сохранять гибкость.



На стуле

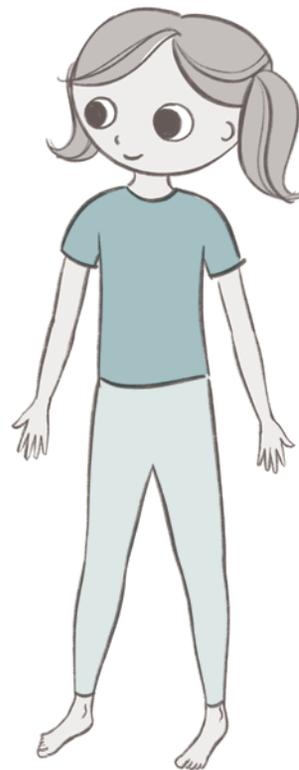
Корректировка

Если опора или спинка стула не держат спину, что случается, когда ноги касаются пола, положи подушку, валик или одеяло между спинкой стула и туловищем для дополнительной опоры.

СТОЯ

Выполняя упражнения на дыхание или расслабление в позе стоя, убедись, что держишься твердо, уверенно и спокойно, как гора. Возводи свою гору вот так:

- Поставь ноги на ширине плеч.
- Прижми обе ступни к полу и почувствуй, как грудь поднимается вверх, когда позвоночник вытягивается и занимает естественно ровное положение.
- Руки вытяни вдоль туловища и убедись, что плечи расслаблены: представь, как твои лопатки опускаются вдоль спины, а плечи спокойно двигаются вниз.
- Поверни ладони наружу и растопырь пальцы, как звездные лучи.
- Подбородок держи параллельно полу.
- Просканируй тело и убедись, что в этой позе ты нигде не ощущаешь напряжения. Держись прямо, но сохраняй гибкость... как настоящая гора!



Гора

ЛЕЖА

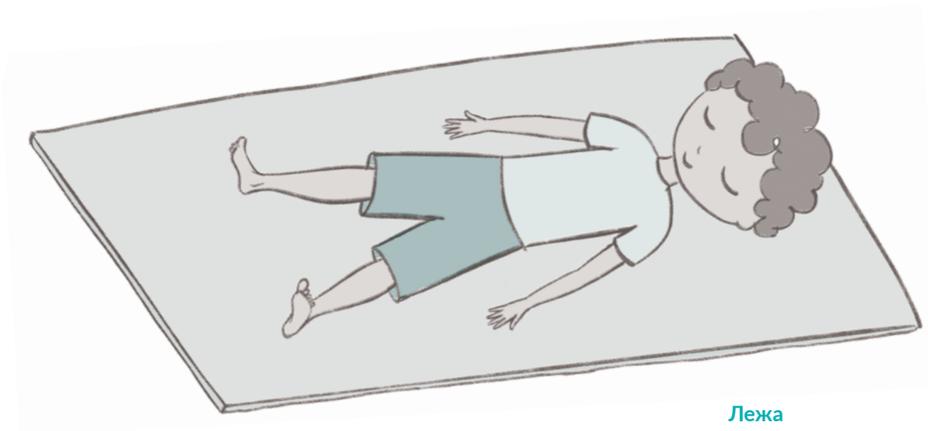
Поза лежа и ее корректировка, описанные ниже, предназначены для упражнений на коврике для йоги или на полу. Но в случае необходимости их можно адаптировать для упражнений на кровати или диване.

- Ляг на пол.
- Прижми колени к груди и почувствуй, как позвоночник расправляется на полу.

- Отпусти ноги, по очереди вытягивая их на полу.
- Расслабь ступни и дай им раскинуться в стороны.
- Подожди по очереди обе лопатки: это раскроет грудную клетку и переднюю часть туловища, а затем расслабь плечи и верхнюю часть тела на полу.
- Руки положи на пол вдоль туловища.
- Ладони разверни вверх или сложи их вместе на животе.
- Избавься от любого мышечного усилия, пусть пол будет твоей единственной опорой.

Корректировка

- Поддержи и защити поясницу, положив подушку, свернутое одеяло или валик под колени. Или же согни ноги в коленях, чтобы они были устремлены в потолок, а стопы поставь на пол на ширину плеч на расстояние около десяти сантиметров от бедер. Колени можешь свести вместе или держать их в отдельности.
- Поддержи голову и шею, подложив подушку или сложенное одеяло.



Лежа