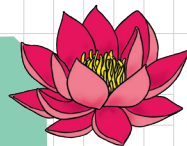
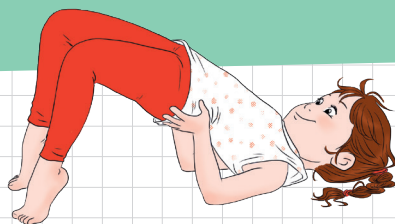


Содержание



Введение	3
Шест «Что йога может дать моему ребенку?»	4
Глава 1. Что такое йога?	8
Глава 2. Путеводитель для начинающих практиковать йогу с детьми	11
Глава 3. Учиться правильно дышать	24
Глава 4. При ежедневных ритуалах	29
Глава 5. Йога для хорошего сна	35
Глава 6. Специальная йога. Вера в себя	42
Глава 7. Антистрессовая йога	48
Глава 8. Йога «Стоп гнев»	53
Глава 9. Йога – возвращение к спокойствию	60
Глава 10. Йога от приступов депрессии	67
Глава 11. Йога специально для концентрации	72
Глава 12. Йога для достижения самостоятельности	78
Итоги: Что изменила йога в жизни вашего ребенка?	86
Заключение	91



Введение



Йога... Вы что-то о ней слышали, не так ли? Это древняя дисциплина, и ее прародина — Индия. Каждый день по всему миру у этой системы появляются новые последователи, что совсем не удивительно. Данная практика не только доступна каждому (в возрасте от 3 до 103 лет), но и делает людей более умиротворенными и уверенными в себе в повседневной жизни. Благодаря йоге мы на время забываем о наших проблемах, тревожные мысли отходят на второй план, наслаждаемся текущим моментом. Основа занятий — концентрация на дыхании и ощущениях тела. Состояние дзен особенно важно для детей, которые благодаря специально адаптированным позам смогут успокоиться и расслабиться... Словно оказаться в уютном гнездышке.

Эта дисциплина не требует специальной физической подготовки и не примет никаких проявлений соперничества или сравнения друг с другом. Начав заниматься йогой, ребенок постепенно изучит свое тело и раскроет весь его внутренний потенциал. С каждым занятием удовольствие от этого познания будет расти и вызывать желание обрести большую самостоятельность...

Ну что, поехали?

Благодаря этой книге вы сможете разделить с ребенком моменты дзен. Шаг за шагом узнаете о простом и веселом способе, как сделать совместные моменты счастливыми.

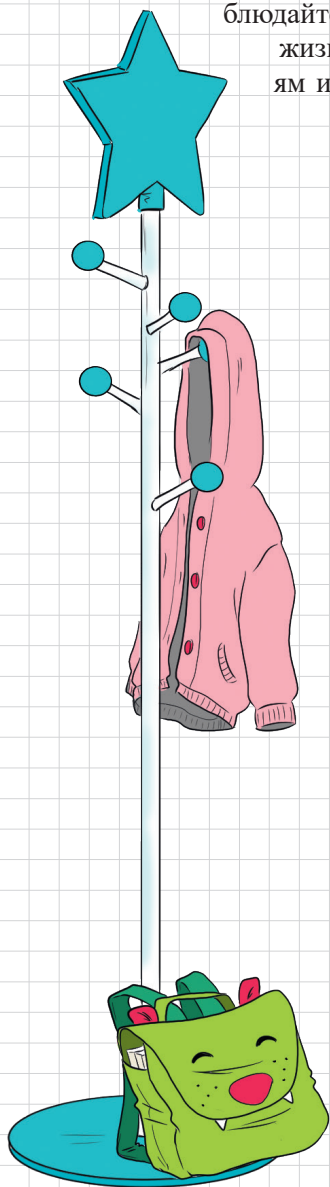
Занятия йогой для детей, как и для взрослых, можно подстраивать под время, которым вы располагаете. Более того, их можно адаптировать под настроение ребенка, и с учетом этого рекомендуется применять ритуалы йоги в зависимости от эмоционального состояния вашего малыша. Впереди нас ожидают упражнения на растяжку и позы зверей, на смену которым придут осознанные дыхательные и расслабляющие упражнения, а также игры с использованием пяти органов чувств. Небольшой бонус: возможность заниматься этим в любое время суток, например, в будние дни после уроков, перед тем, как сесть за домашнее задание, или перед сном (контролируемые дыхательные и расслабляющие упражнения), а в выходные или во время отпуска — утром либо после обеда... Все возможно!

С этой минуты вы имеете ключ ко входу в совместное путешествие. Улыбка и хорошее самочувствие ребенка в конце каждого занятия будут способствовать желанию продолжать!

○ Заниматься йогой сразу после еды не рекомендуется. Для поз головы вниз не следует употреблять пищу в течение двух часов перед тренировкой.

Тест «Что йога может дать моему ребенку?»

Вы уже слышали о йоге и хотите быть уверены, что она подойдет вашему ребенку? Тогда пройдите следующий тест! Он поможет сориентироваться, как лучше использовать книгу в зависимости от характера и поведения вашего ребенка. Вначале рекомендуется практиковать именно те упражнения, которые указаны в ритуалах, соответствующих его типу. Понаблюдайте, как это отразится на его поведении в повседневной жизни: если позитивно — смело переходите к упражнениям из других ритуалов...



Проснувшись, ваш ребенок чаще всего...

- ☞ в хорошем настроении, активный и позитивно настроенный;
- ★ спокойный и просыпается не спеша;
- ☀ нервный, даже раздраженный;
- ⊗ уставший, вялый, расстроенный.

В школе ваш ребенок в основном...

- ☞ любознательный, всем интересуется;
- ★ застенчивый, предпочитает наблюдать;
- ☀ непоседа, может проявлять агрессию, у него проблемы с концентрацией внимания;
- ⊗ обеспокоенный и замкнутый.

Вернувшись со школы, ваш ребенок...

- ☞ с удовольствием играет сам либо с семьей;
- ★ выдохшийся, уставший;
- ☀ возбужденный, раздраженный;
- ⊗ находится в состоянии стресса, расстроен из-за проблем в школе или в межличностных отношениях.

Ложась спать, ваш ребенок...

- ☞ сразу засыпает, поскольку провел активный день;
- ★ имея богатую фантазию, любит послушать разные истории;
- ☀ возбужденный, разгневанный, делает все, чтобы оттянуть момент сна;
- ⊗ требует много внимания и никак не может уснуть.



В отношениях с друзьями ваш ребенок...

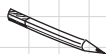
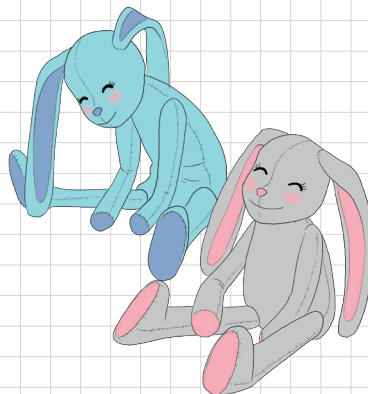
- ⚡ высоко ценится за его энтузиазм;
- ★ чаще держится особняком, но сопереживает и прислушивается к окружающим;
- ☀ непостоянен, мало доверяет друзьям;
- ⚙ очень вспыльчивый, авторитарный.

Во взаимоотношениях с членами семьи ваш ребенок...

- ⚡ открытый и радостный;
- ★ впечатлительный, чувствительный, сильно переживающий;
- ☀ часто протестует и бунтует;
- ⚙ встревожен и не знает, как себя вести.

Во время ежедневных занятий ваш ребенок...

- ⚡ подвижен, принимает участие в играх, полон энергии;
- ★ часами играет один, очень креативен;
- ☀ постоянно перескакивает с одной игры на другую либо «зависает» у экрана;
- ⚙ не умеет играть самостоятельно, хандрит.



Подсчитайте!

⚡	★	☀	⚙



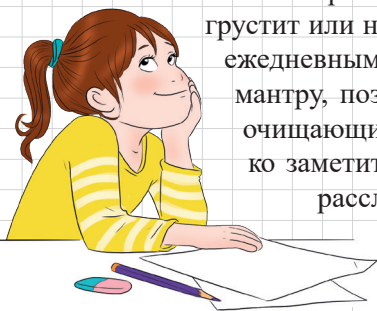
Если больше ❖: *у вас жизнерадостный ребенок с уравновешенным и кристальным характером.*

Ему подойдут любые ритуалы из этой книги! Пусть он сам выбирает, какие комплексы упражнений ему выполнять, и делает их на регулярной основе. Ритуалы будут способствовать развитию позитивных сторон характера малыша, а также его двигательных и умственных способностей. Йога ему однозначно понравится и не только улучшит его физическую форму, но и удесятерит его любопытство и восхищение окружающим миром.



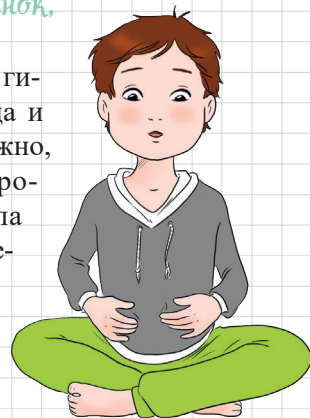
Если больше ★: *у вас креативный ребенок.*

Иногда он даже витает в облаках. Предпочитает одиночество, замкнут и даже застенчив. Он не ищет дружбы, но и не отвергает ее. Склонен сомневаться, ему не хватает веры в собственные силы. Бывают дни, когда он сильно грустит или находится на грани срыва. Отдавайте предпочтение ежедневным утренним ритуалам (см. с. 29) и повторяйте, как мантру, позитивные фразы (см. с. 31). Предлагайте малышу очищающие дыхательные упражнения (см. с. 26), как только заметите, что он устал или захандрил. Это поможет ему расслабиться! Чтобы основательно повысить его самооценку, нужно выполнять специальные ритуалы веры в себя (см. с. 42). Особенно рекомендуются упражнения против депрессии (см. с. 67).



Если больше ☀: *у вас неухоженный нервный ребенок, иногда даже агрессивный.*

У него проблемы с концентрацией, и он склонен к гиперактивности. Занятия йогой пойдут ему на пользу, да и вам тоже! Вначале, из-за духа противоречия, он, возможно, будет отказываться заниматься. Но как только попробует, быстро войдет во вкус. Три ежедневных ритуала (см. с. 29), особенно те, что предусмотрены по возвращении из школы, выработают в нем необходимое чувство личной дисциплины. Дыхательные упражнения (например, «Листок», см. с. 39) помогут ему избавиться от чрезмерного стресса. После их выполнения малыш сможет лучше распределять свою энергию, используя ее во благо, а не для проявления агрессии. Прежде всего предложите ему шаги, направленные на борьбу с гневом и поиск успокоения. Помогите ему расслабиться перед сном, предложив попрактиковать методику расслабления йога-нидра (см. с. 39).



Если больше 🌀: у вашего ребенка синкретический тип мышления.

Он не хочет отделять себя от вас, поэтому часто в поведении уподобляется новорожденному. Подвержен некоему страху перед неизвестностью, его пугают даже мелочи, боится раскрываться перед другими и внешним миром. Предложите ему прежде всего те упражнения, которые будут способствовать его успокоению и обретению чувства внутренней защищенности. «Ребенок» (см. с. 44) или «Черепаха» (см. с. 82) очень эффективны для снижения чувства уязвимости. Затем отдайте предпочтение антистрессовым ритуалам (см. с. 48) и ритуалам, направленным на развитие самостоятельности (см. с. 78), чтобы он почувствовал, что обретенная благодаря йоге независимость приятна и полезна! Если ребенок не может расстаться с вами, когда пришло время ложиться спать, воспользуйтесь ритуалом перед сном (см. с. 33). Повторяйте это упражнение несколько вечеров подряд, чтобы у малыша появилось такое необходимое ему чувство самодостаточности и он смог погрузиться в глубокий восстанавливающий сон.



Глава 1

Что такое йога?

Философия йоги — стремление к симбиозу тела и духа. Соответствует ли она вашему мировоззрению? Эта древняя дисциплина индийского происхождения принесет вашему ребенку прекрасное физическое самочувствие и проложит для вас мостик в его маленький мир. Начать заниматься очень просто! Достаточно получить «благословение» педиатра, выбрать спокойное место и, вооружившись одним или двумя ковриками, приступить к выполнению упражнений... вместе с малышом!



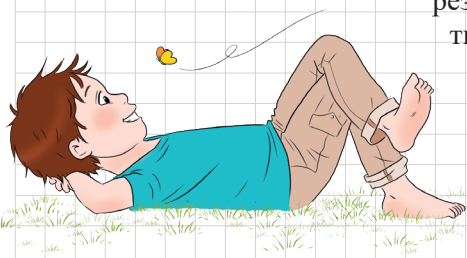
Как конкретно все происходит?

Как и хореографический этюд, сеанс йоги состоит из определенной последовательности смены поз: плавные или более активные, они помогают развить гибкость и открыть путь к глубокому расслаблению. Медитация и дыхание — это основа сеансов, благодаря им снижается напряжение и по-иному проживается текущая минута. Йога, которой чужд дух конкуренции, стремится к гармонии и учит спокойствию и мудрости... Она — настоящее благо для семьи, а при нашем безумном ритме жизни — еще и необходимая передышка.

Зачем заниматься йогой?

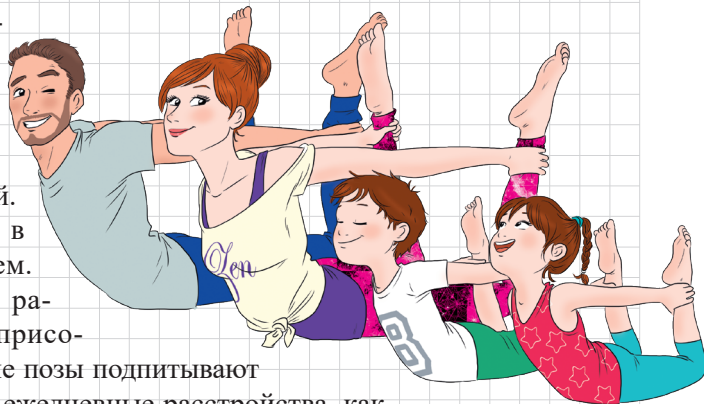
Поднимите руку те, кто хочет видеть своего ребенка спокойным и радостным! В мире, который движется все быстрее и быстрее, растет количество людей, желающих перефокусироваться на самих себя, и они хотят помочь своему ребенку сделать так же. Йога — это (почти) чудесное решение, чтобы полностью восстановить свои силы! Эта дисциплина снимает накопленное в течение дня напряжение психики и восстанавливает веру в себя.

Уважение к экологии, животным, особое внимание к своему питанию, любовь к себе и окружающим — таковы основные аспекты, закрепляемые йогой. Как результат, моменты расслабления, которые практикуются и взрослыми, и детьми, позволяют эффективно двигаться к своим жизненным целям. Для детей, у которых проблемы с концентрацией, дополнительным плюсом в занятиях йогой будет обретение идеального пространства для успокоения.



Кто может заниматься йогой?

В последнее время наблюдается беспрецедентное увлечение йогой. Список занимающихся растет с каждым днем, и в нем с недавних пор много подростков и детей. Энтузиазм самых маленьких в данной практике неподражаем. Любопытные, энергичные и радостные дети без проблем присоединяются к занятиям. Веселые позы подпитывают их креативность, а маленькие ежедневные расстройства, как по мановению волшебной палочки, исчезают на гимнастическом коврике. Кстати, в 2014 году Министерство национального образования Франции признало общественную пользу йоги...



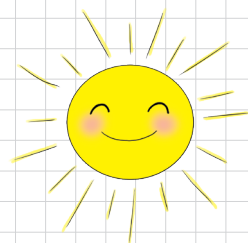
Интерес к дисциплине в значительной степени объясняется ее уважением к возможностям каждого, что автоматически исключает понятия соперничества и сравнения. Вот почему и взрослые, и дети без принуждения с головой окунаются... в счастье!

Польза от йоги

В сумасшедшем ритме жизни очень тяжело выкроить время для паузы и перевести фокус на самого себя или семью. Такие необходимые минуты самоанализа можно обрести при помощи йоги. Во время занятий мы попадаем в «пространство обнуления», благоприятное для познания собственного тела. Занимаясь йогой вместе с ребенком, мы создаем атмосферу соучастия, которая помогает ему обуздать свои эмоции и страхи, гарантируя глубокое умиротворение.

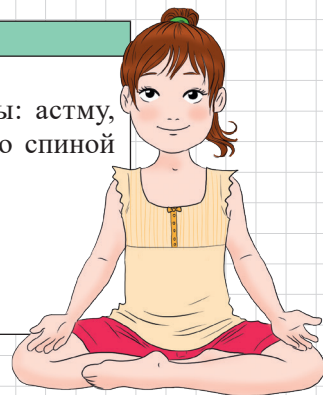
Преимущества йоги для детей

- Улучшает качество сна.
- Развивает концентрацию и память.
- Способствует лучшему познанию себя.
- Улучшает самооценку и повышает веру в себя.
- Распределяет эмоции и смягчает страхи.
- Пробуждает любопытство.
- Помогает познать потенциал своего тела.
- Улучшает гибкость и управление дыханием.



Как йога влияет на состояние здоровья?

- Способствует общему улучшению самочувствия.
- Уменьшает или снимает специфические проблемы: астму, кардиососудистые проблемы, патологии, связанные со спиной и животом, мышечно-костные нарушения.
- Способствует общему укреплению тела.
- Позволяет повысить жизненный тонус.
- Снимает тревогу, стресс и депрессию.
- Успокаивает нервы.



Альтернатива против стресса

Из-за оборотной стороны повсеместного использования высоких технологий и наши дети, и мы подвергаемся постоянно стрессу. К сожалению, школа не способствует уменьшению этого давления: тут балом правят дух конкуренции и сравнения. Губительная комбинация, которая прямо отражается на здоровье подрастающего поколения нарушением сна, раздражительностью, проблемами со вниманием...

Решить эту проблему могут помочь занятия йогой. Конечно, это не панацея, но значимая поддержка в борьбе против ежедневных неприятностей. Практика дисциплины в стенах дома не только поможет ребенку избавиться от страхов и прессинга, но и укрепит его веру в себя и подтолкнет к большей открытости с другими людьми. Вооруженный специальным ковриком и желанием действовать, он будет вознагражден внутренним покоем.

Взросшее взаимопонимание

Семейные занятия йогой дают возможность продлить минуты взаимопонимания и чувства общности. Дети с особой радостью принимают позы и выполняют упражнения, которые имеют игровую форму. Со смехом, открыто и творчески прожить такой лакомый кусочек жизни — об этом можно только мечтать! Вместе становиться гибкими, вместе дышать и успокаивать свою психику — вот что может предложить йога. Итак, приступим?

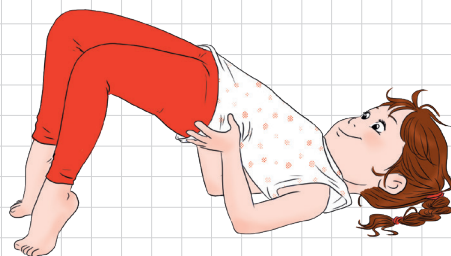


Глава 2

Путеводитель для начинающих практиковать йогу с детьми

Разные виды поз

Позы хатха-йоги... Если данный термин вам пока ни о чем не говорит, то очень скоро он станет неотъемлемой частью жизни вашего ребенка! Хатха-йога — наиболее распространенное на Западе направление — мобилизует человека на разных уровнях: физическом, эмоциональном, умственном и духовном. Чем оно интересно для малыша? Возможностью снятия напряжения как на физическом, так и на психическом уровне. Хорошей новостью для непоседливых детей будет то, что в основе хатха-йоги лежит движение. Однако рекомендуется все же некоторое время задерживаться в позе (в зависимости от возраста ребенка).



Иногда различают понятия статической и динамической йоги. Обе практики полезны для здоровья, но чем младше ребенок, тем более подвижные варианты упражнений ему подойдут...

Позы, или асаны

Учитывая разные вариации, можно насчитать много сотен поз — асан. Все они имеют свои особенности и разделены на несколько категорий.

- **Позы стоя** укрепляют мышцы рук и ног и повышают их тонус, развивают общую устойчивость и способность держать равновесие.
- **Позы сидя** развивают устойчивость, способствуют коррекции спины, подходят для медитаций, направленных на уравнивание психики.
- **Перевернутые позы** улучшают венозный кровоток и выравнивают позвоночник.
- **Позы со скручиванием** укрепляют нервную систему, улучшают гибкость позвоночника, улучшают кровоснабжение внутренних органов.

• **Позы на спине** придают мышцам эластичность, особенно хорошо растягивают сухожилия голеней и бедер.

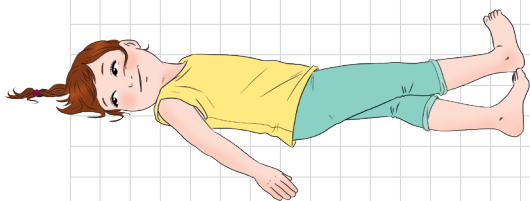
• **Позы на животе** растягивают мышцы живота, прекрасно массируют и обогащают внутренние органы брюшной полости кислородом, расширяют грудную клетку и увеличивают гибкость позвоночника.



Что делать, если ребенок стесняется выполнять упражнения?

Без паники: существует так много поз, что ребенок легко и без особых усилий найдет ту, которая ему подойдет больше всего. Каждая удавшаяся поза будет менять его точку зрения и отношение к окружающим. Это реальная возможность наблюдать изменение образа мышления малыша и распознавать небольшие ежедневные приступы негатива (чтобы лучше их нейтрализовывать).

В физическом плане ребенок также получит много пользы. Кроме избавления от напряжения, он постепенно подкачает мышцы и благодаря растяжкам укрепит спину и конечности. Работа над дыханием поможет насытить легкие кислородом, процесс станет более полным и глубоким. Это существенное преимущество для предупреждения и даже избавления от некоторых заболеваний бронхов, например астмы.



В каком возрасте можно начинать занятия и что предложить?

В 3-4 года

Да, вы прочитали правильно, трехлетний ребенок является достаточно взрослым для практикования йоги! И очень кстати, ведь в этом возрасте он идет в садик, с которым ассоциируются разные детские тревоги: нервозность, перепады настроения, гнев... Ребенок попадает в новую обстановку и сталкивается с новыми людьми. Его окружает множество дестабилизирующих факторов. Практика йоги поможет ему пережить эти маленькие неурядицы и постепенно втянуться в новый ритм жизни. Прежде чем начать заниматься, расспросите его, в каком он сейчас настроении, чего ему не хватает в



данную минуту. Если вам кажется, что ребенок хочет быть окруженным заботой и услышанным, сфокусируйте упражнения на чувстве общности и соучастия. Если наоборот, он замкнут, выбирайте более спокойный ритм выполнения упражнений и помогите малышу сконцентрироваться на дыхании. Расслабление и улыбка гарантированы!

Какие упражнения выполнять на практике?

Растягивания, позы, связанные с имитированием природы или зверей (см. с. 45), разблокировка суставов, самомассаж... Во время занятия вам с семьей скучать не придется! Используйте предметы для игры, например воздушный шарик или птичье перышко, во время дыхательных упражнений, чтобы ребенок сам осознал процесс. В соответствии с возрастом и реакцией малыша вы можете продлевать время занятий.



Для еще большего расслабления и открытости миру воображения вы можете предложить ребенку минуты умиротворения через йога-нидру. Сопровождайте его в процессе расслабления, рассказывая красивые истории, чтобы он осознал свое тело и мысли.

Такие временные паузы, направленные на дыхание и внутренний мир, очень важны для совсем маленьких, которые так чувствительны к своему окружению и очень восприимчивы к внешнему воздействию. В этом возрасте они восторгаются (почти) всем, но быстро устают и раздражаются при каждой досадной неприятности. Иногда случаются и трудные ситуации (потеря любимой безделушки, ссора с братьями и сестрами, сломанная игрушка...), но ребенок не может выразить свои чувства словами. А йога-нидра даст возможность «выложить» все свои заботы на коврик, забыть о них и найти успокоение и радость!

Сеансы йога-нидры (см. с. 39, 51, 71) для совсем маленьких короткие и очень детальные. В связи с природной склонностью к визуализации они очень естественно идентифицируются с персонажами описываемых вами символических образов.

Начиная с 7–8 лет

К семи годам респираторная и неврологическая системы ребенка достаточно развиты, поэтому можно предложить ему **более точные позы и дыхательные упражнения...** Но не нужно забывать и о воображаемом мире малыша... Так как он начинает учиться читать, у него быстро развивается способность к ассоциациям и воображение ребенка становится безграничным. Занятия йогой идеальны для **стимуляции креативности и направления энергии в нужное русло.**

