

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Консультация для родителей

Дети от природы открыты для всего нового и обладают неиссякаемой энергией. Йога может направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Во время занятий, ребёнок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволит ему в будущем, при вступлении во взрослую жизнь, быть готовым к любым её проявлениям, научиться воспринимать её более осознанно, полно и ярко.

ОБЛАКО

Ложись на спину, закрой глаза, дыши ровно, спокойно.

Расслабь ноги и позволь стопам развалиться в стороны.

Урони руки вдоль тела ладонями вверх.

У тебя должно быть ощущение, что тело расширяется, стремясь занять все свободное пространство в комнате.

Ощути своё тело невесомым, лёгким как облако.

Представь перед своим мысленным взором бездонное голубое небо и ощути, как твоё тело начинает парить в этом голубом эфире.



КОБРА

Ложимся на пол, упираясь на согнутые локти.
Медленно поднимаем грудь.
Локти должны быть под грудью, а ноги —
выпрямлены сзади.



БАБОЧКА

Сядь на пол, согни ноги в коленях, и соедини стопы вместе.

Обхвати стопы руками и прижми к полу.

Постарайся пружинить коленями, как бабочка махает крыльями.



КРЕНДЕЛЁК

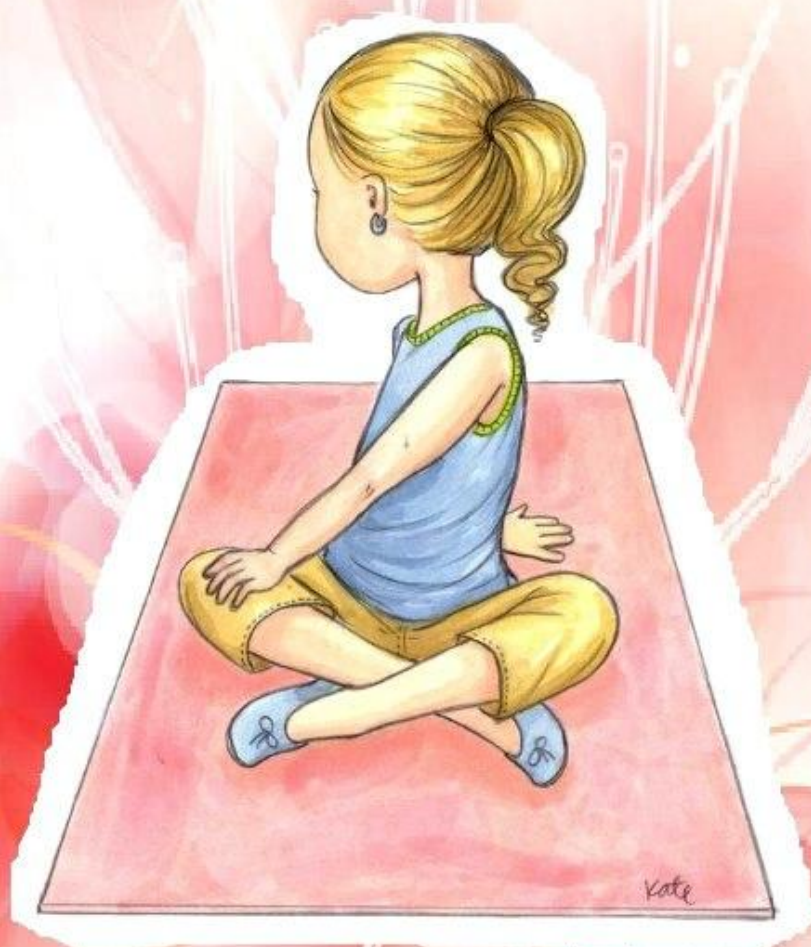
Сядь ровно, скрестив ножки.

Одну руку положи на противоположное колено, другую — поставь за спиной.

Поверни голову назад (как можно дальше), сделай глубокий вдох.

Выдох — вернись в исходное положение.

Теперь сделай поворот в другую сторону.



СОБАКА

Опускаемся на четвереньки, упираемся в пол пальцами ног.

Поднимаем таз, бедра и спину, упираясь в пол ладонями.

Голова смотрит вниз.

Опытным йогинам можно поочередно поднимать то одну, то другую ногу.



ЛЯГУШКА

Стань прямо, ноги на ширине плеч.

Присядь, не отрывая стопы от пола, руки поставь перед собой на полу.

Наклонись немного вперёд, перемещая свой вес на руки и стопы.

Дыши медленно.



Популярные асаны (позы) для маленьких йогоинов

ДЕРЕВО

Встань прямо, ноги вместе.

Согни правую ногу в колене, отведи в сторону и помести подошву на колено левой ноги.

Сожми руки ладонями перед грудью в "намасте" и подними их вверх над головой.

В этой позе можно легко покачиваться из стороны в сторону, как деревья на ветру.



ФЛАМИНГО

Поза для концентрации, она требует много усилий, чтобы балансировать на одной ноге.

Становимся прямо, ноги вместе.

Раскрываем руки в стороны, как крылья.

Сгибаем правую ножку в колене и прижимаем к туловищу.

Смотри в одну точку, дыши ровно.

Посчитай до 8-ми, поменяй ногу.

Как только освоишь позу, будешь источать уверенность



СЛОНИК

Стань ровно, удобно.
Нагнись вперёд.
Сомкни руки.
Начинай покачивать руками из стороны в сторону
(как слоник хоботом).

