

*«Йога – прекрасная возможность узнать, кто вы»
Джейсон Крэнделл*

ЙОГА ДЕТЯМ

Дети в своей увлеченности настоящим, погружены в игру, иллюстрируют принцип «здесь и сейчас» очень понятно и ярко. Однако другая сторона - осознанность своего тела, мыслей, чувств, концентраций, эмоций - детям не так хорошо знакома.

Вот главный смысл практики йоги для детей - научить понимать и контролировать проявления своего я, понять себя, сохранив при этом искренность и природную непосредственность.

Йога подходит большинству людей, в ней нет тяжелых физических нагрузок и серьезных ограничений по здоровью, упражнения из йоги помогают укрепить мышцы, научить управлять своим телом и дыханием.

Детская йога - это направление йоги, которое адаптировано под особенности детей; занятия строятся по тем же принципам, что и в классической йоге, отличие в том, что в детской йоге много игровых моментов, а так же нет большого акцента на медитацию и внутренних погружениях.

Дети осваивают асаны - различные положения тела. Это помогает им развивать гибкость, силу мышц, научиться концентрировать внимания и в целом приобщаться к здоровому образу жизни.





Если взрослые выбирают йогу, чтобы отдохнуть от суеты и быстрого темпа жизни. Для детей мотивация иная - занятия помогают детям стать более здоровыми и развитыми физически.

Большинство асан направлено на формирование правильной осанки. Дети выполняют скручивания, наклоны, вытяжения: все это позволяет сделать позвоночник более ровным и гибким, а так же снизить вероятность различных нарушений.



- упражнения направленные на область шеи, помогают наладить ток крови и улучшить интеллектуальные показатели. Например, ребенку становится проще концентрироваться на определенных занятиях и запомнить информацию.



- асаны на дыхание улучшают работу легких; а упражнения для мышц живота налаживают процессы ж к т. Помимо физических показателей, детская йога положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Активные дети учатся успокоиться, застенчивые - раскрепощаться; при регулярных занятиях дети начинают лучше понимать себя, свои потребности и возможности это положительно влияет на все сферы их жизни. В йоге отсутствие соревновательных моментов, дети учатся уважать свое тело, следить за своим здоровьем, именно поэтому в ней мало травм, несмотря на высокую физическую нагрузку. Спокойная атмосфера дает возможность делать каждое упражнение без принуждения, в том темпе, который подходит именно ему.

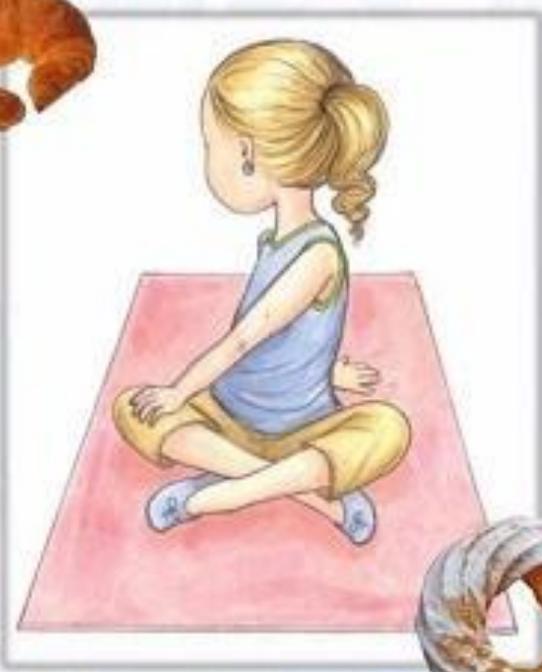
Относительно возраста не существует жестких ограничений. Заниматься йогой могут как дошкольники от трех лет, так и далее. Детские тренировки проходят в игровой форме с показом карточек, чтобы вызвать у детей интерес и тягу к занятиям и помочь детям лучше понять себя.



«Йога - это не просто упражнения для тела, это способ укрепления ума и духа»

«Кренделек»

- ♥ Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
- ♥ Одну руку положите на противоположное колено.
- ♥ Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
- ♥ Затем поменяйте руки.



The illustration shows a young girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue sleeveless top and yellow pants, sitting on a pink mat. She is in a kneeling position with her legs crossed and her hands resting on her knees. The background is a light blue patterned border. There are two decorative elements: a croissant on the left and a braided bread on the right.

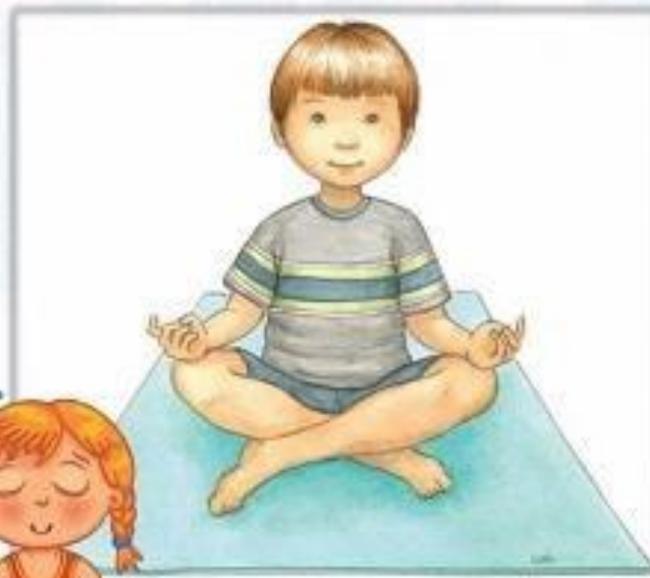
«Кобра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Упритесь на согнутые локти.
- ♥ Медленно поднимите грудь.
- ♥ Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



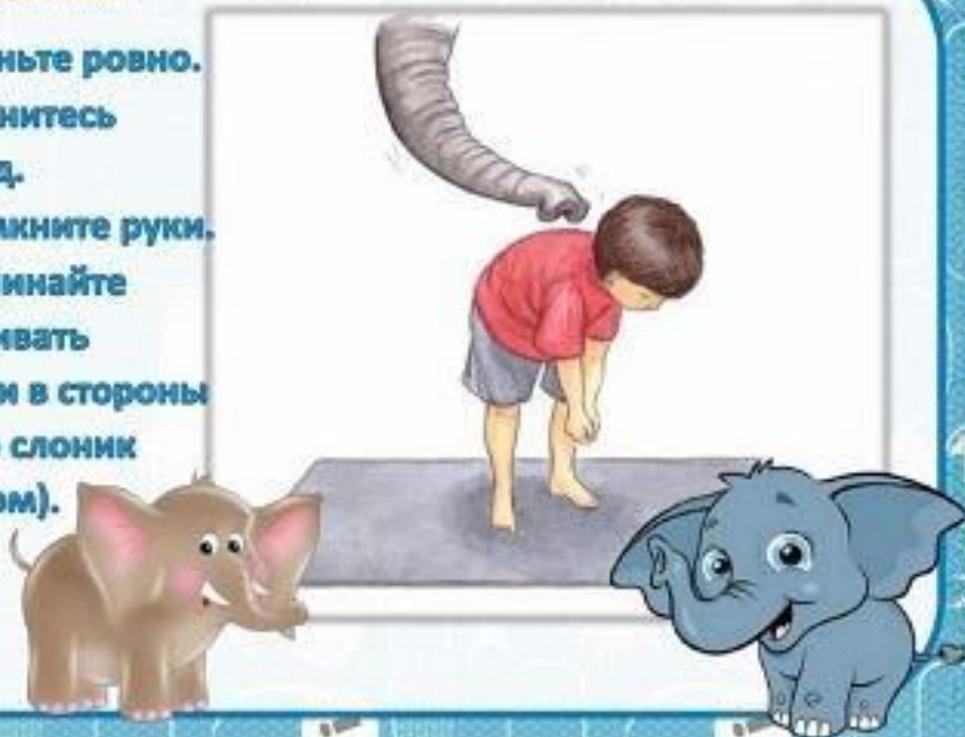
«Спокойствие»

- ♥ Сядьте, скрестите ноги.
- ♥ Выпрямите спину.
- ♥ Положите руки на колени ладонками вверх.
- ♥ Спокойно дышите.



«Слоник»

- ♥ Станьте ровно.
- ♥ Нагнитесь вперед.
- ♥ Сомкните руки.
- ♥ Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



«Чертик из коробочки»

- ♥ Сядьте прямо.
- ♥ Колени подтяните к груди.
- ♥ Обхватите колени руками.
- ♥ Голову положите на колени.
- ♥ Выдохните.
- ♥ Вдохните и поднимите голову.



«Самолетик»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Поднимите грудь, руки и ноги.
- ♥ Дышите глубоко.

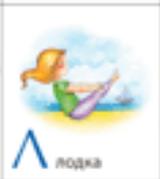
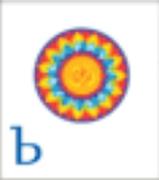


«Выдра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Выпрямите руки перед собой.
- ♥ Медленно поднимите голову и грудь.
- ♥ Выпрямите руки.



ЙОГА - АЗБУКА

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
|  А акула |  Б бабочка |  В воин |  Г гора |  Д дерево |  Е единорог |  Ё ёж |  Ж жук |
|  З звезда |  И игуана |  Й йог |  К кобра |  Л лодка |  М мостик |  Н ночь |  О обезьяна |
|  П павлин |  Р рыба |  С стоп |  Т треугольник |  У утка |  Ф фламинго |  Х хамелеон |  Ц цветок |
|  Ч чайка |  Ш шарик |  Щ щенок |  Ъ |  Ы мышь Ь |  Э эму |  Ю юла |  Я яйцо |