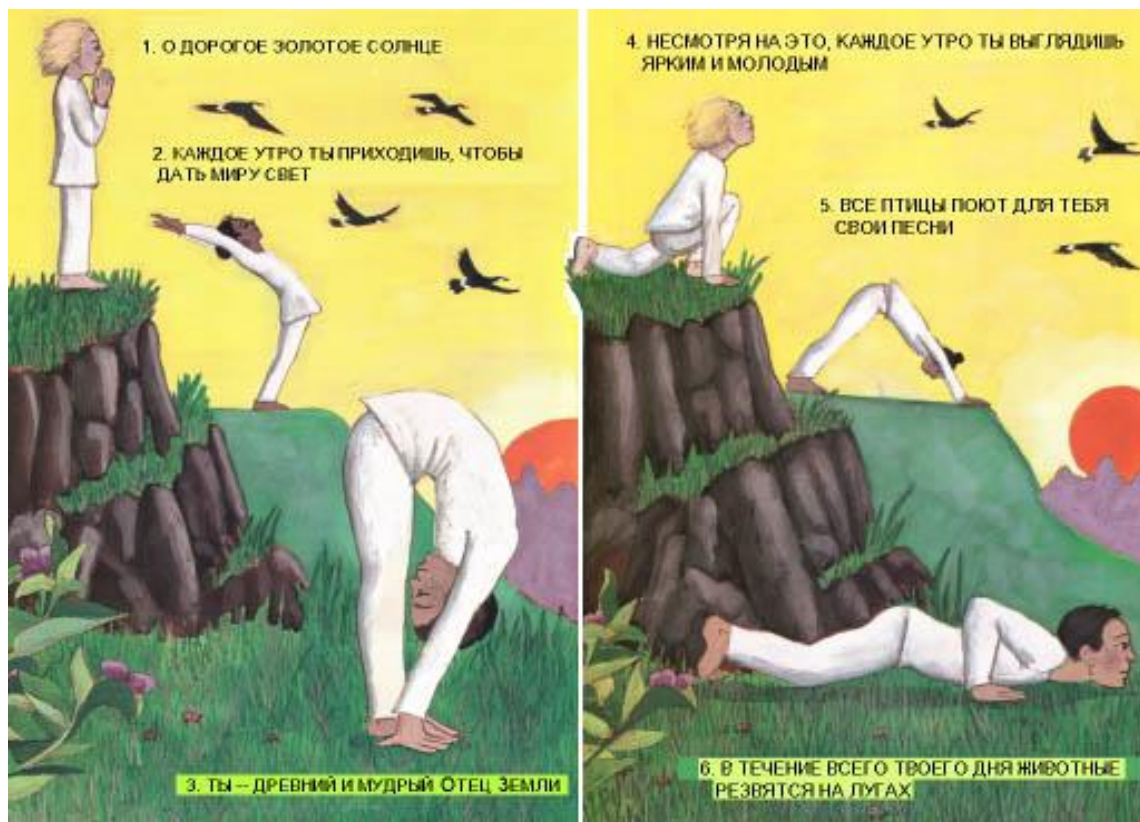


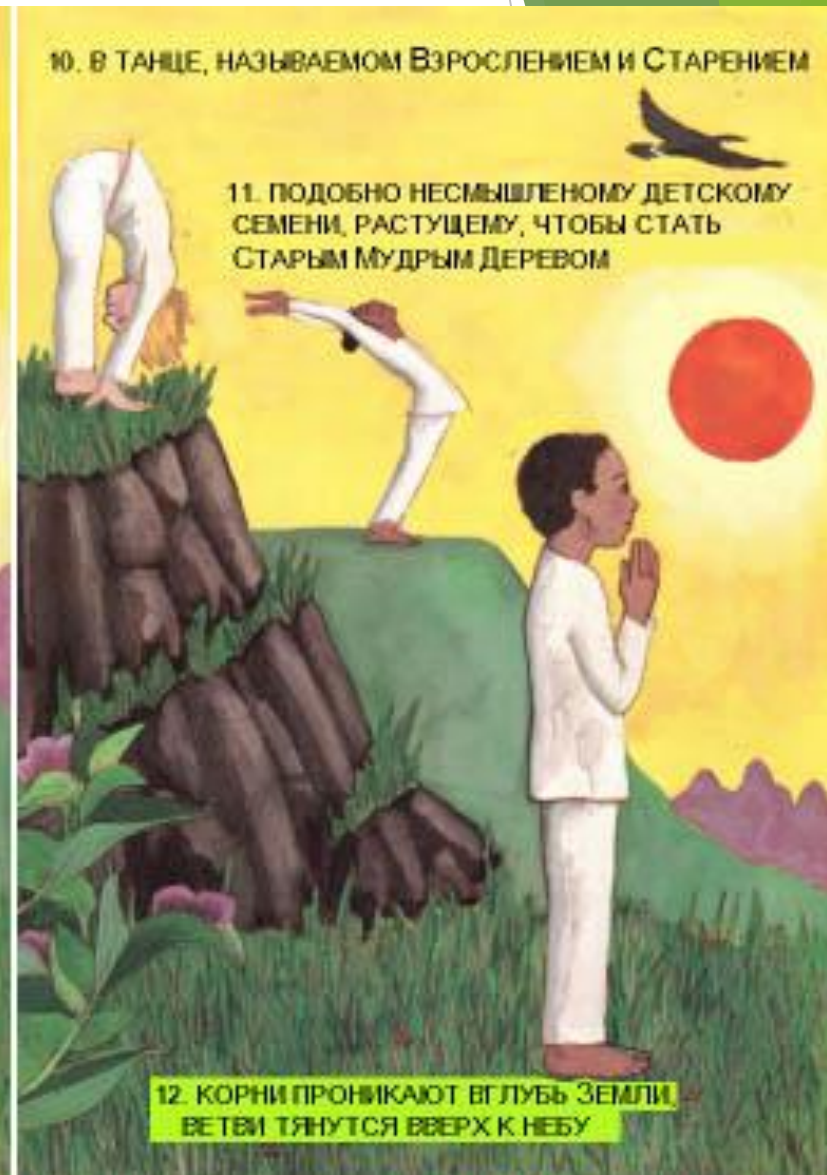
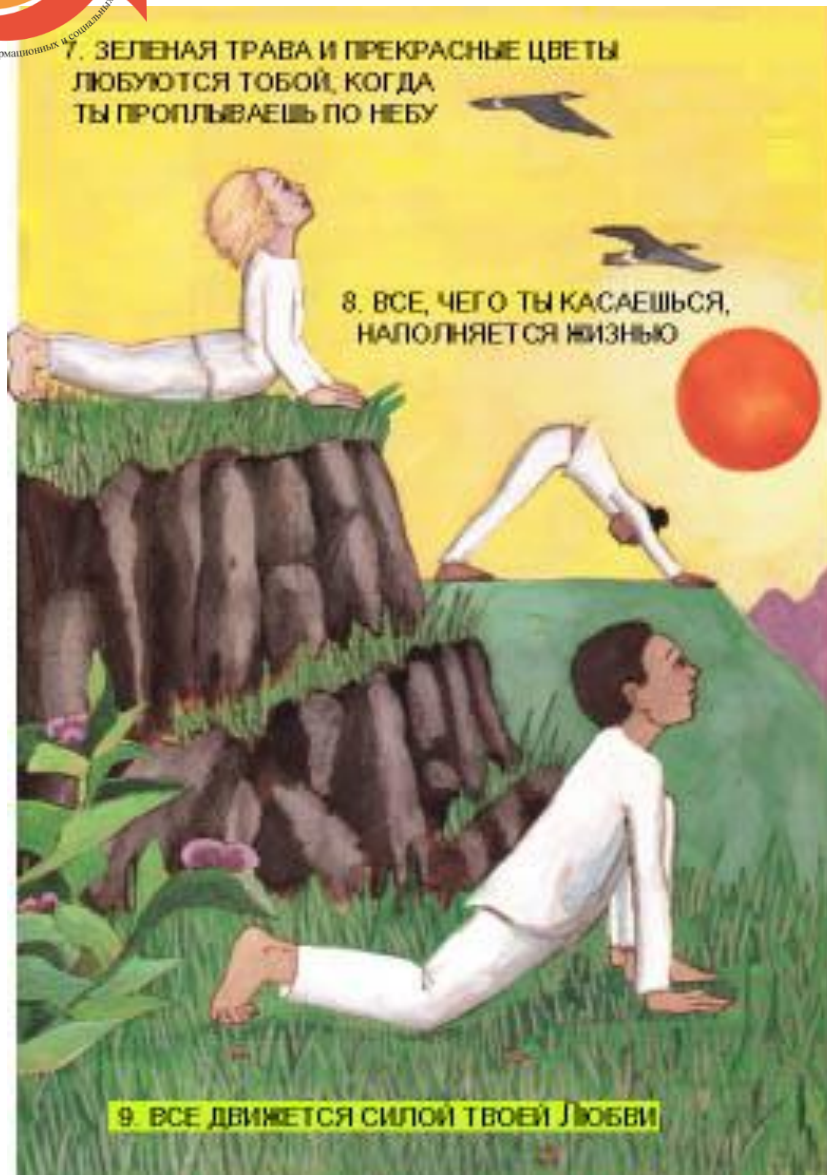


Йога для дошкольников



Приветствие СОЛНЦУ



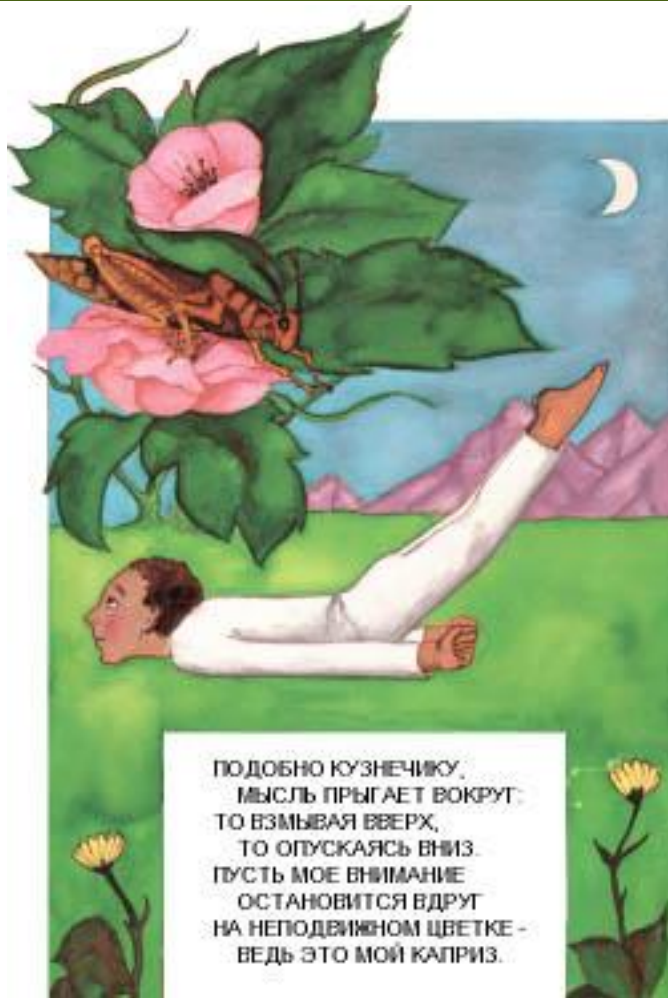


Поза кобры



ДУЕТ ЛЕГКИЙ ВЕТЕРОК, СТЕБЛИ ТРАВ КАЧАЯ,
СВЕЖЕСТЬ УТРА НА ВЕСЬ ДЕНЬ
В ТЕЛЕ ОСТАВЛЯЯ.
РАЗДУВАЕТ КАПЮШОН КОРОЛЕВСКОЙ КОБРЫ,
ДЕЛАЕТ МУДРЕЕ НАС, ЧТОБ МЫ БЫЛИ ДОБРЫ.

Поза полусаранчи



Поза лук

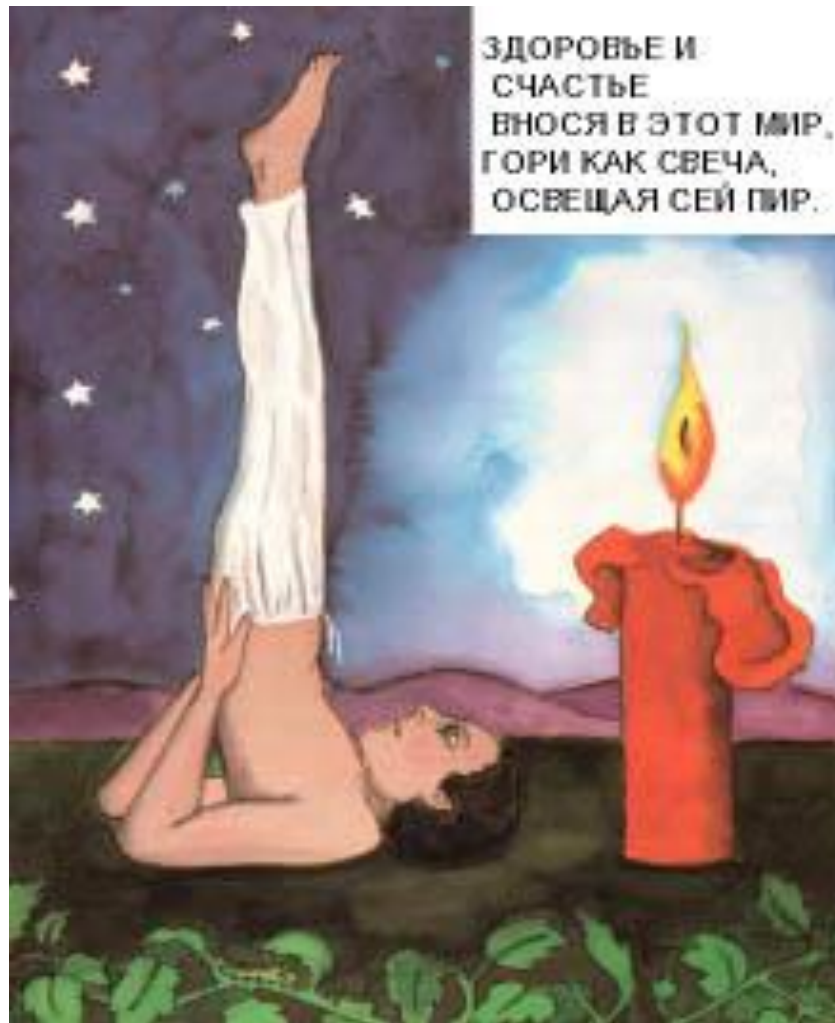


СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.

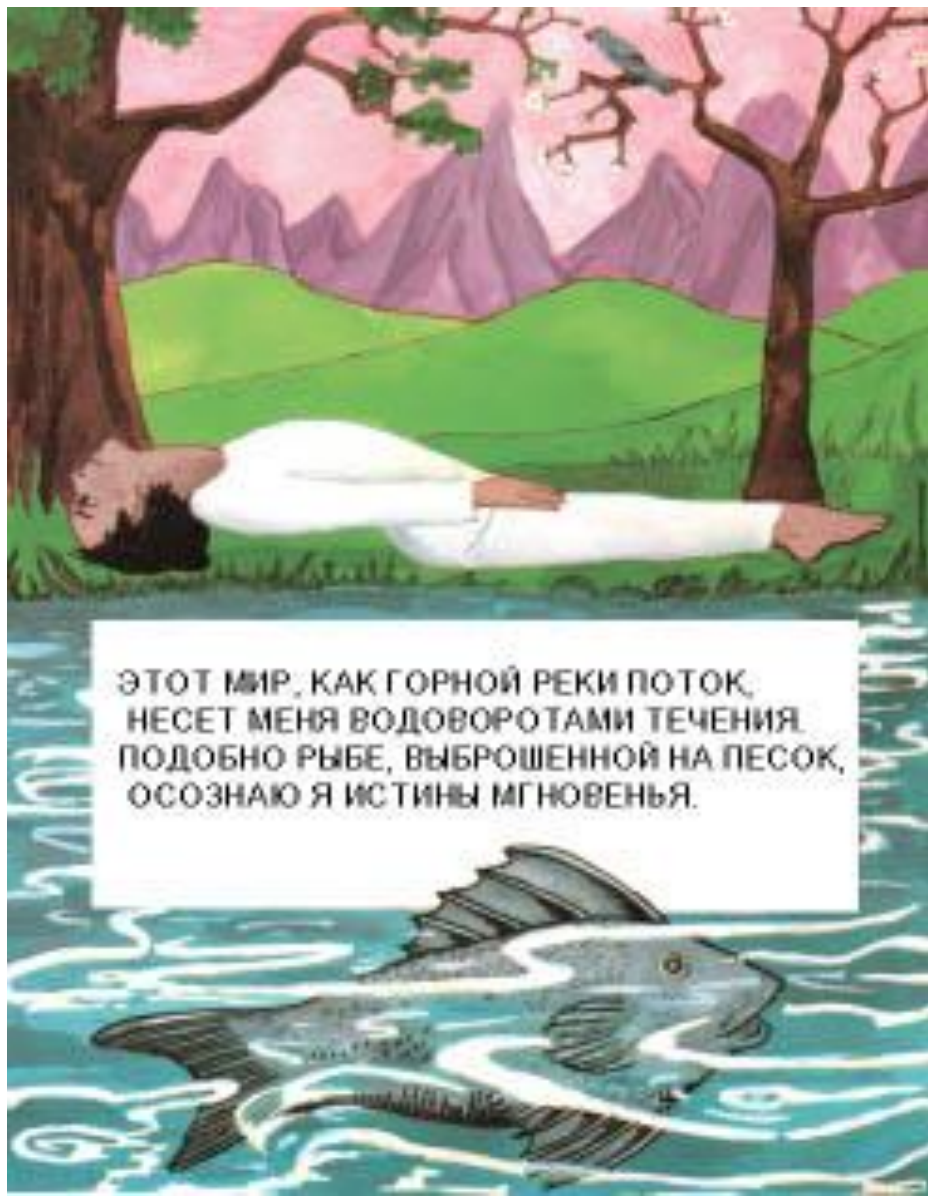
Поза свёрнутый лист



Поза свеча



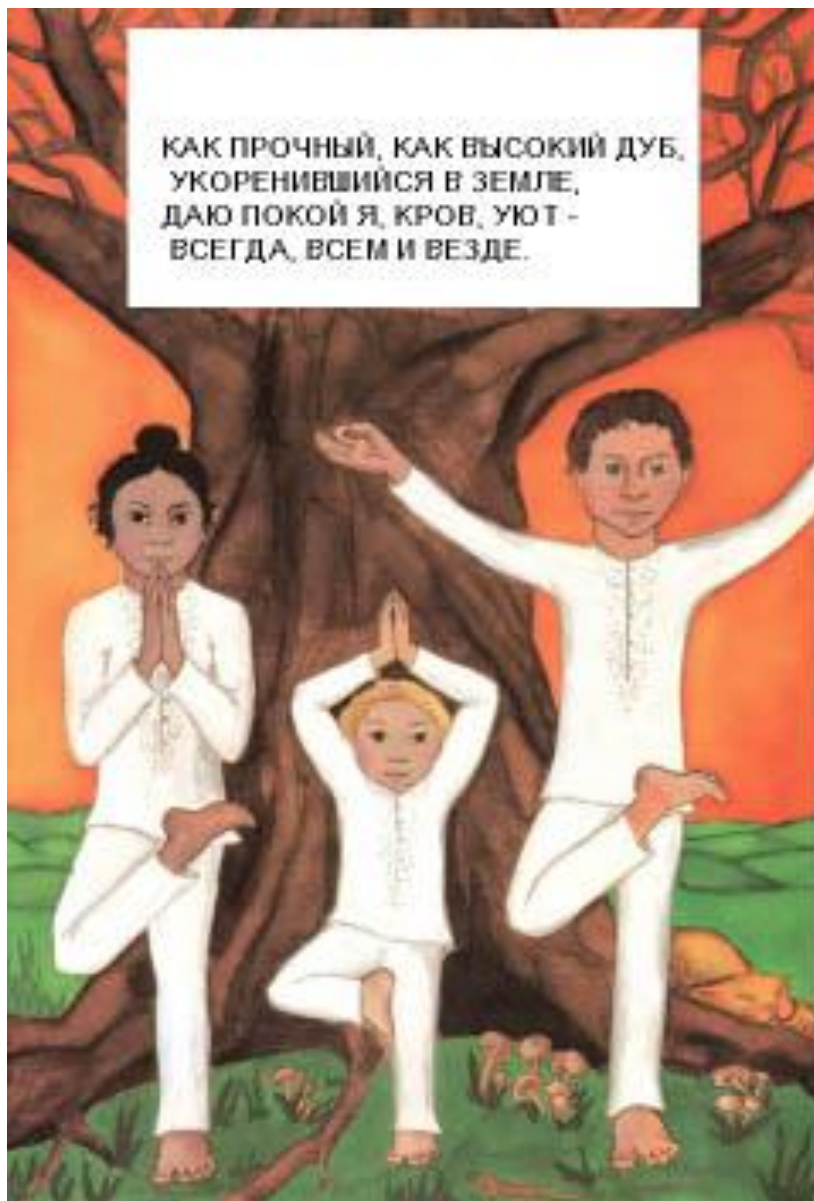
Поза рыба



ЭТОТ МИР, КАК ГОРНОЙ РЕКИ ПОТОК,
НЕСЕТ МЕНЯ ВОДОВОРОТАМИ ТЕЧЕНИЯ.
ПОДОБНО РЫБЕ, ВЫБРОШЕННОЙ НА ПЕСОК,
ОСОЗНАЮ Я ИСТИНЫ МГНОВЕНЬЯ.

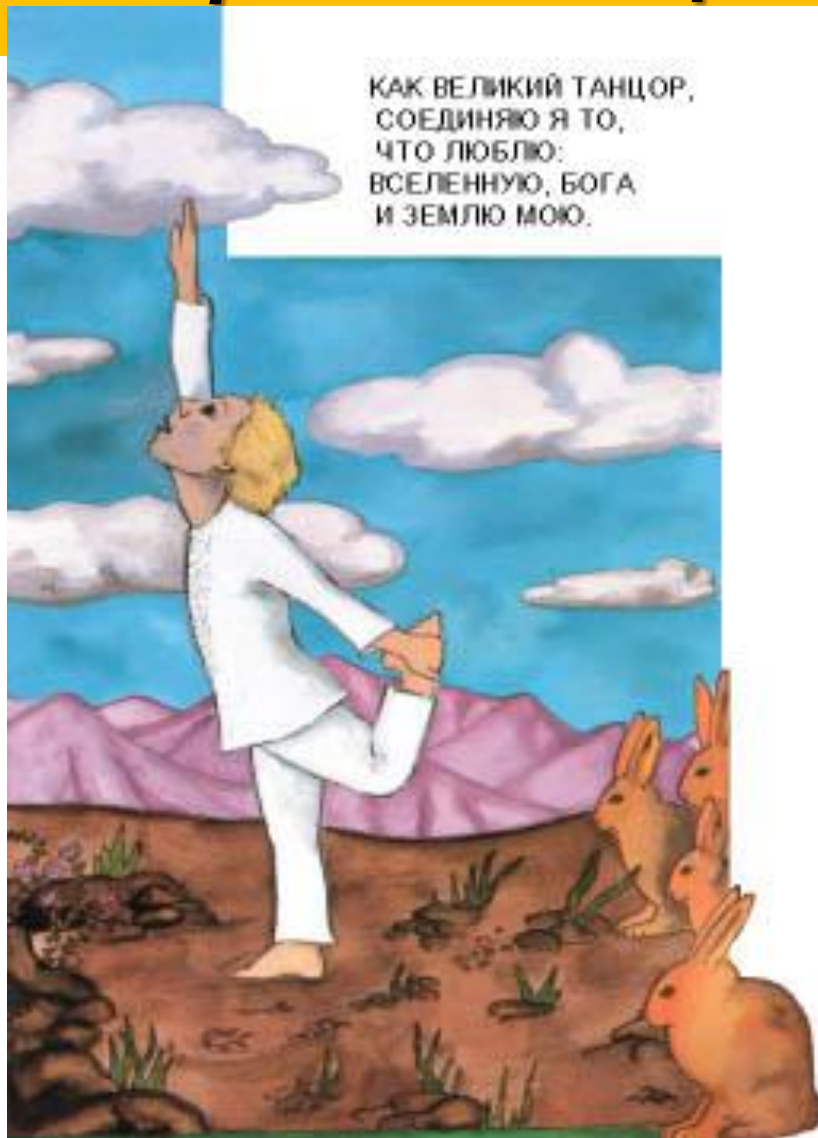
Поза дерево

КАК ПРОЧНЫЙ, КАК ВЫСОКИЙ ДУБ,
УКОРЕНИВШИЙСЯ В ЗЕМЛЕ,
ДАЮ ПОКОЙ Я, КРОВ, УЮТ -
ВСЕГДА, ВСЕМ И ВЕЗДЕ.



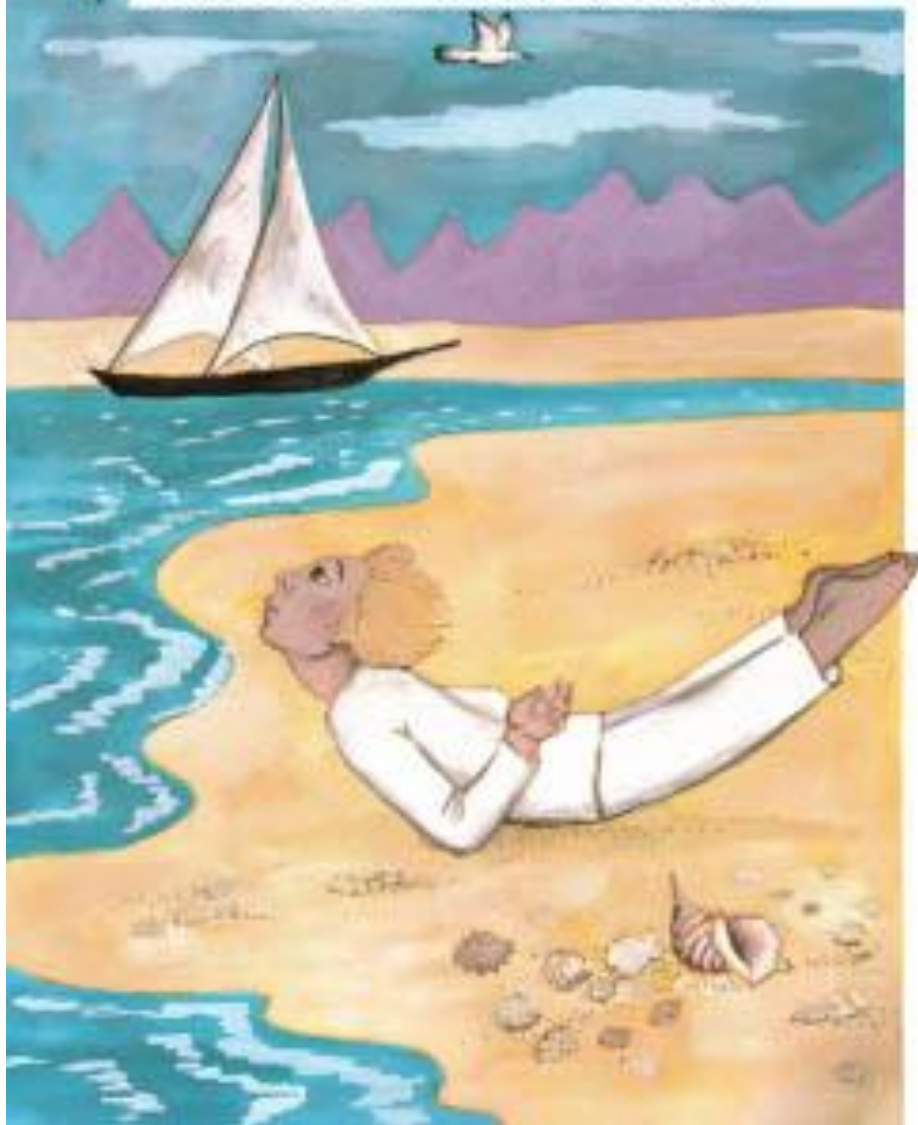
Поза король танца

КАК ВЕЛИКИЙ ТАНЦОР,
СОЕДИНЯЮ Я ТО,
ЧТО ЛЮБЛЮ:
ВСЕЛЕННУЮ, БОГА
И ЗЕМЛЮ МОЮ.



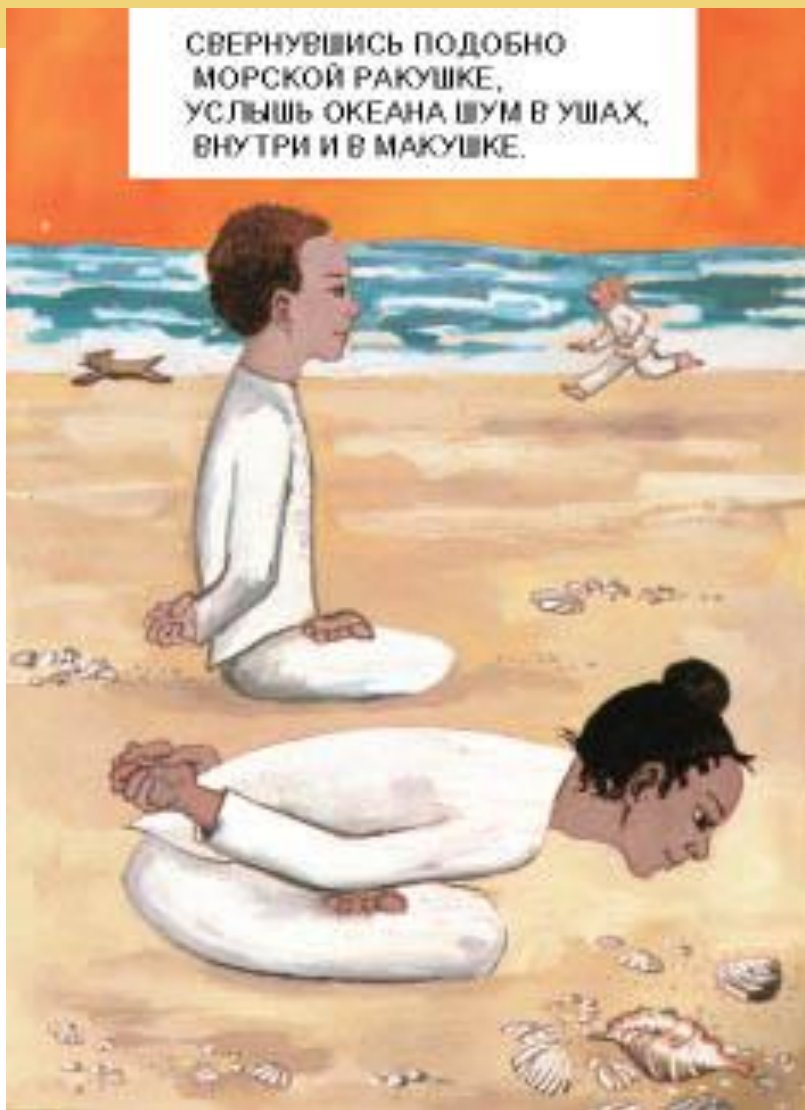
Поза лодочки

БЫСТРЕЕ ЛОДКИ, ПАРУСНИКА, ВЕТРА, ПТИЦ
ПЕРЕСЕЧЕМ МЫ ШТОРМ МОРСКОЙ.
ВРАЩЕНЬЯ КОЛЕСА СЛИЯНИЕ СПИЦ
ВЕДЕТ НАС В ЦЕНТР, К СЕБЕ, ДОМОЙ.

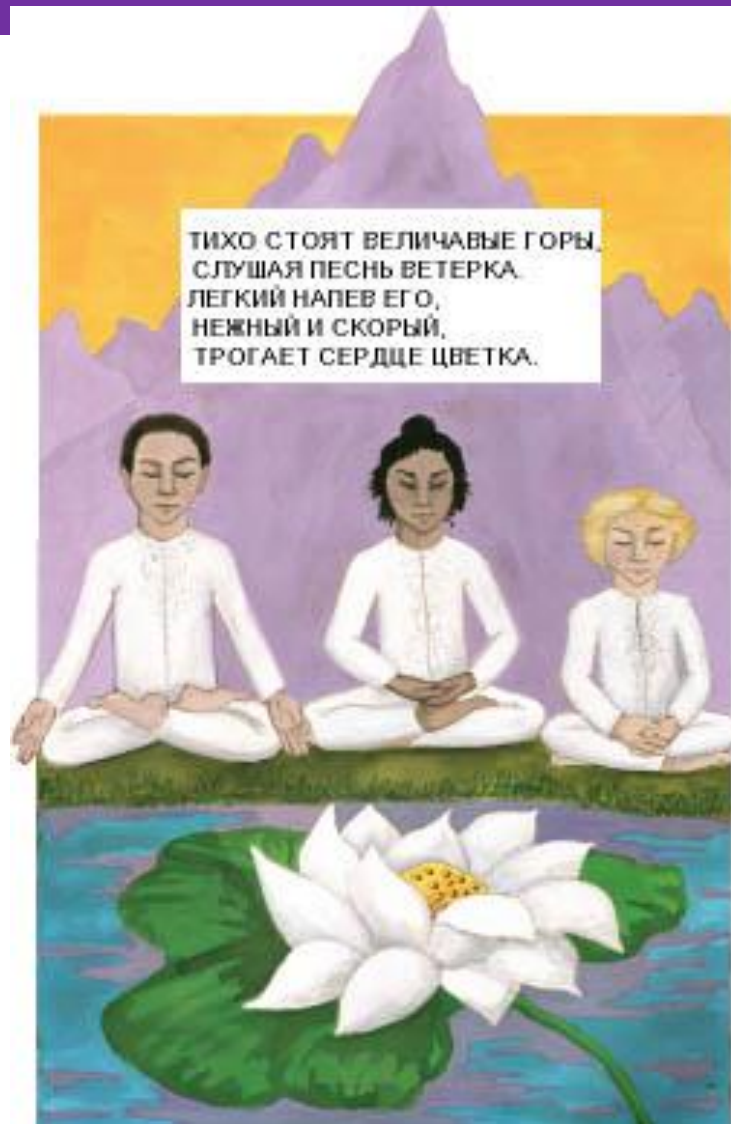


Поза морская ракушка

СВЕРНУВШИСЬ ПОДОБНО
МОРСКОЙ РАКУШКЕ,
УСЛЫШЬ ОКЕАНА ШУМ В УШАХ,
ВНУТРИ И В МАКУШКЕ.



Поза цветок лотоса





Советы и краткие замечания



1. Вначале и прежде всего будьте творческими и искренними в том, чем хотите поделиться. Сами регулярно практикуйте Йогу: тогда пронизательность и вдохновение легко будут течь через вас.





2. Продолжительность занятий должна быть прямо пропорциональной возрасту ребёнка и его интересу.

3. Маленькие дети более охотно воспринимают Йогу в виде игры, в то время, как дети более старшего возраста больше ценят взрослые философские объяснения и толкования относительно пользы для тела.



4. Позы (асаны) следует выполнять на пустой желудок перед едой или, по крайней мере, через два часа после еды. можно принимать за полчаса до йогической практики.



5. Предполагаемое время выполнения каждой позы может варьироваться в зависимости от способности ребёнка. Внимательно следите за тем, чтобы не было дрожания или напряжения. Никогда не позволяйте ребёнку находиться в позе дольше предписанного максимального времени выполнения упражнения, поскольку поза может вызвать неблагоприятное воздействие благодаря чрезмерному перенапряжению какой-либо части тела.



6. Не следует выполнять Стойку на голове и другие сложные позы по меньшей мере до 12 лет.



7. Все позы должны сопровождаться нормальным дыханием. Нигде не следует без необходимости задерживать дыхание.



8. Следует следить за тем, чтобы не было перерастяжения, резких и беспокойных движений. Асана - это любая поза, которую тело может легко принять и устойчиво находиться в ней.



9. Короткие передышки способствуют положительным эффектам поз. И опять-таки, в зависимости от возраста ребёнка и учитывая его состояние, вы можете посчитать необходимым дать ему отдых после нескольких упражнений.



10. Для занятий Йогой лучше всего подойдёт свободная одежда. Обратите внимание, чтобы пол, на котором выполняются асаны, был ровным и удобным для тела (не холодным и т.д.).

