

# 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.

## 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.



# 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.



## КОБРА

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



## СОБАКА

Опускаемся на четвереньки, упираемся в пол пальцами ног.

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

Голова смотрит вниз.

Опытным йогином 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.



# СЛОНИК

Стань ровно, удобно.

Нагнись вперёд.

Сомкни руки.

Начинай покачивать руками из стороны в сторону  
(как слоник хоботом).



## 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



## Популярные асаны (позы) для маленьких йогов

### 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.



## 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.

