

..... Содержание

*Введение * 9*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

В чем польза йоги для детей * 10

Полезные свойства йоги * 10

Как заинтересовать ребенка * 14

Детское развитие и йога * 11

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Обучение детей йоге * 15

Йога для детей согласно возрасту * 15

Советы по обучению * 24

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Основные позы йоги * 29

Позы сидя * 33

Позы лежа * 88

Позы стоя * 49

Позы на спине * 122

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Основные элементы * 142

Дыхание и центрирование * 142

Расслабление * 166

Разминка * 150

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Поддерживающая йога для детей * 170

Когда мне хочется, могу сосредоточиться:

*Йога для концентрации, сосредоточения
и саморегуляции * 171*

Сокрушим стресс:

*Йога для снижения стресса
и тревожности * 175*

Сбалансируем энергию:

*Йога для регуляции уровней энергии * 178*

Зона отдыха:

*Йога для расслабления
и улучшения ночного сна * 181*

Здоровые детки:

*Приемы йоги для здоровья
и хорошего самочувствия * 185*

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Веселые учебные планы по темам * 204

*Фигурная йога для малышей
(18–36 месяцев) * 204*

*Парная йога для предподростков
(9–12 лет) * 214*

*Пчелиная йога для дошколят (3–4 года) * 207*

*Восстановительная йога для подростков
и молодежи (13–18 лет) * 219*

*Пляжные приключения в мире йоги
для младших школьников (5–8 лет) * 210*

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

Есть контакт! Йога-игры * 222

*Игры для одного и более игрока * 224*

*Игры для больших групп * 246*

*Игры для трех и более игроков * 236*

*Благодарности * 248*

*Алфавитный указатель * 249*

*Об авторе * 256*

Введение

Йога проникла в школьные классы, спортзалы, летние лагеря и даже в больницы. В качестве средства развития выносливости, гибкости, координации и равновесия занятия йогой можно применять для решения специфических проблем: от тревожности и нарушения сна до искривления осанки или болей в животе.

Через йога-игры дети открывают удивительный мир собственного тела и его способностей, повышая при этом самооценку, уверенность в себе и пробуждая самосознание. Замедление и ощущение связи между разумом и телом дают ребенку более широкое представление о нем самом; рефлексия — чудесный навык, которому стоит научить детей, но он полезен только тогда, когда мы даем им инструменты для поддержания открытий, сделанных во время путешествия вглубь себя. Йога — практика, исследующая тело, разум и дыхание, — закладывает надежную базу навыков, к которым дети могут прибегать как во время занятий, так и после них, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями, хорошо себя чувствовать и просто быть счастливыми телом, разумом и духом.

И самое главное: йога полезна и при этом очень нравится детям. Как же родителям разделить опыт занятий йогой со своим ребенком и научить его правильному выполнению поз? Очень просто — *играйте* в йогу *вместе!*

Книга «Научите ребенка йоге» создана для того, чтобы родители и дети сообща могли открывать для себя йогу. Вне зависимости от вашего опыта, эта книга — инструмент, с помощью которого вы с ребенком сможете исследовать и использовать волшебную силу йоги. Книга будет «расти» по мере того, как будут расти умения и навыки ребенка, а также потребность в дальнейшем развитии. Неважно, малыш ваш ребенок или уже подросток, — советы, как увлечь, обезопасить и оздоровить его, будут всегда под рукой.

Желаю вам и вашему ребенку уйму веселых приключений в мире йоги. Приятной растяжки!

- Лиза Робертс

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

В чем польза йоги для детей

Слово «йога» происходит от санскритского *yuj* — «связь». Что конкретно мы связываем? Тело, разум и дыхание через позы, растяжку, медитацию, понимание настоящего момента, осознанные движения и техники дыхания.

Полезные свойства йоги

Нам известны следующие полезные свойства йоги:

- Повышение гибкости, выносливости и мышечного тонуса
- Повышение двигательной активности, устойчивости, координации и равновесия
- Улучшение осанки
- Улучшение общей физической подготовки
- Улучшение кровообращения
- Улучшение внимания и концентрации
- Повышение осознания разума и тела
- Повышение уверенности в себе, самооценки и самопринятия
- Уменьшение проявлений стресса, тревожности и депрессии
- Улучшение общего самочувствия
- Улучшение сна

Одинаковы ли полезные свойства йоги для детей и взрослых?

На детей, занимающихся йогой, она влияет так же благотворно, как и на взрослых (см. список на с. 10). Кроме того, йога способствует физическому, сенсорному, эмоциональному и социальному развитию детей.

Детское развитие и йога

Физическое развитие

Йога содействует ускоренному росту и телесным изменениям, помогает достичь оптимального уровня физического развития ребенка, способствуя улучшению следующих показателей:

- Мелкая и крупная общая моторика, равновесие, координация, гибкость и двигательная активность
- Двусторонняя координация (см. с. 223)
- Тонус мышц кора, устойчивость и выносливость
- Осанка
- Уверенность в себе
- Качество сна

Сенсорное развитие

Сенсорное развитие улучшает зрительные, обонятельные, тактильные, вкусовые, двигательные и вестибулярные способности. Умение мозга соответствующим образом интерпретировать сигналы сенсорной системы называется сенсорной интеграцией. Йога стимулирует разные органы чувств и обеспечивает приток сенсорных импульсов, содействуя:

- Телесной осознанности
- Ориентации в пространстве
- Речевому развитию и работе речевого аппарата (смыкание губ и расположение языка во время выполнения некоторых дыхательных техник)
- Сбалансированности притока сенсорных сигналов для организации и успокоения нервной системы, снижения уровня возбуждения у детей с запоздалой, преждевременной или клинически диагностированной дисфункцией сенсорной интеграции

Когнитивное развитие

Применяются в йоге и содействуют когнитивному развитию ребенка следующие жизненно необходимые навыки:

- Связь разума и тела
- Психические функции
- Моторное планирование (см. с. 223)
- Обработка лингвистической информации и коммуникативные способности
- Способность следовать указаниям
- Способность сосредотачиваться, учиться и концентрироваться
- Осознание настоящего момента и навыки осознанности
- Телесная осознанность и ориентация в пространстве
- Двусторонняя координация (см. с. 223)

Эмоциональное и социальное развитие

Научиться проявлять эмоции и руководить ими — как сильными, так и слабыми — важный навык, помогающий детям справляться со взлетами и падениями в жизни. Не менее важно научиться общаться с другими людьми в комфортном и конструктивном ключе. Вот каким образом йога может помочь эмоциональному и социальному развитию вашего ребенка:

- Развивая навыки саморегулирования, то есть умения регулировать свое настроение, эмоции, ответные реакции на раздражители
- Надеяя ребенка умением переходить от импульсивных моделей поведения к осознанным
- Обеспечивая ребенка навыком успокаивать себя через дыхательные техники, медитацию и умение расслабляться; снижая стресс и чувство тревоги
- Повышая самосознание, самооценку и самоуважение
- Обучая ребенка проявлять сочувствие и осознанность по отношению к себе и другим
- Развивая навыки лидерства и коммуникации
- Поддерживая оптимальное социальное взаимодействие
- Стимулируя совместную работу, сотрудничество, развивая навыки работы в коллективе (часть седьмая, содержащая веселые способы взаимодействия детей через йога-игры, с. 222)

Тип памяти вашего ребенка

Важный элемент обучения — определение типа памяти вашего ребенка. Она может быть визуальной, слуховой, кинестетической или тактильной. Йога прекрасна тем, что хорошо сбалансированное занятие задействует все четыре типа памяти, давая ребенку возможность обогащаться и совершенствоваться в йоге, естественным образом поддерживая наилучший для него тип. Одновременно ребенок получает новые ощущения, которых обычно не ищет и которые также будут способствовать его развитию.

Если ребенок ощущает трудности в типичной визуально-слуховой учебной среде, попробуйте организовать веселые занятия по йоге на тему, которую ребенок в данный момент проходит в школе. Учиться через движение особенно полезно детям с преобладающей кинестетической и тактильной памятью.

Четыре типа памяти и обучение йоге

ВИЗУАЛЬНАЯ: Визуалы запоминают наблюдая. Сразу же приступайте к игре в йогу — демонстрируйте позы и тренируйтесь вместе с ребенком! В качестве дополнительного материала можете использовать иллюстрации в этой книге.

СЛУХОВАЯ: Аудиалы запоминают слушая. Используйте устные инструкции для подкрепления демонстрации поз. Во время занятия описывайте ребенку позу, говорите с ним о пользе каждой позы или упражнения.

КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ: Кинестетики предпочитают запоминать на практике. Движения, действия и физические упражнения способствуют кинестетическому запоминанию, а потому, если ребенок двигается во время последовательного выполнения поз йоги, он будет их запоминать. Способствуйте этому, включая в занятия темы из школьной программы ребенка или другие интересующие его вопросы (см. *Фигурная йога для малышей* на с. 204 и *Пчелиная йога для дошколят* на с. 207).

ТАКТИЛЬНАЯ: Дети с хорошо развитой тактильной памятью запоминают через прикосновение и хорошо реагируют на практическое выполнение упражнений и проектов. Например, использование инвентаря (вроде флеш-карточек) или придумывание поз, основанных на темах или умениях, которые в настоящий момент присутствуют на уроках в школе, способствуют тактильному запоминанию. И просите ребенка об участии! Создавайте и выполняйте последовательности поз йоги вместе.

Как заинтересовать ребенка

Мы убедились в том, что йога — необходимый инструмент обучения и развития, но как заинтересовать ей ребенка?

Детям йогу нужно преподносить занимательно и весело, чтобы они сами *захотели* в нее поиграть. Йога для детей очень часто может быть немного шумной и легкомысленной и сильно отличаться этим от «взрослой» йоги. Но в том-то и суть! Дети — это не взрослые в миниатюре, поэтому с чего вдруг йога для детей должна стать уменьшенной версией йоги для взрослых?

Переименование классических поз йоги от занятия к занятию волнует детское воображение, позволяя ребенку переживать йогу как веселое путешествие, делая его разум и фантазию не менее гибкими, чем тело. Ваш ребенок может придумать свое упражнение или составить под вашим руководством оригинальную и познавательную последовательность поз: от приключенческой игры с участием любимых персонажей до уроков о строении Солнечной системы. Не важно, какова тема, ведь основная цель йоги для детей — обеспечить их инструментарием и навыками для растяжки, роста и развития в любых условиях.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Обучение детей йоге

Воспринимайте инструкции в этой главе как главные кирпичики для подготовки радостного и соответствующего возрасту приключения в мире йоги — безопасного, полезного и *веселого*! Здесь вы найдете необходимую информацию о показателях развития, потребностях вашего ребенка и поймете, как, используя инвентарь, музыку, дневник и рукоделие, организовать тематические занятия, открывающие детям законченный и гармоничный опыт йоги.

Ознакомьтесь с этой методической главой и обращайтесь к ней каждый раз, когда возникнет необходимость. Вдобавок помните, что присутствие в моменте и установление связи лежат в основе йоги, а потому откажитесь от идеи *научить* ей ребенка, сразу же приступайте к занятиям и наслаждайтесь путешествием в йогу *вместе*. Если вы присутствуете в моменте и ощущаете подлинную связь, вы оба занимаетесь йогой, а если вы все же забудете какую-либо информацию этой главы — ничего страшного.

Йога для детей согласно возрасту

Йога для детей сильно отличается от йоги для взрослых: она требует поправок, которые бы заинтересовывали ребенка и соответствовали каждой стадии его развития. Занятия йогой, предназначенные для малышей, вряд ли будут привлекательными для подростков или предподростков. Кроме заинтересованности, стоит учитывать физические и психические возрастные изменения, чтобы занятия были безопасными, комфортными и полезными.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: На всех стадиях развития ребенка происходит множество важных изменений. Поскольку эта книга посвящена детской йоге, она будет освещать только те этапы развития, которые касаются йоги.

Дети — это не взрослые в миниатюре

Существует целый ряд значительных отличий между зрелым взрослым и развивающимся ребенком. Вот наиболее показательные из них, которые стоит учитывать во время занятий йогой.

- При рождении у нас около 270 костей, у полностью развившегося взрослого их всего 206! Развивающиеся детские кости мягче, чем у взрослых; некоторые кости со временем срастаются. Никогда не принуждайте ребенка сесть в позу йоги, позвольте ему свободно исследовать свое тело, предлагая корректировку только в том случае, если движения его тела могут привести к травме. Например, при оказании давления на голову или шею.
- Размер тела и пропорции взрослого и развивающегося ребенка заметно различаются; позы, с легкостью дающиеся взрослому, могут быть не под силу ребенку без использования инвентаря или поддержки.
- Сила мышц, костей и сухожилий различна у ребенка и взрослого. С ростом костей мышцы могут натягиваться, пока не догонят их по размеру. В связи со скачком роста гибкость вашего ребенка может значительно измениться. Объясните ребенку, что это нормально, и предложите модифицировать позы в соответствии со всеми изменениями. Учите ребенка терпеливости и показывайте, как он может пользоваться дыханием для плавного входа в позу йоги (см. *Советы по обучению* на с. 24).
- У детей тонкая кожа (в прямом и переносном смысле), а потому будьте осторожны при использовании масел, лосьонов, красителей и так далее, поскольку они впитываются в детскую кожу намного быстрее, чем в кожу взрослого. Убедитесь, что вы используете нетоксичное, а значит безопасное для ребенка, средство. Что же касается детской тонкокожести в переносном смысле, будьте осмотрительны в своих высказываниях, пожеланиях и интонациях.

- У детей частота дыхания выше, чем у взрослых. Во время занятий йогой с ребенком ориентируйтесь на его ритм дыхания, а не на свой. Безусловно, вы способны научить ребенка замедлять дыхание, но оно все равно может не сравниться с вашим: только вообразите, как отличается объем ваших легких от объема легких ребенка.
- У детей скорость обмена веществ выше, чем у взрослых, — час йоги сразу после школы не принесет никакой пользы, если ребенок голоден.
- У детей незрелая иммунная система. Чтобы защитить себя и ребенка, держите коврики и инвентарь для йоги в чистоте.
- Развиваясь психологически, дети перенимают учебные приемы от вас! Будьте примером, прививайте доброту, терпеливость, любовь и уважение.
- Если ваш ребенок только учится обуздывать и контролировать свои эмоции, не стоит предлагать ему слишком сложные или непосильные для него позы и упражнения. Если ребенок разозлится или расстроится, ему вряд ли захочется попробовать снова. Мой девиз для работы со всеми детьми: наблюдайте за ними, узнавайте, на каком они этапе, и оттуда начинайте развитие!

Йога с младшими детьми

Йога — чувственный опыт. Мозг человека постигает все посредством чувств, и стремительнее всего он развивается от рождения до пяти лет. Используйте в занятиях йогой музыку, песни, танцы, движения, игру и яркий цветной инвентарь (к примеру, пуговицы, колокольчики, мячики и мыльные пузыри), обеспечивая приток ощущений и способствуя развитию мозга. Когда ваш ребенок будет готов пойти дальше и освоить что-то новое — от различения цветов и форм до уроков о динозаврах — адаптируйте свои занятия йогой, чтобы они соответствовали потребностям его развития.

ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (18–36 месяцев)

- Малыши получают новые навыки через наблюдение. Устных инструкций им всегда мало, а потому необходимо, чтобы вы на самом деле занимались йогой *вместе* со своим ребенком! При этом вы будете содействовать развитию всех типов памяти: зрительной, слуховой, кинестетической и тактильной.
- Стремительное физическое развитие длится от рождения до двух лет. *Никогда* не исправляйте и не изменяйте позы вашего малыша, за исключением случаев потенциальной опасности. Дайте ему свободно исследовать свое тело в йоге.
- Движения, их координация и равновесие могут оказаться сложными для ваших детей, потому как крупная моторика только развивается.
- Мелкая моторика у малышей почти неразвита. Используйте инвентарь, с которым ребенок может легко справиться, но убедитесь, что предметы не слишком малы и не представляют опасности удушения.

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ МАЛЫШЕЙ ЗАНЯТИЯМИ ЙОГОЙ

- Песни, музыка и много движения — вот лучшие способы заинтересовать малышей.
- Лучше всего малышам подходят простые и повторяющиеся позы! Выберите три-четыре из них и повторяйте с незамысловатыми наглядными и устными инструкциями.
- Используйте веселый цветной инвентарь, например сборники сказок (вы можете связать позы с ходом сказки), музыкальные инструменты, мячики, мыльные пузыри и шелковые косынки.
- Шумите. Говорите «чух-чух», если вы поезд, или «мууу», если вы корова. Забавы поддерживают у детей интерес!
- Расскажите малышам об основах дыхания. Используйте шелковую косынку, перышко или ватный шарик, чтобы показать движение дыхания.
- В этом возрасте достаточно и 15 минут йоги. Но, конечно, если ребенку интересно и он веселится вовсю, смело продолжайте!

ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ (3–5 лет)

- С началом развития мелкой моторики можно добавить в совместные занятия рукоделие, раскрашивание и простые движения руками во время выполнения поз йоги.
- При небольшой поддержке с вашей стороны у дошколят начнет понемногу формироваться понимание, что такое игра и обмен с другими. Игры и смена ведущей роли в йоге могут стимулировать этот рост.
- В дошкольном возрасте моторное планирование и крупная моторика (см. с. 223) все еще развиваются.
- Для трех-пятилетних детей умение удержать равновесие может быть ограничено. Покажите им простые позы на равновесие, например позу дерева (с. 81) с использованием стены или вашего тела для поддержки.

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ ЗАНЯТИЯМИ ЙОГОЙ

- Яркие, увлекательно рассказанные сказки прекрасно подходят для того, чтобы заинтересовать йогой трех-пятилеток.
- Обучайте детей простым позам йоги и используйте ясные инструкции, повторяя их так же, как для малышей.
- Используйте темы, включающие формы, цвета, буквы и числа, как помощь в обучении. (См. примеры учебных планов *Фигурная йога* на с. 204.)
- Делайте акцент на забавах и играх.
- Вводите и поощряйте расслабление.
- Выделяйте 20 минут на приключения в мире йоги, 10 минут на игры и песни и от 1–2 минуты на расслабление.

ЙОГА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (5–8 лет)

- В возрасте от пяти до восьми лет детская моторика и моторное планирование совершенствуются.
- Восприятие устной речи, умение следовать инструкциям и сотрудничать в этом возрасте значительно улучшаются.
- У пяти-восьмилеток чудесная фантазия — используйте ее, чтобы йога стала забавой!
- Двусторонняя координация (умение одновременно двигать обеими половинами тела слаженно и заданным образом, см. с. 223) у младших школьников только развивается. Чтобы помочь, используйте стикеры, размещая их на ковриках для йоги или на детских ладонях.
- Начните уделять больше внимания подсказкам (инструкциям) и помогите ребенку ощутить, что такое правильно выполненная поза, — насколько у него получается, конечно!

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНЯТИЯМИ ЙОГОЙ

- Постепенно увеличивайте период спокойного расслабления. Если вашему ребенку оно дается слишком тяжело, начните с упражнений и игр на сосредоточение.
- Пользуйтесь тем, что ваш ребенок любит или изучает. Это могут быть популярные персонажи или истории, виды спорта, динозавры, супергерои, столицы и так далее.
- Выделяйте до 30 минут на приключения в мире йоги, 10 минут на игры и около 5 минут на медитацию и расслабление.

Йога для подростков и предподростков

Перед началом работы с подростками и предподростками нужно объяснить, что только после того, как электронные девайсы будут выключены и отложены подальше, можно по-настоящему прочувствовать занятия йогой и насладиться ими. Одинаково необходимо донести до них, как важно быть на связи с собственным дыханием и использовать его для входа в позу, выхода и ее удержания. Надеюсь, что если ваш подросток или предподросток ощутит, какой силой обладает дыхание во время выполнения сложных поз йоги, то он использует этот опыт и за пределами коврика, чтобы справиться со сложностями повседневной жизни.

Подростки и предподростки часто бывают очень чувствительны и крайне не уверены в себе, некоторые из них могут принуждать себя к выполнению непосильной позы только из страха осуждения. Поговорите немного перед занятиями йогой и напомните, что в любой момент можно высказать свое мнение по поводу занятий: стоит прислушаться к собственному телу и не принуждать себя.

Советы по обучению

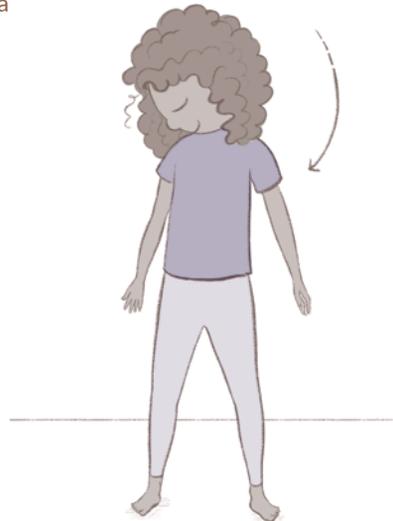
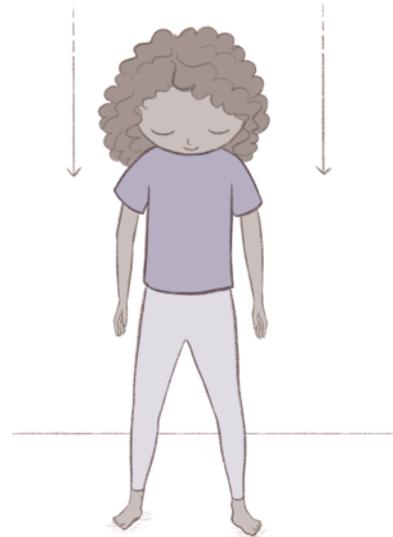
Научите ребенка уверенно высказываться о своих занятиях йогой — и это распространится на другие сферы его жизни! Перед тем как начать изучение йоги с детьми, я всегда говорю: «Мы все уникальны, и только *вы* находитесь внутри собственного тела. Если чувствуете дискомфорт, не делайте упражнение. Расскажите мне, и мы вместе придумаем другую интерпретацию этой позы, которая вам подойдет».

ВРАЩЕНИЯ ШЕИ

Простая инструкция для детей

- Положи руки на колени или бедра. Расслабь плечи и отведи их от ушей.
- **На вдохе:** держи подбородок в нейтральном положении.
- **На выдохе:** опусти подбородок к груди.
- Убедись, что плечи по-прежнему расслаблены.
- Осторожно сделай круговое движение подбородком к правому плечу **на вдохе**.
- **На выдохе:** верни подбородок в центральную позицию, не поднимая его от груди.
- **На вдохе:** поверни подбородок к левому плечу.
- **На выдохе:** вернись в центральную позицию.
- Продолжай совершать круговые движения от плеча к плечу, синхронизируя их с несколькими циклами дыхания.
- Завершив последний цикл, **сделай вдох**, чтобы вернуть подбородок в нейтральное положение, и **сделай выдох** открытым ртом, чтобы избавиться от любого дополнительного напряжения в шее.

» **Ищите эту позу в уроке:** расслабление (с. 181), техническая поддержка (с. 189).

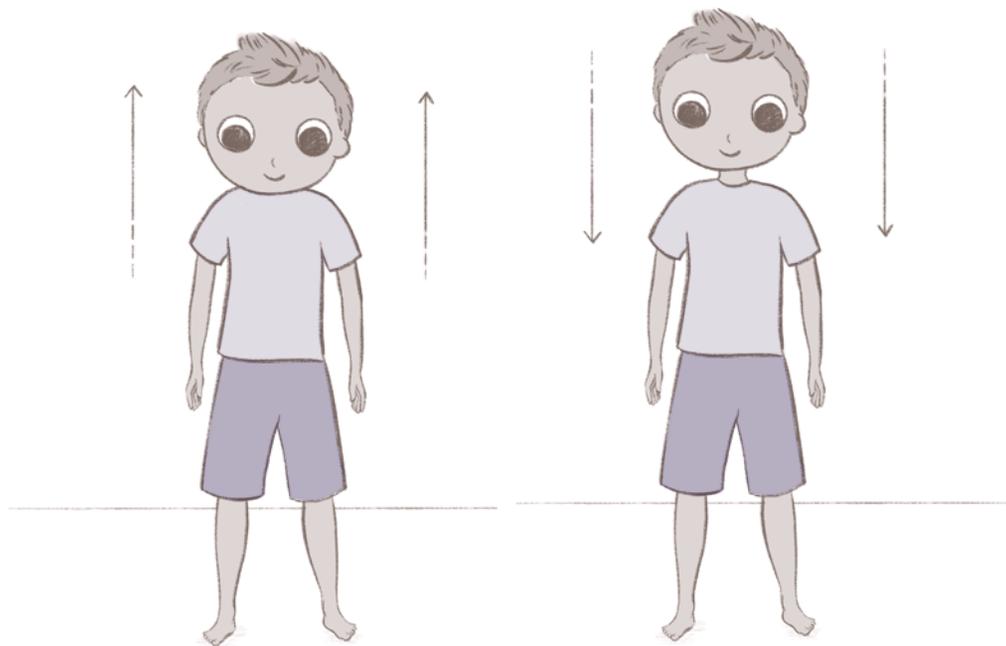


ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ



Простая инструкция для детей

- **На вдохе:** подними плечи к ушам.
- **На выдохе:** слегка поверти плечами назад и вниз: представь, что твои лопатки спускаются по спине вниз.



Вариация

ПЛЫВУЩАЯ ЧЕРЕПАХА

Верти обоими плечами назад и вперед или чередуй их, как плывущая черепаха.

» **Ищите эту позу в уроке:** снятие стресса (с. 175), расслабление (с. 181), техническая поддержка (с. 189).

Растяжки для запястий и рук

Наши руки могут устать. Проворные, усердно печатающие на компьютере день за днем, они утомляются и напрягаются, так же как и шустрые пальцы рук, листающих страницы планшета, да и неумным геймерским рукам, сжимающим приставку, отдых тоже не помешает. И злоупотребление — не единственная проблема: вес гаджетов в сочетании с детской осанкой и расположением рук может стать причиной напряжения в запястьях, кистях рук и пальцах. Совмещайте передышку от гаджетов со следующими растяжками для рук и запястий.

СГИБАНИЕ КИСТИ НАЗАД



Простая инструкция для детей

- Вытяни правую руку вперед на уровне плеч ладонью вверх.
- **На вдохе:** положи левую руку на правую ладонь.
- **На выдохе:** слегка потяни пальцы правой руки, направляя их вниз и к себе. Не переусердствуй, выгибая запястье назад, задержись в той точке, где ощущаешь легкую растяжку запястья, дыши медленно и ровно.
- Повтори с левой стороны.

» Ищите эту позу в уроке: техническая поддержка (с. 189).

