

СОДЕРЖАНИЕ

О ЙОГЕ 8

РАССЛАБЛЕНИЕ 14

Покой в облаках 16

МАССАЖ 24

Животные в лесу 26

ДЫХАНИЕ 32

Жизнь у ручья 34

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ 40

Цветок 42

МЕДИТАЦИЯ 46

Са Та На Ма 47

СОЧИНИ СВОЮ ЙОГА-СКАЗКУ 50

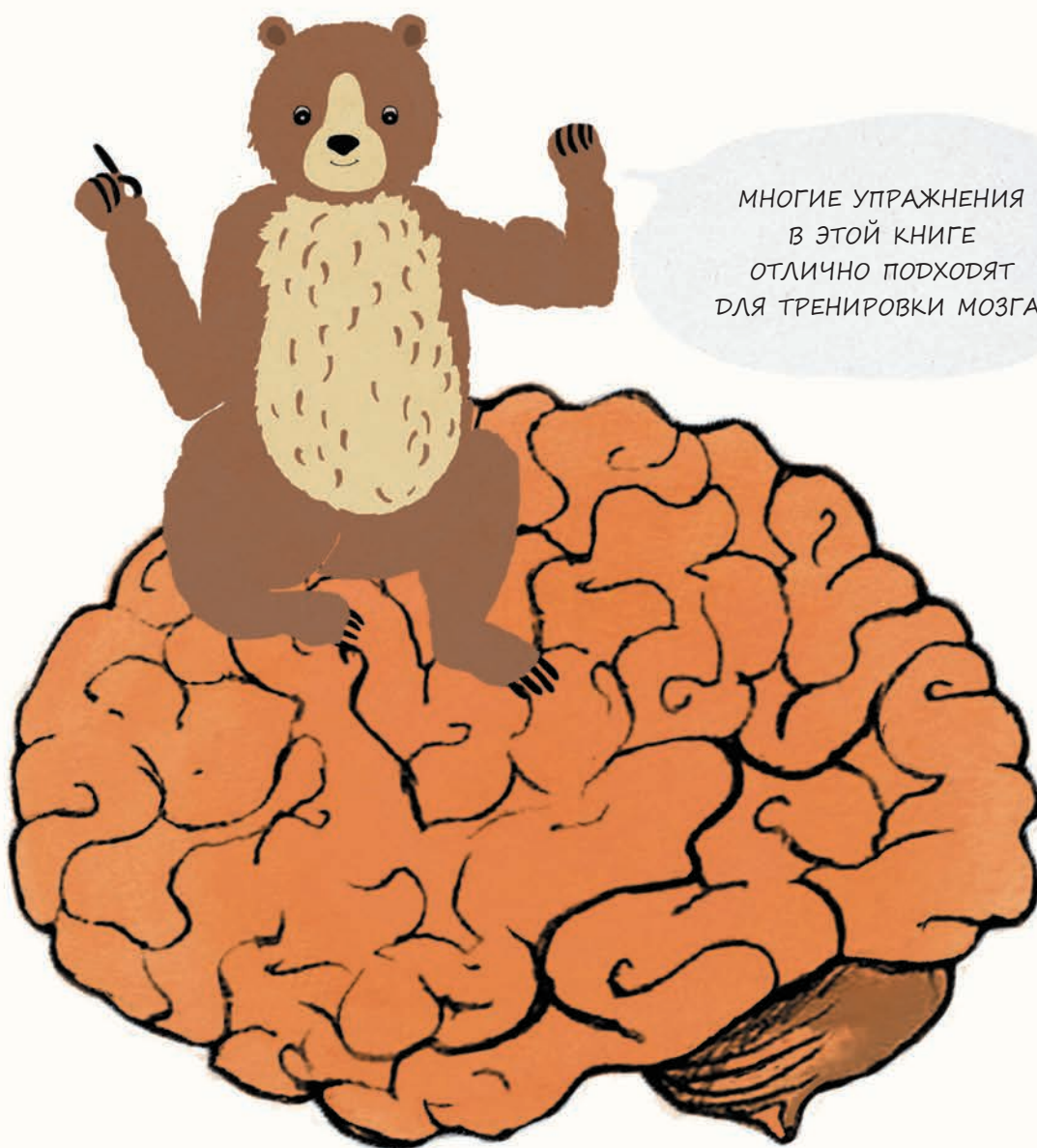
УТРАЖНЕНИЯ 52



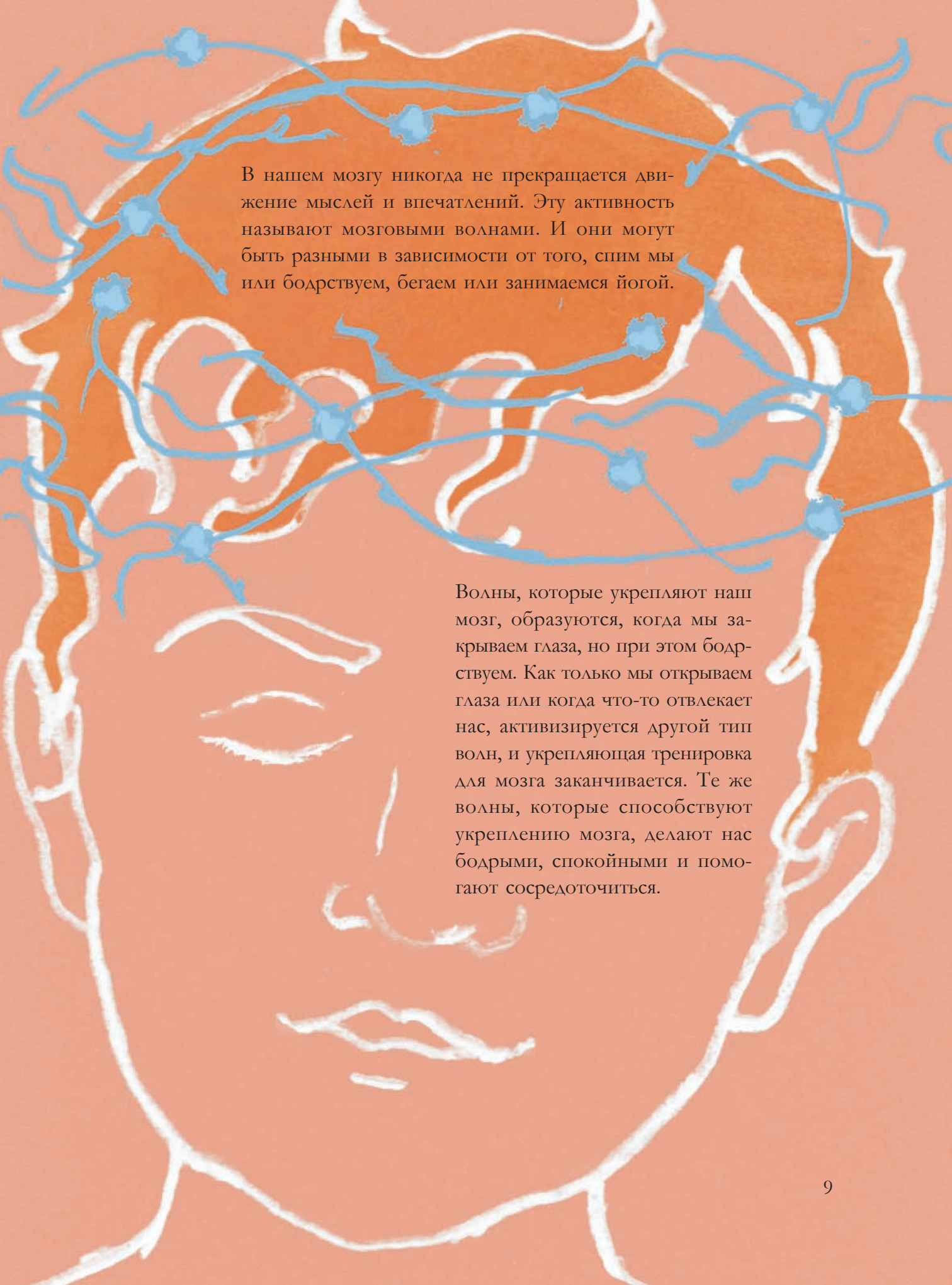
В КОНЦЕ КАЖДОЙ СКАЗКИ
СДЕЛАЙ ПАУЗУ И ПОБЛАГОДАРИ
СЕБЯ. В ЙОГЕ ЭТО ДЕЛАЕТСЯ
ТАК: ПРИЖМИ ЛАДОНИ
К СЕРДЦУ И СКАЖИ
«НАМАСТЕ».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

С помощью тренировок можно укрепить не только тело, но и мозг. А как же тренируют мозг? Чтобы понять это, нужно узнать чуть больше о том, как он работает.



МНОГИЕ УПРАЖНЕНИЯ
В ЭТОЙ КНИГЕ
ОТЛИЧНО ПОДХОДЯТ
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА!



В нашем мозгу никогда не прекращается движение мыслей и впечатлений. Эту активность называют мозговыми волнами. И они могут быть разными в зависимости от того, спим мы или бодрствуем, бегаем или занимаемся йогой.

Волны, которые укрепляют наш мозг, образуются, когда мы закрываем глаза, но при этом бодрствуем. Как только мы открываем глаза или когда что-то отвлекает нас, активизируется другой тип волн, и укрепляющая тренировка для мозга заканчивается. Те же волны, которые способствуют укреплению мозга, делают нас бодрыми, спокойными и помогают сосредоточиться.

ПОЧЕМУ У УПРАЖНЕНИЙ ТАК МНОГО РАЗЛИЧНЫХ НАЗВАНИЙ?

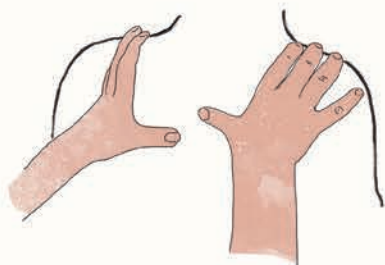
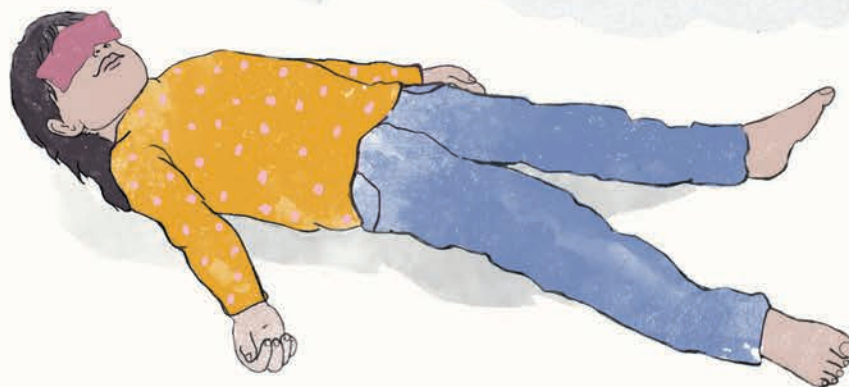
На самом деле все упражнения в этой книге можно назвать одним словом — «йога». Однако различные названия помогают понять их суть и предназначение. Вот краткий обзор того, как упражнения называются в этой книге.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Это физические упражнения, которые активизируют часть нашей нервной системы, отвечающую за спокойствие, и помогают расслабиться.

СОВЕТ!

Глаза легче держать закрытыми с помощью специальной подушечки. Своим весом подушечка давит на глаза и передаёт телу сигнал расслабиться.



МАССАЖ

Это специальные прикосновения, которые может выполнить наш друг, брат или сестра, папа или мама. Эти прикосновения приводят в действие биохимический процесс в нашем теле, способствующий расслаблению.

ДЫХАНИЕ

Различные дыхательные техники позволяют сделать наше дыхание более глубоким. Это придаёт нам бодрости.



КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Мысленно мы сосредотачиваемся на чём-то определённом — например, на цветке — и стараемся не думать ни о чём другом. Это помогает быть собранными.



МЕДИТАЦИЯ

Когда мы повторяем одно и то же упражнение много раз, наше сознание превращается в поток, и это помогает нам лучше понять самих себя.

СМЫСЛ ЙОГИ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ УСПЕХА

Считается, что если хочешь в чём-то достичь успеха или значимого результата, нужно много упражняться. Однако единственный успех, которого можно достичь в йоге, — это познать себя, и путь к этому у каждого свой. Йога — это скорее способ постижения нашей внутренней сущности, а не того, что происходит вокруг нас.



И физические, и умственные упражнения, собранные в этой книге, призваны помочь вам найти и укрепить внутренний баланс, чтобы вы могли жить своей жизнью и просто быть собой.



ХОРОШИЙ ЭФФЕКТ ДАЁТ ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ. ВЫБЕРИ ОДНУ ПОЗУ, ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ УДОБНО ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ! И НЕ ОТНОСИСЬ К ЭТОМУ СЛИШКОМ СЕРЬЁЗНО. ИГРАЙ, ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ, СОЗДАВАЙ УПРАЖНЕНИЯ ИСХОДЯ ИЗ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ УСЛОВИЙ. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ — ЭТО ТЫ САМ.



The background of the entire page is a clear, light blue sky. Scattered across the sky are several soft, white, wispy clouds of various shapes and sizes, some appearing as thin streaks and others as more rounded, fluffy patches. The clouds are rendered with a subtle, painterly texture.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Отличие йоги от других физических занятий заключается в том, что ею занимаются не ради достижения результата, а для того, чтобы ощутить себя по-новому. В баскетболе, например, важно забросить много мячей в корзину, а в лёгкой атлетике — быстро бегать или высоко прыгать. В йоге же основное внимание направлено на внутренний мир: выполняя позы, мы сосредотачиваемся на собственных ощущениях. Сейчас ты отправишься в путешествие к облакам — используй эту возможность, чтобы понаблюдать за собой; сосредоточься на дыхании и позах, прислушайся к тому, что происходит с тобой — внутри и снаружи.



ПОКОЙ В ОБЛАКАХ

Сейчас ты взлетишь высоко в небо и устроишься поудобнее в пушистых белых облаках. Ты почувствуешь себя таким же мягким и лёгким, как они. А чтобы отправиться к облакам, тебе нужно будет оттолкнуться от земли и стать **ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКОЙ**.



ДЕЛАЙ ТАК:

Сядь на пол, вытянув ноги перед собой. Руки держи по бокам, упрись ими в пол. Надави руками на пол, а всё тело подтолкни вверх, к небу. Сделай три глубоких вдоха.

