

СОДЕРЖАНИЕ

ЙОГА 7

- Приключения в джунглях 10
- Полёт на воздушном шаре 18

ДЫХАНИЕ 27

- Животные на ферме 30

РАССЛАБЛЕНИЕ 36

- Катится, катится голубой вагон... 38

МЕДИТАЦИЯ 42

- На просторах Вселенной 44

СОЧИНИ СВОЮ ЙОГА-СКАЗКУ 48

УПРАЖНЕНИЯ 50

Совет: Дай волю воображению!
Придумай своих бабочек, свои звёзды и деревья в дополнение к тем, что есть в книге.
Продолжи сказки и придумай новые упражнения.




ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЙОГА-СКАЗКУ!

Вы заинтересовались йогой — и это здорово. С нашими сказками совместные занятия взрослых и детей будут несложными и увлекательными. Кроме того, в каждой главе мы объясняем, чем йога так полезна. В первую очередь она развивает тело, а ещё учит расслабляться и медитировать и содержит дыхательные упражнения. А детская йога — это ещё и отличная школа творчества, а также возможность отдохнуть от шумных игр в тишине.

Независимо от того, как долго ребёнок сможет держать ту или иную позу, будет выполнять одиночные упражнения или целые серии — эффект гарантирован в любом случае. Просто пусть делает, как получается! И не забывайте, что все мы разные и наши тела тоже выглядят по-разному.

Надеемся, эта книга доставит вам радость и поможет укрепить здоровье.

НАМАСТЕ

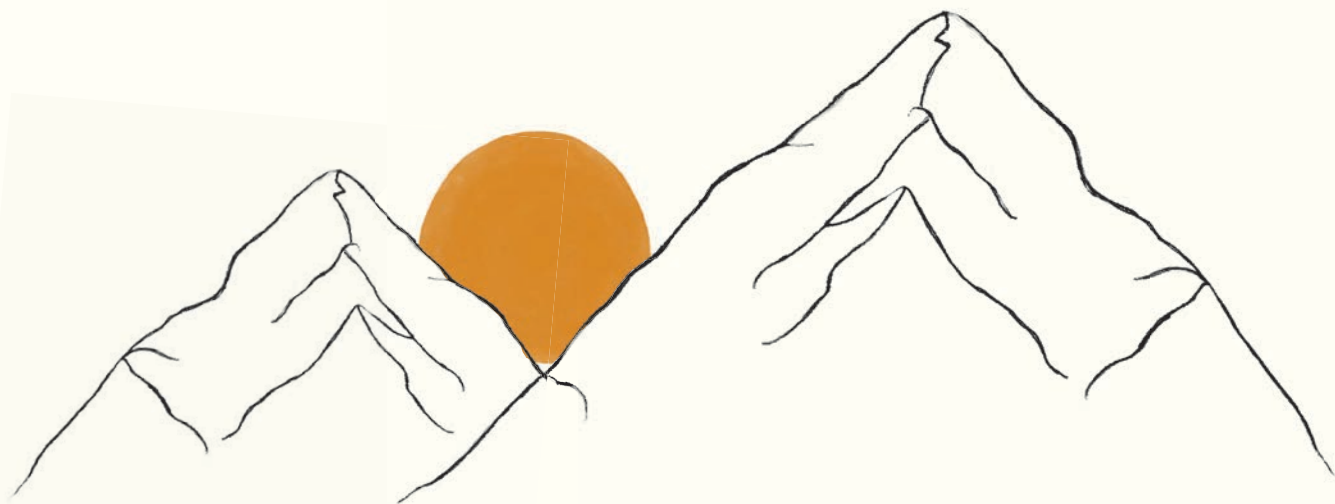


В КОНЦЕ КАЖДОЙ СКАЗКИ
НАЙДИ МИНУТКУ, ЧТОБЫ
ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕБЯ.
ДЛЯ ЭТОГО ЙОГИ СКЛАДЫВАЮТ
ЛАДОНИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ
И ГОВОРЯТ: «НАМАСТЕ!»




ЙОГА


Йогой начали заниматься около 5 тысяч лет назад в Северной Индии. Рассказывают, именно тогда в Гималаях появились такие любознательные люди, которые поднимались высоко в горы, чтобы испытать себя и понять, как работает человеческое тело. В горах они наблюдали за разными животными и подражали их движениям. Так они попробовали много интересных поз, которые потом стали совмещать с различными способами дыхания. В общей сложности эти люди разработали более восьми миллионов упражнений!



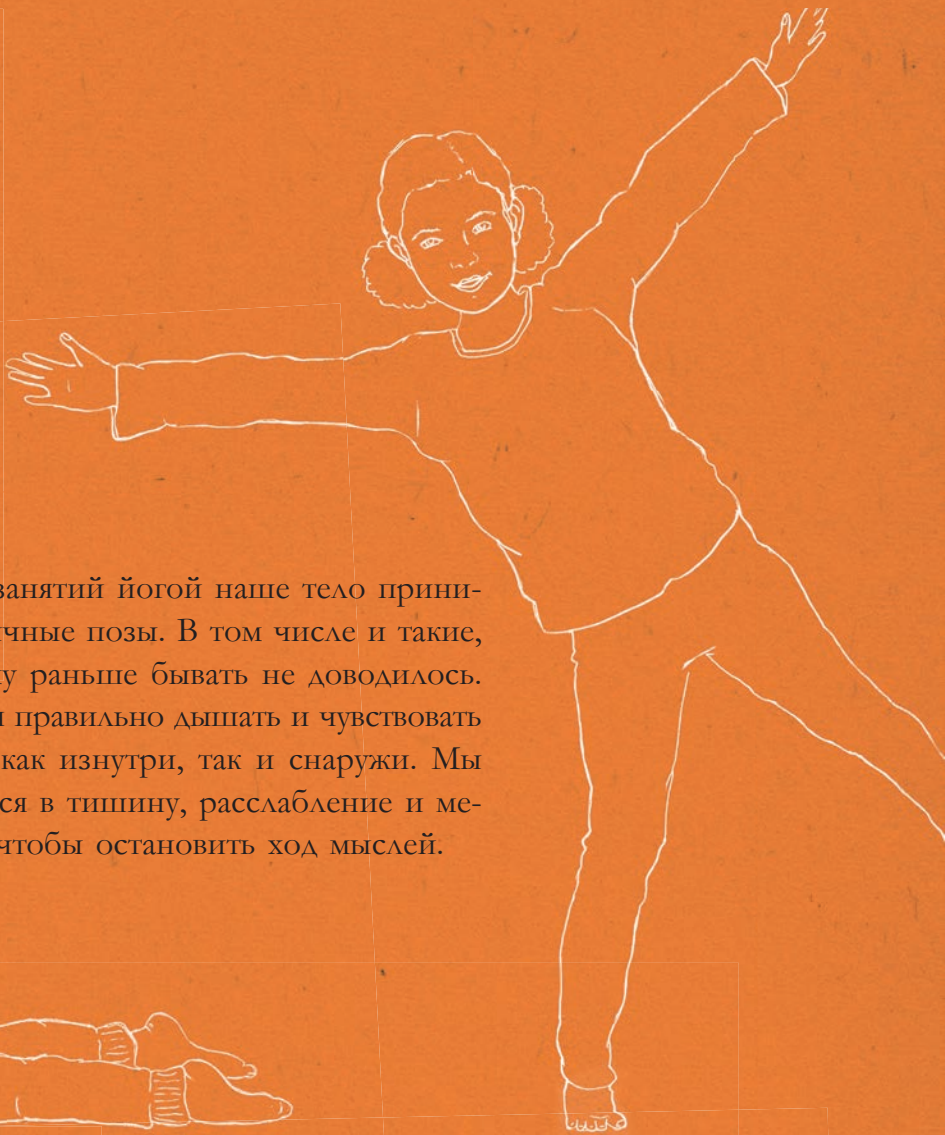
А ещё гималайские йоги заметили, что от этих упражнений им становилось спокойнее, самочувствие улучшалось. И тогда они поняли, что тренировать сознание не менее важно, чем тренировать тело. Ведь иногда наши мысли ведут себя как обезьяны в джунглях: скачут туда-сюда, прыгают, страшно кричат друг на друга и даже дерутся! Но когда наши движения замедляются, а мы дышим размеренно, расслабляемся и медитируем, в порядок приходят и наши мысли.



Йога тренирует нас не только снаружи, но и изнутри. Тренирует не только тело, но и сознание, которое управляет нашими мыслями и чувствами. И мы учимся полностью погружаться в то, что происходит сейчас, не думая, что должно произойти в будущем или происходило в прошлом. Мы осваиваем полное присутствие в настоящем.



СЛОВО «ЙОГА» ПРИШЛО ИЗ САНСКРИТА — ЯЗЫКА ДРЕВНЕЙ ИНДИИ — И ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ГАРМОНИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ, МЫСЛЯМИ И ТЕЛОМ».



Во время занятий йогой наше тело принимает различные позы. В том числе и такие, в каких ему раньше бывать не приходилось. Мы учимся правильно дышать и чувствовать своё тело как изнутри, так и снаружи. Мы погружаемся в тишину, расслабление и медитацию, чтобы остановить ход мыслей.




ТЫ КОГДА-НИБУДЬ
БЫЛ В СОСТОЯНИИ
ПОКОЯ? КАК ТЫ ЭТО
ОЩУТИЛ?



ДАВАЙ ЗАНИМАТЬСЯ
ЙОГОЙ ВМЕСТЕ.
ВОТ НАША ПЕРВАЯ
ЙОГА-СКАЗКА.



The illustration depicts a lush jungle environment. At the top left, a red frog sits on a large green leaf. A blue hummingbird is in flight in the upper right. In the center, a leopard with orange and black spots walks across a sandy path. To the right, three pink flamingos are near a small blue pond. In the foreground, a blue frog is on a leaf. The background is a warm, orange-brown wash, and various green plants and vines are scattered throughout.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ДЖУНГЛЯХ

Итак, мы в джунглях!

Здесь так тепло и красиво. Мы чувствуем запах тропических растений, слышим, как в густой листве щебечут пёстрые птицы. Над тропинкой, по которой мы идём, нависают лианы — джунгли почти непроходимы. И нам всё время нужно помнить об осторожности: никогда не знаешь, кто поджидает за ближайшим деревом...


Вот затрещали ветки, и из зарослей вышел огромный слон. Давай представим себе, как он вдыхает и выдыхает воздух своим длинным хоботом. Хочешь попробовать **ДЫХАНИЕ СЛОНА**?

ДЕЛАЙ ТАК:

1. Подними руки над головой, соедини пальцы в замок. На вдохе потянись руками вверх.

2. На выдохе наклонись вперёд, как показано на картинке. Не разъединяя пальцев, опусти руки вниз между ногами. Задержишься в таком положении. Повтори три раза.





Углубляемся дальше в джунгли, и вот перед нами открывается солнечная поляна. Только посмотри, сколько **БАБОЧЕК** здесь порхает. И какие они яркие и разные!

И КАКОГО ЖЕ
ЦВЕТА БУДЕТ ТВОЯ
БАБОЧКА?

ДЕЛАЙ ТАК:

1. Сядь на коврик и соедини ступни ног, как на картинке. Спину держи ровно!
2. Приложи руки ко лбу и покачивай локтями и коленями из стороны в сторону. Порхай, как бабочка!

Но вот по джунглям пробежал приятный ветерок. Ему рады и животные, и растения, ведь здесь часто бывает довольно душно. Видишь те стройные ПАЛЬМЫ впереди? Они раскачиваются на ветру и тянутся к синему небу.



ДЕЛАЙ ТАК:

1. Соедини пальцы в замок и подними руки над головой, развернув ладони вверх.



2. Потянись вверх и в сторону. Сначала в одну, потом в другую.

