

Почему именно детская йога?

Преимущества, которые может получить ребенок от занятий йогой?

- Йога позволяет ребенку развиваться гармонично не только физически, но также умственно и психически. И это главная задача детской йоги!

- Йога формирует положительное и трепетное отношение к окружающему миру, ко всему живому.

- Йога благотворно влияет на неокрепший детский позвоночник и суставы, в то время как любой другой спорт при неправильном подходе, может навредить, за исключением плавания, пожалуй.

- Во время выполнения асан и дыхательных упражнений ребенок получает так называемый «массаж внутренних органов», который улучшает кровообращение и пищеварение.

- Занятия йогой позволяют развивать концентрацию и осознанность, ведь чтобы успешно освоить ту или иную асану необходимо постоянно контролировать свои ощущения.



- В занятиях йогой отсутствует соревновательный момент - сравнение себя с другими детьми, поэтому отсутствуют травмы и стресс, несмотря на серьезную физическую нагрузку.

- Детям нравится ровная, умиротворяющая и доброжелательная атмосфера занятий, исключая жесткую дисциплину. У ребят есть возможность выполнять упражнения в своем собственном темпе без принуждения.

- В йоге нет места насмешкам и подтруниваниям над ошибками, напротив, дети учатся быть терпимыми к своим и чужим неудачам, учатся настойчиво и спокойно преодолевать трудности и понимать, что для достижения любой, даже небольшой цели необходимо приложить усилие.

Выполняя балансовые асаны, дыхательные упражнения, дети обучаются самоконтролю и самообладанию. Йога даёт возможность погрузиться во внутренний мир, образы, чувства, ощутить лёгкость, душевное равновесие и безусловную радость! Если человек обучается таким техникам с детства, это становится залогом его дальнейшего гармоничного физического и психологического развития.

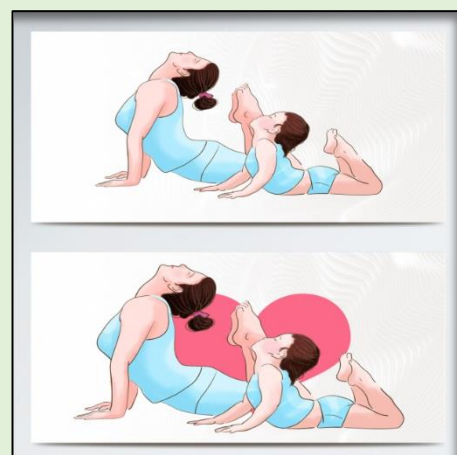
Как сделать так, чтобы дети занимались йогой?

Все родители-йоги хотят, чтобы дети тоже любили йогу и занимались ей. Однако, тщетные попытки заставить ребенка заканчиваются отсутствием желания заниматься.

Увлечь ребенка и сохранить его интерес к йоге помогут небольшие секреты. Читайте и применяйте на практике!

Секрет 1 – собственный пример!

Лучший способ обучения – собственный пример! Занимайтесь сами, увлекая ребенка своим интересом! Если вы настроились на совместное занятие йогой, а ребенок не проявляет никакого интереса – увлечен своими делами или же просто не в настроении – не уговаривайте и не заманивайте! Просто начните заниматься в его присутствии, периодически стимулируя его вопросами типа: «А ты так сможешь?» или «Смотри, как я могу!». В скором времени он к вам обязательно присоединится!



Секрет 2 – создайте особый ритуал!

Дети очень любят ритуалы. Ритуалы успокаивают ребенка и помогают с ним договориться. Им проще и комфортнее выполнять один и тот же порядок действий. Поэтому придумайте какой-то особенный ритуал для ваших совместных занятий йогой. Наденьте малышу специальную одежду для йоги, расстелите коврик, пусть ребенок возьмет на занятие свою любимую игрушку!

Секрет 3- отсутствие строгих правил!

Дети дошкольного возраста имеют характерные особенности анатомии, и ограниченные функциональные возможности. Поэтому не требуйте от ребенка идеальной отстройки асан. Пусть ребенок выполняет асану так, как может и чувствует (но с соблюдением техники безопасности!). С каждым разом у него будет получаться все лучше и лучше!

Секрет 4 – как можно больше игр!



Детская йога - это прежде всего игра! Превратитесь сами в ребенка! С интересом и азартом превращайтесь вместе с ребенком во всевозможных животных, птиц, растения, отправляйтесь с ним в путешествия, придумывайте волшебные сказки и увлекательные истории!

Секрет 5 – обязательно хвалите!

Сделайте какую-нибудь простую асану и попросите ребенка повторить. Обязательно похвалите его и скажите, что у него получилось очень здорово, даже лучше, чем у мамы. Похвала очень воодушевляет, малыш с нетерпением будет ждать занятия!

Секрет 6 – делимся успехами!

У ребенка уже все так здорово получаются многие асаны! Пусть он обязательно продемонстрирует свои успехи папе, когда он вернется с работы, бабушке с дедушкой, друзьям. А еще можно устроить небольшую фотосессию и отослать фотографии родственникам в другой город!

Секрет 7 – совместная релаксация!

Обязательно заканчивайте каждое занятие шавасаной. Пусть ребенок знает, что после веселых активных игр его ждет приятный отдых вместе с мамой.



Принцип компенсации при выполнении асан

Одним из основных принципов при построении занятий с детьми является принцип компенсации. В соответствии с ним необходимо использовать те или иные позы, чтобы компенсировать возможные негативные эффекты некоторых сложных асан. Когда после асаны чувствуется напряжение в какой-то части тела, необходимо снять его с помощью компенсирующей позы — асаны, которая уменьшает напряжение в этой области.







Важно таким образом строить тренировочную последовательность, чтобы воздействие на тело от всех асан к концу практики было полностью скомпенсировано. В этом случае тело будет развиваться равномерно, а сама практика будет гармоничной.

Общие принципы компенсации:

- Асаны с прогибом назад компенсируются асанами с наклоном и складыванием вперед.
- Повороты, скручивания вправо компенсируются поворотами, скручиваниями влево.
- Асаны с вытяжением передней поверхности ноги компенсируются асанами с вытяжением задней поверхности ноги.
- Асаны, выполнение которых связано с предельным напряжением какой-либо группы мышц, компенсируется вытяжением и расслаблением этой группы мышц.

Не обязательно выполнять компенсирующую асану после каждой простой асаны. Можно выполнить серию асан, воздействующих на определенную часть тела, и тем самым добиться глубокой проработки этой части тела, а затем выполнить одну или несколько компенсирующих асан.

Примеры компенсации некоторых асан:

<p>Асана</p>  <p>Бхуджангасана</p>	<p>Контрасана</p>  <p>Баласана</p>
 <p>Дханурасана</p>	 <p>Шашанкасана</p>
 <p>Ушграсана</p>	 <p>Пашчимоттанасана</p>