

Сознательное усвоение этих ценностей и принципов позволяет человеку, который занимается йогой, сосредоточиться на асанах (позах), которые нужно удерживать в течение долгого времени и без напряжения. Физическая неподвижность помогает обрести душевный покой и ясность ума. Затем можно перейти к дыхательной гимнастике, упражнениям на сосредоточенность, контролю над чувствами, медитации.

Йога — это методика, процесс. Правила и задачи йоги для детей, в первую очередь, должны помочь малышам в познании мира. К сожалению, взрослые часто воспринимают йогу именно как гимнастику: комплекс упражнений, где физическая нагрузка становится самоцелью.

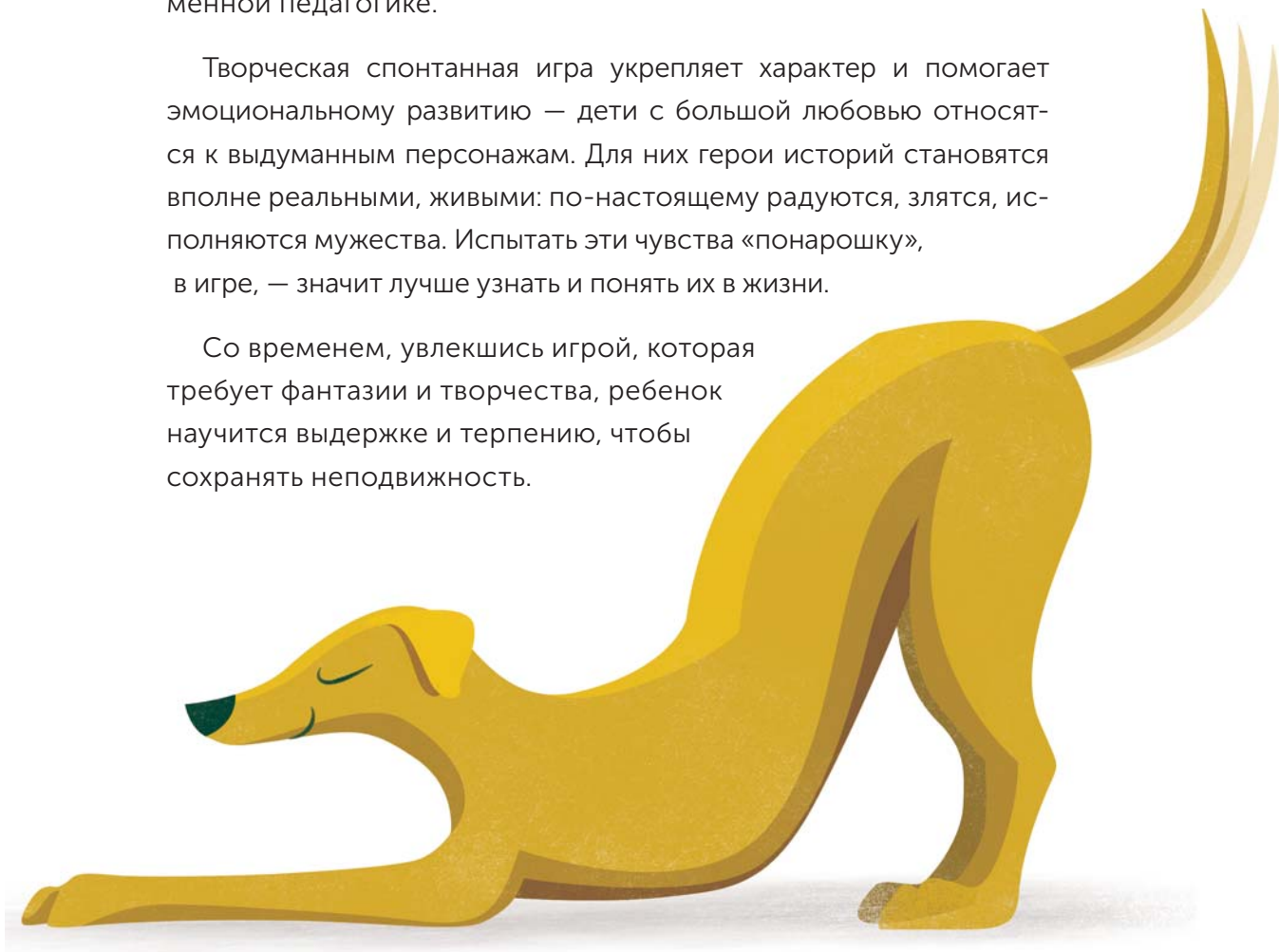
Однако, занимаясь с детьми, нельзя забывать, что для них это прежде всего игра, которая и должна оставаться игрой. Не надо заставлять ребенка надолго застыть в неподвижной позе — асане.



Детям несвойственна неподвижность — они просто неспособны долго сохранять одну и ту же позу. Будем же с уважением относиться к их прекрасной подвижности, их постоянному росту и преобразению. Лучше всего играть, на ходу придумывая истории с участием добрых и забавных животных. Тогда древняя мудрость легко усвоится и станет хорошим подспорьем современной педагогике.

Творческая спонтанная игра укрепляет характер и помогает эмоциональному развитию — дети с большой любовью относятся к выдуманным персонажам. Для них герои историй становятся вполне реальными, живыми: по-настоящему радуются, злятся, исполняются мужества. Испытать эти чувства «понарошку», в игре, — значит лучше узнать и понять их в жизни.

Со временем, увлекшись игрой, которая требует фантазии и творчества, ребенок научится выдержке и терпению, чтобы сохранять неподвижность.





ОРЕЛ

* ВСТАНЬ И СМОТРИ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ.
ПЕРЕНЕСИ ВЕС НА ЛЕВУЮ НОГУ.

* ОПЛЕТИ ПРАВОЙ НОГОЙ ЛЕВУЮ И ЗАЦЕПИСЬ
ПРАВОЙ СТУПНЕЙ ЗА ЛЕВУЮ ЛОДЫЖКУ.

* ВЫТЯНИ ПРАВУЮ РУКУ И ОПЛЕТИ ЛЕВОЙ РУКОЙ ПРАВУЮ.
ЛАДОНИ СОЕДИНЯЮТСЯ И НАПОМИНАЮТ КЛЮВ МОГУЧЕГО ОРЛА.

* ПОВТОРИ ВСЕ ТО ЖЕ САМОЕ С ДРУГОЙ РУКОЙ И НОГОЙ.

Учись у орла зорко смотреть на мир



