

ЛОРЕНА ПАДЖАЛУНГА

# Играем в йогу

*Растем  
веселыми,  
здоровыми  
и счастливыми!*



Иллюстрации Анны Ланг

МИФ  
АСТСІО

# СОДЕРЖАНИЕ

Йога как игра .....	4
Орел .....	8
Слон .....	10
Чайка .....	12
Дельфин .....	14
Черепаша .....	16
Лев .....	18
Кошка .....	20
Собака .....	22
Тигр .....	24
Крокодил .....	26
Як .....	28
Рыба .....	30
Заяц .....	32
Саранча .....	34
Кобра .....	36
Бабочка .....	38



Текст:  
ЛОРЕНА ПАДЖАЛУНГА

Иллюстрации:  
АННА ЛАНГ





# ЙОГА КАК ИГРА

В 1968 году мой индийский учитель Свами Сатьянанда написал книгу «Йогическое образование для детей».

Прошло уже больше тридцати лет с тех пор, как учитель дал мне особенное поручение. Тогда оно показалось мне очень далеким от моих интересов, склонностей и занятий.

Однако постепенно мне удалось разглядеть ценность йоги как обучающей методики. Для этого понадобилось много лет, можно даже сказать, что всю жизнь я продолжаю искать точки соприкосновения между Западом и Востоком в этом учении, которое, на первый взгляд, так непохоже на привычные нам системы образования и педагогические традиции.

Ежедневное общение с детьми помогло мне осознать, что ребенок извлекает из практики йоги нечто такое, что можно выразить лишь на самом древнем символическом языке, где слова не нужны.

Когда просишь детей стать сильными, как лев, или ощутить энергию орла, они без труда перевоплощаются в этих животных. Нам же, взрослым, требуется долгая подготовка ума и сознания. Результат, которого добиваемся мы, не идет ни в какое сравнение с тем, что легко и играючи делает ребенок.



Эта книга посвящается самым юным читателям с их поразительной способностью просто «быть». Мое горячее желание — помочь им сохранить это умение как можно дольше.

Я мечтаю подарить эту книгу всем детям мира. Надеюсь, что они получат новый интересный опыт. А взрослым хотелось бы еще раз напомнить: чтобы играть и быть счастливым, ребенку вполне достаточно нашей любви и готовности делать что-то вместе с ним.

Когда мы говорим о классической йоге, на ум, как правило, приходит учение Патанджали и его первые две ступени: ЯМА и НИЯМА — начало пути к просветлению, универсальный этический код, общий для всех культур и религий.

Лучший путь — тот, что ведет к отказу от насилия, уважению к себе и другим, свободе от страстей и привязанностей, созерцанию, постоянному самопознанию.

