

ЛОРЕНА ПАДЖАЛУНГА

Играем в йогу Утром

*Легко
просыпаемся*

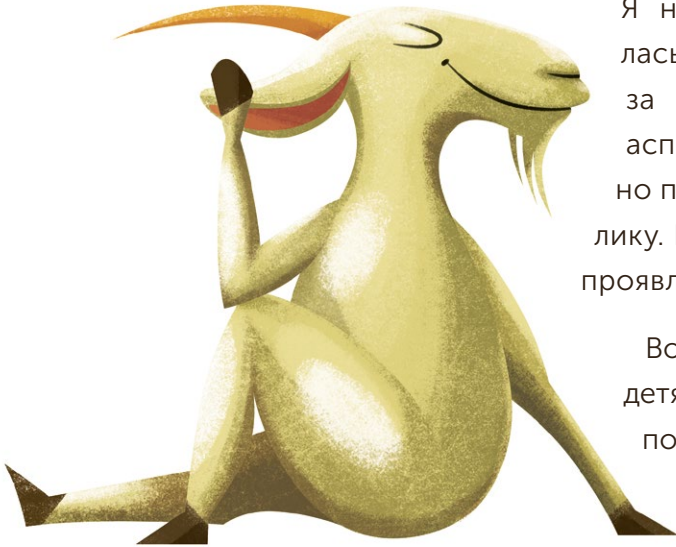
Иллюстрации Анны Ланг



ВСТУПЛЕНИЕ

Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «связывать», «объединяться», «держаться рядом». И действительно, йога построена на идее гармоничного объединения всяческих противоположностей. Тело и сознание, человек и Вселенная, сердце и голова, дыхание и чувства, душа и память, активное и пассивное, сила воли и свобода — в йоге все переплетено.

Традиционная, классическая йога Патанджали — это путь, учение, философия, где асана, то есть поза, является лишь малой частью самопознания — процесса, который в разных культурах называется по-разному. Однако именно позы позволяют нам заинтересовать ребенка, ввести его в мир йоги и передать те ценности, которым эта древняя дисциплина учит уже тысячи лет.



Я на собственном опыте убедилась, что дети очень легко выходят за границы базового телесного аспекта любой асаны, инстинктивно понимая ее энергетику и символику. Благодаря этому в их практиках проявляется подлинный дух йоги.

Вот почему так важно предлагать детям заниматься йогой, особенно по утрам. Она отлично помогает

проснуться и подготовиться к новому дню, чтобы войти в него энергичным и позитивным и в то же время уверенным в себе и спокойным.

Позы и практики, приведенные в этой книге, пробуждают энергию, позволяют детям с радостью встретить новый день, ощутить гармонию с природой, с друзьями и со всем миром.

Дети от природы очень энергичны, и поэтому перед родителями, бабушками и дедушками, учителями и всеми остальными, кто занимается их воспитанием, стоит нелегкая задача — научить их не просто высвобождать и растрчивать эту энергию, а правильно ее использовать.

Позы, представленные в данной книге, благодаря своему символическому смыслу могут научить этому в процессе игры.

Обучать детей йоге с ранних лет — все равно что бросать семена в чернозем: с годами они «прорастут» замечательными качествами — решительностью, спокойствием, эмпатией и умением сосредоточиться.



ПОРА ВСТАВАТЬ!

Робкий солнечный лучик проникает через окно и освещает комнату. Еще совсем рано. Анна открывает глаза, оглядывается и сладко зевает: она отлично отдохнула и полна энергии! А затем подбегает к кровати своего младшего братика:

— Тео, пора вставать! Уже утро!

Мальчик трет глаза и улыбается:

— Пойдем разбудим маму с папой!

— Давай сначала достанем игрушки. Помнишь, как мы здорово вчера с ними поиграли?

— Еще как! — соглашается Тео и кивает. — Я расслабился, успокоился — и тут же уснул. Но теперь я не хочу спать! Я хочу прыгать, бегать, играть, танцевать и...

— Мы тоже! — раздается чей-то тихий голосок. — Нам уж точно не хочется весь день сидеть на полке!

Это сказал плюшевый ежик. Дети не пугаются: они знают, что игрушки всегда оживают, когда с ними играют. Они разговаривают, смеются и двигаются прямо как люди. И ничего в этом странного нет!

— С утра невозможно усидеть на месте! — добавляет крокодилчик. — Это восхитительное чувство, но я вам расскажу, как сделать так, чтобы стало еще лучше. Каждый из нас знает секретную волшебную позу: если правильно ее выполнить, весь день будешь чувствовать прилив сил и радости!

— Анна, иди сюда! — зовет ежик. — Давай начнем!



