



Что такое детская йога?

Дело в том, что в основе и фитнеса, и ЛФК, и нашей старой доброй физкультуры лежит йога. Просто к нашему времени она трансформировалась в то, что сейчас называют фитнесом, ЛФК, физкультурой. А изначально все упражнения вышли из йоги.

Детская йога – это комплекс занятий, способствующий гармоничному развитию детей. Ведь поддерживать крепкое здоровье и умение концентрировать внимание полезно с самых ранних лет.

Поскольку, для ребенка познание мира – это игра, то йога для детей – это увлекательное путешествие в неизведанный мир, построенное в игровой форме.

При этом достигаются основные цели – развивается гибкость, хорошая осанка, укрепляется организм. Кроме того, благодаря тому, что йога способствует расслаблению, происходит эффективное восстановление работоспособности.

В наше время знание о йоге проникает практически во все уголки планеты. Эта практика делает тело здоровым, гибким и выносливым, успокаивает ум и проясняет сознание, улучшает память и укрепляет волю. Йога -гораздо больше, чем просто гимнастика. Йога гармонизирует все аспекты бытия: физический, ментальный, эмоциональный и духовный, помогая полнее реализовать лучшее, что заложено в детях от рождения. Занятия йогой способствуют развитию ментальных способностей, эмоциональному и духовному совершенствованию.

Занятия по Детской йоге включают в себя игровую суставную разминку, основной комплекс Асан Хатха-йоги, Пранаяма – дыхательные упражнения, самомассаж и релаксацию. Основной комплекс Асан, состоит из балансовых Асан, выполняющихся в положении стоя и сидя, а так же некоторых перевернутых поз.



Многие из поз имеют названия животных или предметов, что позволяет проводить занятия в увлекательной игровой форме. Дети с большой радостью изображают различных животных, имитируют их звуки и повадки. Появляются песенки, считалки, моменты перевоплощения – именно так начинают учить детей выполнять Асаны.

Во время выполнения Асан происходит мягкий массаж внутренних органов, мышц и желез, снимается нервное напряжение и успокаивается ум. Именно поэтому йога особенно рекомендуется гиперактивным детям.

Дыхательные техники (Пранаяма) благотворно воздействуют на работу всех внутренних органов, развивают легкие, повышают работоспособность мозга, снимают нервное напряжение и стрессы, существенно повышают иммунитет. Неотъемлемой частью каждого занятия является самомассаж.

Важной частью занятия по йоге является релаксация. Иногда релаксация проходит в виде игры, основная цель которой - помочь ребенку максимально расслабиться.

Период детства – это период накопления жизненной энергии, изначально детство природой планировалось именно для этого. Йога как раз дает то самое необходимое для жизни количество энергии.



Делайте все - чтоб ваши дети росли не только в высоту, но и в глубину!