

Йога для детей

Многие люди, которые занимаются йогой и уже на собственном опыте ощутили ее эффективность, хотят приобщить и своих детей к этому искусству. Но по причине некоторой неосведомленности, они боятся, что практика может навредить малышу. В рамках этой статьи мы постараемся разобрать основные вопросы, которые волнуют большинство родителей, желающих привить малышу навыки древнего индийского учения.

Когда ребенку можно начинать заниматься йогой?

Если бы вы задали этот вопрос в Индии, то человек, который бы его услышал, сильно удивился. В большинстве случаев, в этой стране йогической практикой начинают заниматься с шести лет. Однако, как вы, наверное, знаете, дети с ранних лет подражают взрослым, и поэтому первые попытки выполнить какие-то упражнения, малыши предпринимают уже в двухлетнем возрасте. Следует отметить, что это наиболее оптимальный вариант, ведь в таком случае чадо самостоятельно начинает интересоваться практикой, а ее ему не навязывают.

У нас в стране существуют центры, где преподают особый, очень мягкий стиль йоги. Существует даже йога, методика которой подойдет даже младенцам. Естественно, маленький человечек, который еще даже не научился ходить, выполняет упражнения не сам, а с материнской помощью. Подобная практика нацелена на то, чтобы укрепить позвоночник, улучшить кровообращение, укрепить внутренние органы и ЦНС.

Дети, которые не достигли пяти лет, обычно, практикуют мягкую форму Хатха йоги, которая адаптирована особым образом под неокрепший организм и психику малышей.

Большинство тех, кто занимается индийской практикой профессионально, считают, что если дети не практиковали йогу в дошкольном возрасте, то в период с первого по третий класс, это становится необходимостью. Все дело в том, что в результате долгого сидения на стуле за партой, еще неокрепший позвоночник сильно подвержен риску возникновения деформаций, в свою очередь, специальные упражнения позволяют устранить любую вероятность появления искривления или других проблем. Кроме того, постоянная нагрузка на глаза и стрессы, могут ухудшить зрение и привести к возникновению хоть и небольших, но все же проблем с психикой. Регулярная практика йоги отлично способствует оздоровлению организма и избавляет от большинства проблем.

Не представляет ли опасности детская йога?

В том случае, если инструктор по йоге, действительно, мастер своего дела, то можно совершенно не переживать, что ребенок получит какие-нибудь травмы на занятиях. Детский стиль Хатха йоги состоит из асан, которые считаются очень мягкими. Они не вызывают существенного напряжения в мышцах и дыхательной системе. Преподаватель пристально следит за тем, что делают дети, за то, в каком состоянии малыш, какое его настроение и испытывает ли он интерес к практике.

Грамотно подобранная продолжительность занятий не утомляет малыша, скорее напротив, ребенок наполняется энергией, становится более общительным и веселым.

Как подготовить ребенка к йоге?

В первую очередь, родителям следует рассказать малышу о пользе здорового образа жизни. Его обязательно нужно просветить на счет того, что он будет делать в процессе занятий, и как практика повлияет на его дальнейшую жизнь.

Нужно обязательно заинтересовать маленького человечка. В том случае, если вы этого не сделаете, тогда йога не доставит ему никакого удовольствия, и он будет воспринимать ее как мучение, что совершенно неприемлемо. Для того чтобы у ребенка возник интерес, лучше представить все в виде игры.

Прежде чем отдавать своего ребенка, следует обязательно удостовериться в качестве уроков, которые преподаются в центре. Для этого постарайтесь собрать как можно больше отзывов о различных учреждениях вашего города, в которых преподается детская йога. Обязательно получите консультацию у педиатра, выясните, нет ли каких-нибудь у малыша каких-либо проблем, из-за которых он не может заниматься.

Подберите подходящую одежду. Она должна быть максимально свободной и неяркой.

Непосредственно перед тем, как отправлять ребенка на занятия, за 3-4 часа его следует покормить. Еда должна быть натуральной, также как и напитки. Никаких соков в пакетах или лимонадов в рационе быть не должно. От молочных продуктов тоже придется отказаться перед практикой.

Что представляют собой занятия?

Йогическая практика проходит в виде игры. Если посмотреть на происходящее со стороны, то можно увидеть, как будто дети просто развлекаются. Им рассказывают сказки, они танцуют, проявляют свои творческие таланты. Чем ребенок старше, тем он более динамично выполняет упражнения. Это нужно для того, чтобы сохранять должный уровень концентрации.

В детской йоге исключено принуждение. Поэтому, если малыш отказывается от выполнения каких-либо асан, его не заставляют это делать насильно, а убеждают. Для этого ему рассказывают интересную историю.

На занятиях дети развивают свои навыки общения. Они тренируют внимательность и фантазию.

Медитация в детской йоге

Все дети испытывают сильные стрессы в результате столкновения с внешним миром. Практика медитации позволяет ребенку максимально расслабиться, ощутить покой и умиротворение. В процессе медитации их учат концентрироваться на собственном сознании и глубокому пониманию вещей.

В отличие от взрослых, дети очень быстро входят в медитативное состояние, все что для этого нужно – создать подходящую атмосферу. Конечно, за тем, как малыш медитирует, следит инструктор или сам родитель.

Что лучше - групповые или индивидуальные занятия?

Нельзя четко сказать, что лучше: групповые или индивидуальные занятия. С одной стороны, когда ребенок находится в группе, он больше общается со своими сверстниками, смотрит на них, и если отстает, пытается исправиться самостоятельно. При практике с индивидуальным тренером, все внимание инструктора сосредоточено исключительно на одном малыше. Поэтому, если ребенок делает что-то неправильно, то учитель это быстро заметит и поможет ученику.