



Йога для детей

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.

Йога для детей: секреты и преимущества детской йоги



Детская йога – это, скорее, гимнастика, позволяющая детям сохранить или восстановить здоровье. Часто знаменитые **йоги** (например, Гита Айенгар, Мигель Перес) вспоминают, что болезнь в детстве вынудила их начать серьёзно заниматься **йогой**. Болезнь была побеждена, а то, чему они сумели научиться в детстве, стало хорошей базой для продолжения занятиями **йогой** уже во взрослой жизни. Дети более гибкие и податливые, нежели взрослые. Причем характеристика эта в большей степени относится к состоянию психики, нежели к телу. Благодаря этим своим качествам дети легко усваивают и учатся новому – это заложено природой. А вот чему они учатся – это закладывается нами, взрослыми. Если ребёнку в детстве заложить уважительное отношение к себе и своему здоровью, несомненно, это будет большим плюсом в его дальнейшей жизни. Когда я показываю что-то сложное, я не говорю детям, насколько эта асана сложна, а они просто пробуют и делают это со всей детской непосредственностью и лёгкостью. Взрослый же сначала успеет сказать «я так не сумею, у меня слабые руки», и этим убедит себя в бессилии. А ребёнок сначала делает. И в большинстве случаев, у всех получается, по-своему, но у всех.

Иногда тренировки мы начинаем с того, что я прошу рассказать ребят о, например, сердце или печени: где находится орган, за что он отвечает, как он выглядит – на что похож. Поскольку на занятиях разные по возрасту ребята, младшие с нескрываемым интересом щупают свои животы, пытаюсь отыскать у себя внутри то, о чем рассказывают старшие, которые, в свою очередь, повторяют школьный курс анатомии. Интересно, что поначалу, когда я просила рассказать о желудке или кишечнике, дети смеялись, фукали, начинали обзывать друг друга. Их очень веселило наличие всего этого у себя. Со временем ребята стали воспринимать себя, что ли, более целостно. Они уже знают, что съеденная булочка попадает сначала в желудок, который можно прощупать через кожу живота, а потом отправляется в путешествие по кишечнику, который тоже, желательнее, иногда прощупывать пальчиками.

Когда мы выполняем какую-нибудь асану, я всегда комментирую, какой орган или система

прорабатывается при данном положении тела. Выполняя асану, каждый ребёнок может ответить на вопрос, что больше всего напрягается в данном положении: руки, спина или ноги. Значит, что больше напрягается – то и работает больше всего. Попутно и тело свое изучаем: некоторые могут не знать, где находятся ребра, слово «лодыжка» вызывает удивление, а макушку путают с затылком. А один мальчик был уверен, что почки в теле для того, чтоб ноги ходили: две почки – две ноги:). Даже если дети не запоминают детальную информацию о том, что прорабатывает определённое положение тела, все равно у них откладывается понимание того, что работа с телом приносит пользу. А зачастую дети сами знают свои проблемные места, и если я говорю, что поза «павлина» (маюрасана) хорошо воздействует на органы живота, они очень внимательно повторяют асану, и видно, что они стараются.



Дети привыкают понемногу заботиться о себе – на тренировках мы этому учимся. То же самое можно сказать и про еду перед тренировкой. Ребята, как правило, прибегают в зал после занятий в школе. Как-то на тренировке мальчик, смотрю, сопит очень, попытался сделать уттанасану (глубокий наклон) – и просто сел на пол, недовольный. Спрашиваю: что случилось? Он говорит: тяжело в животе. И потом выяснилось, что он после школы забежал домой и плотно пообедал. Ребята знают, что если идёшь в зал тренироваться, желудок должен быть пустым – иначе удовольствия от занятий не будет. Конечно, если очень хочется кушать после школы, можно перекусить яблоком, фруктами, выпить стакан сока (лучше свежавыжатого), на крайний случай, съесть только первое (желательно без мяса и хлеба), а второе и третье пусть ожидают окончания тренировки.

У меня был случай, когда перед тренировкой малыш подошёл и тихонько спрашивает: а если я съел пельмени, можно заниматься? Говорю: занимайся, но внимательно слушай себя – не делай того, что трудно. Он после занятий подошёл, качает головой: пельмени я больше есть не буду. А жареную картошку можно?

Относительно присутствия сложных асан на детских тренировках. Я поначалу думала, честно говоря, что сложные асаны, например, лотос или всевозможные нижние стойки на руках, детям просто не нужны.

Я так думала до определённого момента, вернее, до одной тренировки, на которую пришло всего четыре человека – был карантин по школам и многие болели. По опыту знаю, что чем меньше ребят, тем более спокойным получается занятие. Поэтому я предложила детям показывать по очереди асаны и объяснять их выполнение для других - кто что вспомнит. Самой же мне было интересно

посмотреть: что из всего того, что мы делаем в зале, наиболее запомнилось. Доходит очередь до мальчика Антона, а он вдруг вскакивает и просится выйти. Я его отпускаю, а он возвращается через полминутки и говорит: я придумал, что показать. С этими словами он садится и в два счета укладывает стопу подмышку, делает серьёзное лицо и как-то смешно сплетает оставшиеся не при деле руки. Оказывается, Антону понравилась эта асана на обложке диска, стоящего при входе в студию. Если я скажу, что была «удивлена» – значит, не скажу ничего.

Вот с тех пор на наших тренировках мы делаем сложные асаны. Интересно, что ребята ведь не знают, насколько это тяжело – они просто делают по-детски легко, без напряжения и особого усилия. И когда получается, кричат: у меня получилось, смотри!

Как и в любом коллективе, у нас своя атмосфера на занятиях и обязательные правила сосуществования. Естественно, у нас существуют дисциплинарные наказания – за нарушения мы отжимаемся, приседаем, качаем пресс и прочее. Причем делает это вся группа, включая правонарушителя. Как, опять же, показывает опыт, это более действенно, чем наказывать кого-то одного – ребята учатся быть частью социума, им приходится брать на себя ответственность за свои ошибки перед другими. Если друзья ребёнка просят его замолчать, эта просьба имеет для него больший вес, чем замечание преподавателя. Конечно, бывали случаи, когда мне приходилось сообщать ребятам, что мое терпение на исходе. И забавный случай связан с терпением. На праздник 8-го марта детки поздравили меня коробкой конфет и подарили в придачу большой-пребольшой красивый пакет. Я заглядываю внутрь – там ничего нет. А Маша говорит: «Это Вам много терпения, чтоб надолго хватило». Вот так я получила в подарок целый пакет терпения:)

Пранаяма – контроль над дыханием, занимает особое место на тренировках по йоге. Дыхание должно быть спокойным, без задержек и зажимов в асанах. Но, честно говоря, детям сложно уследить за дыханием. Они-то ещё и к своему постоянно изменяющемуся телу не совсем привыкли, и к тому, что оно может, а чего нет. А дыхание и вовсе не замечается. Кроме этого, они настолько легко иногда относятся к выполнению асан, что умудряются посмеяться или сострить, стараясь что-нибудь сделать. Исключение составляют подростки (где-то лет с 15), и детки с проблемами здоровья, например астмой, которые, невзирая на возраст, обязаны контролировать свое дыхание.

Обычно такие дети очень серьёзны в отношении всего, что касается дыхания, да и двигаются они осторожнее своих вполне здоровых сверстников.

Йога несет изменения. Иногда дети готовы меняться раньше, чем их родители. Мне тяжело переубедить бабушку болезненного ребёнка, что на тренировку нужно одеть что-то натуральное, в чем ребёнку не будет жарко. Были случаи, когда недовольные бабушки убеждали меня, что **йога** – это очень спокойная практика, во время которой дети не должны потеть. И чтоб ребёнок не замерз, на него надевали синтетический спортивный костюм, шерстяные носки и свитерок. К сожалению, такая забота о здоровье ребёнка не принесет плодов.

Когда идёшь на тренировку, никогда не знаешь, как она будет протекать. То, что будет происходить, зависит и от того, кто придет на тренировку, и от того, какая погода.

От возраста зависит то, насколько динамична будет тренировка – чем младше дети, тем сложнее им

бывает удержать внимание на чем-то конкретном, поэтому мы будем больше двигаться и выполнять несложные асаны.

Часовая тренировка для детей разбивается на блоки: разминка; основная часть тренировки – асаны, которые показываю я, или же прошу показать деток: кто что запомнил, прошу, чтобы они еще и старались объяснять: «ноги ставим на ширину плеч», а не «ну так стали, это – сюды, а то – туды»); и заключительное расслабление.

Дети очень чутко прислушиваются к похвалам и недовольству собой у окружающих. Даже если на тренировке у ребёнка что-то не очень получается, я сначала говорю, что все отлично, но вот руки нужно бы дотянуть, спину выровнять – а так все замечательно. Мне важно, чтобы ребёнок услышал то, что мне нравится. Недостатки можно исправить. Главное, не потерять веру в то, что у тебя все получится.