

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати.

Вступление.

Данная книга – это пособие для обучения детей техникам йоги, основанное на многолетней практике и опыте разных учителей. Она содержит описания условий для занятий, требования для разных возрастных групп, и характерные особенности образовательного процесса. Кроме этого, в книге приведены методы, основанные на классических йогических практиках, и адаптированные для современных условий.

Особая важность уделяется посвящению детей с 7 летнего возраста в гаятри мантру, пранаяму и практику сурья намаскар.

Практические упражнения, приведенные во второй части книги, могут послужить базой для построения учебного плана. Как начинающие, так и опытные учителя найдут применение этим йогическим техникам.

В книге содержатся наработки нескольких авторов, поэтому некоторая информация может повторяться.

Что такое йога?

Йога – это искусство и наука жизни, главная цель которой – эволюция сознания. Поэтому йога включает в себя систему дисциплин для постепенного развития всех аспектов личности. На первых этапах мы обычно работаем с физическим телом. Через практику физических упражнений или асан, позвоночник, мышцы и суставы становятся здоровыми. Благодаря асанам происходит легкий массаж разных желез, что способствует искоренению многих проблем, связанных например, с щитовидной железой, недостаточной выработкой инсулина, или с другими гормональными проблемами.

Пранаяма, или практика дыхания, важна не только для укрепления легких и насыщения тела кислородом, она также оказывает положительное влияние на мозг и эмоции. Эмоциональная стабильность, как результат практики пранаямы, способствует конструктивному высвобождению ментальной и творческой энергии, благодаря чему ребенок обретает уверенность в себе, осознанность и самоконтроль.

Релаксация, возникающая при использовании техники пратьяхары, или отвлечения чувств от объектов внешнего мира, способствует снижению стресса, накопленного в повседневной жизни. Йога нидра – это практика пратьяхары, которая влияет на все аспекты личности, благодаря глубокому умственному и физическому расслаблению, также важным элементом данной практики является концентрации внимания, или дхарана.

Устойчивая концентрация, или дхьяна, успокаивает бушующий ум и направляет ментальную энергию в творческое русло. Дхьяна также вносит спокойствие в повседневную жизнь, и в дальнейшем ведет к достижению самадхи – главной цели всех йогических практик. Но это возможно только при соблюдении определенной дисциплины. Благодаря йоге, личность обретает баланс во всех сферах жизни. В этой книге мы рассмотрим физиологические, эмоциональные, ментальные и творческие аспекты личности.

физиологический аспект

Для начала определим базовые составляющие физического тела.

Поддерживающие системы: это скелет, мускулатура и связь между ними. Подрастающего ребенка хорошо научить держать прямую осанку без напряжения; это не должно вызывать у него сложности. Гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела.

Контролирующие системы: например нервная и эндокринная системы. Особое внимание следует уделить шишковидной железе. Крошечная шишковидная железа находится в медулла облонгата (продолговатом мозге), в головном мозге.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org считается, что шишковидная железа тесно связана с аджна чакрой, центром мудрости и интуиции. Когда ребенку исполняется 8 лет, шишковидная железа начинает деградировать. Данная деградация связана с началом полового созревания, когда гормоны начинают высвобождаться из гипофиза.

В этот переходный период, пробуждаются половые инстинкты, и многие дети плохо справляются с этим опытом. Высокий уровень гормонов в крови создает дисбаланс между витальными и ментальными функциями. Витальные функции следует понимать как праническую или биоэнергетическую систему, а ментальные функции это умственные способности. Пранические и ментальные системы перестают слаженно взаимодействовать друг с другом, тоже происходит и на уровне желез, например с щитовидной железой и надпочечниками. Именно поэтому у детей наблюдаются отклонения в поведении, они часто испытывают гнев, прибегают к насилию. Большинство из этих проявлений прямо или косвенно связано с гормональным дисбалансом.

Зачем ребенку испытывать стресс половой зрелости в таком раннем возрасте? Если мы сможем задержать процесс дегенерации шишковидной железы, установив баланс между симпатической нервной системой (пингалой) и парасимпатической (идой); тогда ребенок будет продолжать радоваться детству без стресса, и неуместных в его возрасте импульсов.

Метаболические системы: например, пищеварительная и дыхательная системы. Поскольку в возрасте 8 лет физиологическое развитие легких ещё продолжается, очень важно заниматься с детьми различными дыхательными практиками. Нади Шодхана, или поочередное дыхание разными ноздрями, устанавливает баланс между двумя полушариями мозга, а также брюшное дыхание – это пример простых и эффективных техник. Дети, занимающиеся плаванием, с помощью дыхательных техник могут задерживаться под водой большой промежуток времени. Они учатся использовать свои легкие в полную силу.

Эмоциональный/поведенческий аспект

Сюда относится гиперактивное поведение, релаксация, и культура эмоций. В йогической терминологии эмоциональное нарушение представляет собой дисбаланс между манас шакти (ментальной энергией) и прана шакти (жизненной силой). Если наблюдается избыток ментальной энергии и недостаток праны, ребенок страдает от депрессии, беспокойства или апатии. Ему недостает подвижности, и он не в силах преобразовать свою умственную энергию в творческое действие. И, наоборот, если наблюдается избыток праны и недостаток манаса, поведение ребенка становится буйным и деструктивным. Огромный объем энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это подобно машине, движущейся без тормозов. С таким ребенком очень трудно жить, и практически невозможно обучать его чему-либо.

Практика йоги автоматически приносит уравновешенность. Характер и уравновешенность – это проявления внутренней чистоты, которую невозможно воспитать одними разговорами, для этого необходима практика.

Ментальный аспект

Сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Новые подходы к образовательному процессу были рассмотрены в Университете штата Калифорния в мае 1978 года, где была проведена большая конференция для педагогов, методистов, школьных и врачебных психологов и администраторов. Были рассмотрены такие темы как: метафорическое мышление, обратная биологическая связь (биофидбек), Тай Цзи Цюань, медитация, управляемая визуализация, сны, психотерапия и психическое развитие детей. Термин «трансперсональная психология» был использован для обозначения широкого спектра положительных внутренних переживаний и их научного изучения. Учителям необходимо хоть как-то расширить границы своих возможностей, для того чтобы начать использовать метафорические и метафизические, эстетические и драматические, духовные и любые другие вдохновляющие способы передачи знаний. Они слишком долго пребывали в скучном и привычном мире лекций, учебников, тестов и оценок.

Когда у нас появляются дети, мы хотим чтобы они развивались, и поэтому мы всегда должны помнить о своих целях. Куда мы движемся? Именно этот базовый вопрос на сегодняшний день отсутствует в обычных образовательных системах. Там есть технологии, но нет цели. Мы не знаем, кем станет

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org маленький человек. Мы считаем, что он или она захотят получить образование, стать акробатом, учителем, доктором или кем-либо еще, но кроме этого мы не видим никакой высшей цели.

Творческий аспект

Данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не страдает от каких-либо физических отклонений.

Польза йоги для детей

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ней, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно направлены на игрушки и сказки, но мы можем направить их воображение на более реальные вещи, таким образом побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Йогическая физиология считает, что это связано с тем, что шишковидная железа еще не начала деградировать, отвердевая, и что практика йоги способна замедлить эту деградацию. Позже, когда ребенок вырастет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло.

Необходимость физической культуры

Профессор Ганс Краус, лечивший Д.Ф. Кеннеди, утверждал, что малоподвижный и потворствующий слабостям образ жизни, крайне опасен для детей, которым необходимо развитие сильного и гибкого тела для последующей взрослой жизни. Физически одаренные дети, и дети занимающиеся спортом, имеют меньше проблем со здоровьем, чем те, кого не привлекает спорт. Но даже их необходимо стимулировать для развития мускулатуры и правильной осанки. Например, на первом занятии шестинедельного курса по физкультуре родителей спросили, смогут ли их четырех-шестилетние дети коснуться руками пальцев на ноге, не сгибая при этом колени. Все участвующие ответили, что, разумеется, их дети много двигаются, и для них это не составит труда. В итоге родители были крайне удивлены, когда обнаружили, что дети неспособны проделать это простое упражнение. Бег, легкая атлетика, верховая езда, катание на коньках, не всегда способствуют развитию гибкости и подвижности тела.

Итак, зачем детям практиковать именно йогу, а не гимнастику или спортивные игры?

Все формы двигательной активности очень хороши и должны использоваться на занятиях физкультурой, но дело в том, что они подходят не для всех детей. Даже дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в занятиях йогой, так как для этого не требуется много сил и напряжения мускулатуры. Йогические упражнения тонизируют и растягивают мышцы, способствуют гибкости, и благотворным образом влияют на нервную и эндокринную систему.

Польза для детей с ограниченными возможностями

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Дети, страдающие от полиомиелита или от других подобных заболеваний, успешно занимаются йогой, достигая высоких результатов. Важно отметить, что их социальное развитие и благополучие напрямую зависит от участия в жизни класса. Занимаясь йогой в группе, физически слабые дети могут выполнять задания наравне с остальными одноклассниками. Такое невозможно представить, если бы занятия по физкультуре состояли исключительно из гимнастики и спортивных игр, так как для участия в них необходимо хорошее здоровье, выносливость, быстрота реакции и наличие духа соперничества. Для физически ограниченных детей йога – это единственная возможность радоваться занятиями физкультурой, без ощущения своей неполноценности. Дети с умственными отклонениями также могут получить огромную пользу от практики йоги, киртана, пранаямы и карма йоги.

Йогическая терапия эмоциональных расстройств

Гиперактивные дети с эмоциональными расстройствами, деструктивным и агрессивным поведением могут извлечь большую пользу из занятий йогой. Гиперактивный ребенок беспокоен, он не способен сконцентрироваться и закончить работу, он слишком много разговаривает и не успевает в школе. Обычно у таких детей дисбаланс проявляется в раннем возрасте, до двух лет. Уже в первые годы мать замечает, что у ребенка проблемы со сном, питанием и здоровьем. Многие из таких детей отстают в развитии речи, у них наблюдается плохая координация движений. В подростковом возрасте

они очень нетерпеливы, недисциплинированы, раздражительны и чаще других говорят неправду. Часто они бывают замешаны в драках, воровстве; в подростковом возрасте они убегают из дома, попадают в плохую компанию и употребляют алкоголь.

Для лечения гиперактивных детей часто используют амфетамины. Они воздействуют на ретикулярную формацию, ключевую зону в стволовой части мозга, расположенную в высшей точке спинного мозга, отвечающую за мышление и внимание. Под воздействием амфетаминов гиперактивный ребенок становится послушнее, его внимание усиливается, он лучше выполняет необходимую работу, и успеваемость в школе растет. На взрослых амфетамин оказывает похожее воздействие. Они вызывают освобождение норадреналина, нейротрансмиттера, который взаимодействует с другим нейротрансмиттером – ацетилхолином. Но, не смотря ни на что, главной проблемой медикаментозного лечения остается временный эффект подобной терапии. Когда действие препарата заканчивается, ребенок возвращается к своему обычному поведению. Ко всему прочему, медикаментозное лечение приводит к формированию зависимости и риску передозировки.

В статье под названием «Карта души», напечатанной в журнале OMNI за 1983 год, Ф. Фарли, психолог-педагог университета штата Висконсин, отмечает, что гиперактивность и проблемы с успеваемостью являются следствием расстройств нейронной системы. Другие нейрофизиологи полагают, что проблема заключается в нарушении допамино – ацетилхолинового баланса; два этих нейротрансмиттера необходимы для передачи импульса от одной нервной клетки к другой. Как и асаны, пранаяма напрямую оказывает влияние на мозг и эндокринную систему, дополнительно стимулируя ум и эмоциональную природу ребенка, способствует эмоциональной гармонизации, нормализует психомоторные функции и усиливает внимание. Мы подробно проиллюстрируем воздействие йоги на гиперактивных и агрессивных детей, исходя из практического опыта.

Мать привела своего 9 летнего сына на занятия йогой. Она рассказала, что ребенок, просыпаясь, бьет своего пятилетнего брата, капризничает, когда собирается в школу, ведет себя непотребным образом, и отличается агрессивным поведением. Единственное, что ему нравится делать, это петь в церковном хоре Вены. По окончании первого занятия йогой ему сказали, чтобы он приходил на следующее, но только при условии, что ему там понравится. На следующей неделе он с матерью пришел на занятия йогой.

После нескольких уроков ребенку были даны упражнения для индивидуальной практики или садханы, которую он должен был выполнять каждое утро перед завтраком. Каждый день он делал сурья намаскар, упражнение, состоящее из двенадцати позиций, семь кругов простейшей нади шодхана пранаямы, а также выполнял брахмари пранаяму или дыхание жужжащей пчелы.

Через несколько месяцев мать мальчика позвонила и сказала, что если с нами свяжется директор кружка пения, мы должны подтвердить, что её сын посещает занятия йогой по четвергам, чтобы избавиться от проблем с позвоночником. Дело было в том, что занятия йогой и хоровым пением стали проводиться в один и то же час, и его мама хотела, чтобы он продолжал заниматься йогой, так как благодаря практике он стал более гармоничным

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org ребенком. Каждое утро он выполнял свою садхану, потом спокойно завтракал и отправлялся в школу.

Когда мы решили сказать директору, что мальчик посещает йогу чтобы избавиться от эмоциональных проблем, его мать настояла, чтобы мы указали выдуманную причину, поскольку директор хора не поймет и не примет правдивую точку зрения, посчитав занятия по йоге неуважительной причиной для пропуска уроков хорового пения. К сожалению, это распространенная точка зрения, что йога представляет собой всего лишь комплекс физических упражнений и не способна положительно влиять на детей с эмоциональными отклонениями. На самом деле, занятия йогой помогают направить чувства и эмоции ребенка в правильное русло, а также стимулировать творческую энергию в детях с эмоциональными проблемами, чего не так просто добиться на обычных занятиях физической культурой.

Йога позволяет детям развиваться физически, умственно, эмоционально и творчески. Это универсальная система для воспитания гармоничной личности.

Йога и образование

1. Необходимость йогической системы образования

Свами Сатьянанда Сарасвати

Пожалуй, это чудо, что современные методы образования еще окончательно не задушили невинное детское любопытство; самое важное что необходимо нежному растению, помимо обычной заботы, это свобода - без нее оно обязательно завянет.

Альберт Эйнштейн.

В течение последних 20 лет я пытался принести йогу в школы, и дома людей. В мои детские годы существовало множество предубеждений относительно йоги. Считалось, что йогой занимаются лишь те, кто готовится оставить мир. Если люди видели человека, практикующего йогу в раннем возрасте, они обычно относились к этому с подозрением: «Йога? Так рано?». Даже в наши дни многие считают, что йога это удел пенсионеров. Но я всегда верил, что йога способствует эволюции человека в любом возрасте. Разумеется, когда я был ребенком, я не так хорошо осознавал, что такое йога.

Подготовка ума

Если вы захотите разбить сад, вырастить цветы и деревья, что вы сделаете? Просто разбросаете семена? Многие могут поступить именно так, но разве из этого что-либо получится? Для начала вы должны вспахать землю и удалить все сорняки, и только потом можно сажать семена, из которых вырастут цветущие, плодоносящие деревья. Тот же принцип работает и с человеческим разумом. Ум должен быть подготовлен, для того чтобы семена знания проросли.

Сознание имеет много уровней. Существуют уровни, в которые не проникает внешняя информация. Наверняка вы встречали таких людей в своей жизни. Чтобы вы ни говорили им, складывается впечатление, что разговор идет с глухим человеком; ничто не проникает в их разум. Их ум напоминает необработанную почву, в которой даже лучшие семена не смогут прорасти, и неважно, сколько сил на это потрачено. Но бывают люди с умом, похожим на вспаханную землю. Когда им говорят что-либо, они прислушиваются. Такие люди обладают восприимчивым разумом. Вот почему в йоге очень важную роль играет трансформация сознания. Тогда можно вырастить что угодно, без всяких трудностей.

Много лет назад, когда данная концепция стала очевидной для меня, я начал проводить различные эксперименты с йогой. Во время моих пилотных проектов я занимался йогой со многими детьми. Я не хочу сказать, что я был на 100% успешен, но благодаря проведенным экспериментам, я пришел к определенным выводам о влиянии йоги на эволюционные процессы человеческого ума.

Сохранение активности шишковидной железы

Первый вывод касается шишковидной железы. Совсем маленькая, но крайне важная для человека, она расположена на самой верхушке спинного мозга. Миллионы лет назад именно эта железа сыграла ключевую роль в развитии нашего мозга. Люди того времени обладали большими психическими и духовными способностями и контролировали свои эмоции. Но с течением времени шишковидная железа подверглась процессу дегенерации. На сегодняшний день от этой железы осталось немного, и если не принять меры для её защиты, спустя каких-то пару тысячелетий она может и вовсе исчезнуть.

Шишковидная железа напрямую связана с аджна чакрой. Мистики и оккультисты именуют её третьим глазом, а философы называют её сверхразумом. Эта железа очень активна в детском возрасте, но по достижении восьмилетнего или десятилетнего возраста, она начинает затвердевать; в жизни взрослых людей она играет либо совсем маленькую роль, либо никакой роли вовсе.

Это неутешительно, так как наука йоги считает шишковидную железу наиболее важным контролирующим органом в головном мозге. Так же как в аэропорту есть диспетчерская башня, так и в человеческом мозге есть центр, который направляет, регулирует и блокирует деятельность нашего сознания. В йоге мы называем этот центр аджна чакрой; само слово аджна означает контроль, регулирование и упорядочение.

В начале дегенеративного процесса шишковидной железы усиливается активность гипофиза, вследствие чего эмоции выплескиваются наружу. Именно в этом заключается причина эмоционального дисбаланса у детей в подростковом возрасте. Шишковидная железа оказывает уравновешивающее влияние на деятельность мозга, сохраняя способность к восприимчивости. Именно поэтому у детей, с активной шишковидной железой, я наблюдал более высокую восприимчивость, чем у тех, у кого она перестала функционировать.

Второй вывод, к которому я пришел, касается важной роли надпочечников в нравственном поведении детей. Надпочечники обычно сверхактивны у детей с криминальными зачатками. С точки зрения воспитания, данное наблюдение играет очень важную роль.

Стадии умственного развития детей

В науке йоги существуют различные ответвления, которые отвечают за определенные виды деятельности мозга. Человеческий мозг представляет собой мощный инструмент познания, но иногда его способности снижаются. В определенных случаях мозг может работать очень медленно. Или мозг может быть высокоразвит, но нескоординирован.

Поэтому некоторые дети недостаточно сообразительны, другие же достаточно смысленны, но рассеяны. Есть дети, ментальные способности которых колеблются; то они схватывают всё на лету, то ведут себя как слабоумные. Существует и другая категория детей – собранные и умные.

Несообразительность, рассеянность, колебание и собранность – всё это разные уровни в развитии человеческого мозга. Например, если ребенок собран и понятлив, важно следить чтобы эти качества не исчезли. Если умственные способности ребенка нестабильны, мы должны постараться выровнять эти колебания. В случае смысленных, но рассеянных детей, следует попытаться направить их ментальную активность в единый поток. В заключение следует добавить, что всегда найдутся способы трансформировать слабый ум в развитый.

Йогическая система образования

Существуют разные способы, через которые можно передавать знания. В последние десятилетия появилось множество новых методов образования. Старейшим методом, разумеется, является обучение в классе при помощи палки. В роли палки выступает оценочная система. Если у ребенка хорошая успеваемость, он получает хорошие оценки, в противном случае его оценкой будет ноль. Учитель читает лекцию, записывает тезисы на доске, а от ученика ожидается усвоение предложенного материала. Если это не удалось, он получает низший балл. Это система преподавания, но не система образования.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Настоящее образование должно развивать мышление и мозг. И хотя постоянно появляются новые способы воспитания, все они в основном не выходят за пределы интеллекта. В йогической системе, процесс обучения спонтанен и происходит на глубоких уровнях сознания.

Каждый момент жизни, начиная с рождения, мы постоянно впитываем информацию, но она не сохраняется в той форме, в которой мы ее получаем. Информация сохраняется в рдсознании в виде символических образов.

Используя йогическую систему образования можно обучать географии, истории, математике, физике, химии, биологии, или чему угодно. Данная форма, прежде всего, наилучшим способом подходит для учеников со слабым интеллектом. Понятливому ученику можно легко объяснить определенную мысль, но другой ребенок даже не сможет понять, о чем вы говорите, из-за особенностей своего интеллекта. Поэтому знания надо передавать в символической форме напрямую в подсознание. В этом и заключается йогическая система образования.

Эксперимент с йога нидрой

Принципы йога нидры можно использовать для передачи знаний или для развития умственных способностей у слаборазвитых мальчиков и девочек. Учителя и родители должны уметь общаться с подсознанием ребенка. Такое общение возможно, если вы сможете пробудить подсознание ребенка.

Я проводил множество экспериментов с йога нидрой. Например, в 1964 году ко мне пришел маленький мальчик четырех лет – он хотел стать санньяси. Я не мог принять его из-за слишком раннего возраста, поэтому я сказал, чтобы он вернулся, когда ему исполнится 7 лет. К моему удивлению, когда наступил его седьмой день рождения, он покинул свой дом и присоединился ко мне.

Мальчик прожил со мной на протяжении почти восьми лет. Всё это время он беспрестанно создавал проблемы и беспокоил меня. Цельными днями он крушил разнообразные предметы или шалил с посетителями ашрама. Он не был готов пойти в школу, получать образование. Что я тогда сделал? Я провел с ним йога нидра эксперимент. Как только вечером он отправлялся спать, я засекал время. Подождав 5 минут, я начинал читать Гиту, Упанишады, Библию и другие книги, смысл которых я хотел до него донести. Это сработало, и я решил провести другой опыт. Я стал читать ему книги на английском и других языках. Спустя два года я закончил свой эксперимент, а мальчик вырос в одного из самых удивительных свами, которых я когда-либо учил.

физиологическая основа йоги

Вышесказанное подтверждает, что образование ребенка может происходить и без его ведома. На биохимию мозга можно влиять йогическими методами. Через практики йога нидры, пранаямы, сурья намаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга. Поэтому йога должна быть досконально изучена методистами.

Современная система образования не должна игнорировать возможности йоги, утверждая, что это лишь гимнастика, и устаревшая наука древней цивилизации. К йоге не следует относиться, как к предмету, не подлежащему научному изучению. На сегодняшний день проведено множество научных экспериментов.

Процессы, происходящие в организме во время практики пранаямы, были изучены, и ее польза научно доказана. Хатха йога рассказывает о существовании ида и пингала нади, энергетических каналах, которые также существуют в физическом теле. Они не абстрактны или символичны, они действительно существуют. Они расположены внутри позвоночника. Один канал отвечает за мозг и мышление, другой контролирует жизненную силу и физическую активность. Эти два канала должны быть синхронизированы для гармоничного развития ребенка.

Если каналы заблокированы, неизбежны проблемы. Когда у ребенка проблемы с мышлением, как наука называет подобное состояние? Достаточно окрестить ребенка слабоумным и забыть о нем. Но эту проблему можно исправить, очистив соответствующий энергетический канал, или нади. Если ребенок несообразителен, это далеко не всегда говорит о механическом или структурном дефекте в его головном мозге. Отсутствие сообразительности может быть связано с недостаточным поступлением праны в мозг. Хатха йога четко указывает на это: через практику пранаямы прана поступает во все области мозга, увеличивая и пробуждая его функциональные способности. Циркуляция праны очень важна не только для физических процессов, но и для

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org умственных.

При помощи пранаямы в теле активизируются определенные процессы. В научном исследовании было показано, что во время пранаямы в головном мозге происходят особые электроэнергетические реакции. Также было замечено, что во время практики йога нидры усиливается активность альфа волн. Во время обычного сна преобладают дельта волны. Крепко ли спит человек или находится в состоянии йога нидры, можно определить, изучив активность альфа или дельта волн в головном мозге.

Гормональный блок

Следующим важным фактором в обучении детей является отсутствие блоков в гормональной системе. Иногда щитовидная железа не функционирует надлежащим способом, и это приводит к сниженной активности мышления. Похожие проблемы также могут быть вызваны развитием яичников. Многие дети бывают очень сообразительными в возрасте 12-13 лет, как вдруг резко мы можем заметить снижение их способностей. Обычно это случается при дисбалансе функции яичников. Человеческий организм поглощает определенное количество гормонов, выделяя при этом продукты распада. Не усвоенные надлежащим способом, они перенасыщают организм, и результатом становится снижение активности мозга.

Освобождение сознания

Существует один важный фактор, который, к сожалению, не учитывается при воспитании детей. Дети не получают свободы, их постоянно ограничивают и держат на поводке. Их заставляют вести себя неестественным для них образом. Мы держим детей в тени своей личности. Мы проецируем свою личность на детей и ожидаем что они будут такими же как мы, но каждый обладает своей индивидуальной личностью. Когда дети слишком малы, у них нет иного выбора, кроме как оставаться в тени, но взрослея, они бунтуют против такого положения дел.

Фактически они бунтуют не против родителей. Они выступают против структуры, заложенной в их сознание. Если в вашей комнате находится бесполезная мебель, вы просто-напросто выбросите ее, и не из-за того, что вам не нравится ее внешний вид, а потому что она создает нагромождение в вашем пространстве. Подобным образом можно судить о том, что и детям не нужны эти насильно закладываемые в них структуры. Они желают быть свободными, хотят думать и действовать в соответствии со своей природой. Кроме того, большинство родителей это простые люди, они не йоги, гуру, или образцы для подражания. Они борются со своими детьми, поскольку не могут контролировать эмоциональный фактор. Родители могут быть довольны своими детьми или нет – это естественно, но они не осознают, что их поведение может отразиться на умственных способностях ребенка.

Что могут сделать дети в этой ситуации? Через практику антар мауны детские впечатления, захороненные глубоко в подсознании, должны быть уничтожены. Дети должны фантазировать, воображать и управлять своим сознанием абсолютно свободно, но для этого необходимо, чтобы бы они могли осознавать процессы, происходящие в сознании. Им не следует заниматься йога нидрой независимо от взрослых. Дети должны осваивать эту технику только с помощью взрослых и практиковать понемногу. И тогда, постепенно они смогут избавиться от впечатлений, которые им не нужны или не нравятся.

Родители обычно крайне озабочены воспитанием детей, но для гармоничного развития необходимо, чтобы в определенный момент они предоставили ребенку свободу. При постоянном доминировании родителей над ребенком, развития не происходит. Черезмерная родительская забота может стать препятствием в эволюции ребенка. Несомненно, родители должны заботиться о своих детях, а не просто позабыть о них и не разговаривать с ними. Но однажды, приходит время, когда необходимо будет провести полноценную чистку детского сознания, и в этом может помочь практика антар мауны.

Мантра и память

В заключении мы рассмотрим проблему памяти. Хранение, переработка и воспроизведение информации представляют для детей огромную сложность. Все эти процессы непосредственно связаны с памятью. Разрешив проблему памяти,

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org мы автоматически разрешим проблему всего образования в целом. Если нам удастся найти методику для улучшения памяти детей, это будет революционным прорывом в системе образования. Люди пробуют разные методики для улучшения памяти, но я считаю, что для ее развития необходимо обучать мантрам. Мантра непосредственно воздействует на подсознание и бессознательные области ума. При помощи мантры, антар мауны и йога нидры у детей можно развить хорошую память.

Как внедрить йогу

Учителя должны адекватно относиться к йоге. Я считаю, что всевозможные эксперименты в сфере образования в разных уголках планеты должны быть собраны и изучены. О многом было сказано, и многое было сделано. Наука предельно ясно говорит о положительном влиянии йоги на сознание и характер человека. Пришло время решать, как эффективней внедрить йогу в образовательный процесс. Сегодня методистам есть о чем подумать.

2. Йога и детские проблемы

Свами Сатьянанда Сарасвати

В Индии дети обычно начинают заниматься йогой в возрасте восьми, девяти или десяти лет. Согласно ведической традиции в этом возрасте проводится специальная церемония, в ходе которой детей обучают сурья намаскар, нади шодхана пранаяме и Гаятри мантре. На сегодняшний день от этой традиции мало что осталось, но по моему мнению, совершенно необходимо возродить йогу в образовательной системе.

У детей существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Они не могут ясно рассказать о своих проблемах, поскольку они еще не понимают свою психологию, и им сложно выразить свои мысли. Поэтому обычно проблемы детей прямо отражаются на их поведении, и пока опытный психоаналитик не изучит ситуацию, у нас не будет правильного диагноза.

Такие проблемы могут вызвать серьезные затруднения у большинства родителей, так как далеко не все родители разбираются в психологии и слишком субъективно воспринимают детские проблемы. Например, если ребенок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребенок не желает сидеть дома, а проводит всё время с друзьями, неважно плохими или хорошими, родители будут считать его бездельником и гулякой. Психоаналитик же попытается разобраться в причинах такого поведения в отличие от большинства родителей. Так происходит не потому, что они не умеют анализировать, а потому что они просто родители и не могут объективно относиться к своим детям.

Существует определенный дисбаланс между психологическим и физическим развитием у детей от семи до двенадцати лет. Иногда, в связи с особенностями мозга, нервной и эндокринной систем физическое развитие происходит быстрее, чем умственное, или наоборот. Часто в этом заключается главная причина проблем в детском возрасте.

Нам не следует смотреть на детские проблемы через призму этики или морали. Например, если у ребенка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому учителю на урок, и разумеется, он не будет любить предмет преподаваемый этим учителем. Всё, что необходимо сделать – это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребенка. Людям, заинтересованным работой с детскими проблемами, следует глубоко изучить вопросы, связанные с эффектом гормонов на детский организм. Подобные проблемы также можно наблюдать при гормональном дисбалансе щитовидной железы.

В возрасте восьми или семи лет начинается процесс дегенерации шишковидной железы, и постепенно в организм начинают поступать половые гормоны. До этого момента шишковидная железа сдерживает половое созревание и связанные с этим умственные и эмоциональные качества. Когда процесс дегенерации шишковидной железы завершен, эмоциональный импульс становится настолько сильным, что ребенку не по силам его сдерживать. Если мы сможем задержать гормональный всплеск, это крайне благотворно повлияет на развитие ребенка. Чтобы справиться с этой задачей, следует поддерживать здоровое

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org состояние шишковидной железы при помощи практики шамбхави мудры (концентрация на области межбровья).

Шишковидная железа имеет огромную важность. В йоге она известна как аджна чакра и расположена в головном мозге на вершине медулла облонгата. Она небольшая по размерам, и выполняет функцию замка. Пока она находится в активном состоянии, развязное сексуальное поведение не проявляется. Половое сознание должно развиваться в соответствии с возможностью ребенка контролировать его воздействие на сознание. Если же сексуальные фантазии приходят к ребенку до того момента, когда он сможет их выразить, они негативно воздействуют на него. Ему могут сниться пугающие и мрачные сны, и его поведение в повседневной жизни не будет нравиться взрослым. Раннее половое созревание может полностью разрушить сознание ребенка. Например, во время завершения процесса дегенерации шишковидной железы, у девочек начинают выделяться половые гормоны, грудные железы, яичники и матка начинают стремительно развиваться, что приводит к беспорядку всей системы. Девочка становится очень нервной, так как она пока еще не готова к таким изменениям.

Следовательно, детям очень важно освоить практику шамбхави мудры, чтобы воздействовать на аджна чакру, задерживая половое созревание до того момента, когда организм будет готов к нему. Чтобы сделать эту практику более интересной, мы добавили к ней элементы визуализации. Мы называем около пятидесяти объектов, и просим детей последовательно визуализировать их. Представляя себе розу, текущую реку, покрытую снегом гору, движущуюся машину, летящий самолет, плод гуавы, церковь или что-либо другое, ребенок, таким образом, развивает свое осознание.

Существует три вида объектов для визуализации: те, которые ребенок уже видел, те, которые не видел, и абстрактные, такие как любовь или ненависть. Данная практика позволяет детям не только поддерживать психо-эмоциональный баланс, но и развивает в них способности к визуализации. Уже позднее, при изучении истории, географии и математики, он сможет использовать эти навыки наряду с обычным мышлением.

Несмотря на то, что у нас нет научного подтверждения, я считаю, что другие йогические практики также способствуют поддержанию активности шишковидной железы, добавляя ей лишние годы жизни. Вот почему в Индии мы обучаем детей сурья намаскар (динамической технике); нади шодхана пранаяме (для баланса между полушариями мозга); мантре (для концентрации внимания) и шамбхави мудре совместно с визуализациями (для поддержания шишковидной железы).

3. Йога для детей дошкольного возраста

Свами Арундхати

Ребенок развивается согласно своим индивидуальным законам роста, и если мы хотим помочь ему, нам следует вдохновлять его, а не проецировать свою собственную личность на него.

Мария Монтессори

В 1968 году Свами Сатьянанду Сарасвати спросили, какой возраст на его взгляд самый важный в жизни ребенка. Он ответил, что наиболее важный период – это промежуток с четвертого или пятого месяца беременности до трех лет, когда у ребенка формируется разум. Со временем, для наблюдения за зародышами и новорожденными стали использоваться более точные технологии, и научные исследования, проведенные в США и Шотландии, подтвердили точку зрения Свами Сатьянанды.

Свамиджи также считает, что эмоции матери во время беременности играют очень важную роль в развитии ребенка. Взгляните, например, на то, как беспокойство матери передается маленькому ребенку в летящем самолете. Плод может слышать звуки даже внутри амниона, и это означает, что когнитивные способности ребенка развиваются еще до рождения. Звуки Пятой Симфонии Бетховена, услышанные матерью за полчаса до родов, были слышны через гидрофон установленный в ее матке. Это заставило одного возрастного психолога заинтересоваться вопросом о том, как рождаются музыкальные гении.

Подражательное поведение ребенка, является естественным рефлексом в пределах одного часа после рождения. Эндрю Мелтзофф из Университета Вашингтона изучал способность новорожденных повторять за взрослыми их мимику. Видеозапись лиц младенцев крупным планом показывает, что они

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org повторяют за экспериментаторами движения их ртов и языков. Поэтому лучшим способом обучения детей в столь раннем возрасте будет практика йогических упражнений самими родителями.

Когнитивное развитие

Помимо совета Свами Сатьянанды изучать идеи доктора Монтессори, в моих начинаниях по обучению маленьких детей, я использовала своих студентов йогов, которые являлись родителями детей дошкольного возраста. Родители уже ощутили пользу от практики йоги, и им хотелось, чтобы их дети имели возможность, которой у них самих не было в детстве: развить гибкое здоровое тело, стимулировать творческое мышление и интеллектуальный рост. Не следует делить развитие ребенка на две составляющие: физиологическую и умственную. Жизнь должна быть полноценной, особенно в раннем возрасте, когда закладывается фундамент личности.

В течение первых лет жизни ребенок быстрыми темпами развивается физически и умственно. На данном этапе умственное развитие представляет собой процесс пробуждения. Природное любопытство постоянно подстегивается внешним стимулам, мозг развивается, и нейронные сети разрастаются. Раннее детство это период когда появляются начальные формы самоконтроля; появление способности к сознательному самоконтролю, несомненно является важнейшим событием.

Выготский, хорошо известный русский возрастной психолог, считает: « Когнитивное развитие частично состоит из постепенного принятия функции контроля на себя, и возникновение новых возможностей самоконтроля полностью меняет жизнь ребенка и тех, кто взаимодействует с ним, так ребенок постепенно становится легко обучаемым и тренируемым». Развитие языка, навыков общения и способность делать логические выводы происходит именно в этот период жизни ребенка, и он становится восприимчив к обучению йоге.

В статье «Жизнь с детьми», опубликованной в журнале «Обсервер» в 1974 году, Б. Джексон считает, что в нашем обществе мы «легкомысленно не учитываем огромный потенциал наших детей». Он утверждает: «Наша медлительность в начале образовательного процесса и узконаправленный подход к образованию сильно замедляют рост человеческих талантов. К трем годам у ребенка уже начинает формироваться наиболее сложно приобретаемый навык в жизни – речь. К пяти годам мозг ребенка вырастает до 90% размера мозга взрослого человека. Это всего лишь два примера, чего можно добиться или потерять в воспитании ребенка до того, как он начнет ходить в школу».

Всю важность этого периода в обучении детей подчеркивают и другие влиятельные специалисты в области возрастной психологии. Доктор Т. Бауэр, хорошо известный благодаря исследованиям детской психики в Эдинбургском Университете считает:

« В первые годы своей жизни ребенок может учиться гораздо лучше, чем в более поздние периоды своей жизни». Доктор Монтессори (1948) в своей книге «Образование человека» также утверждает, что при поступлении в школу, ребенок шестилетнего возраста уже должен обладать базовыми навыками чтения и письма. Она пишет: «Письменный язык может быть гораздо легче освоен детьми четырехлетнего возраста, чем теми, кому уже исполнилось 6 лет. В это время обычно начинается начальное образование. В то время как детям шестилетнего возраста потребуется примерно два года тяжелого противоестественного труда для освоения письма, в 4 года ребенок за пару месяцев осваивает этот второй язык самовыражения (первым является устный)».

Начальное образование, которое начинается с шести лет, вызывает у детей отвращение к учебе и всем образовательным правилам. У них исчезает аппетит к получению знаний еще до фактического их усвоения. С подобной критикой на современную систему образования обрушивается М.Дональдсон (1972), в своей книге «Умы детей», где она задается вопросом, почему образовательная система не может обучить детей, делавших определенные успехи в дошкольном образовании. Может быть, так происходит из-за настойчивости учителей и проецирования на детей своих собственных идей вместо того, чтобы следовать естественным законам развития и роста. В соответствии с идеями многих ученых, исследующих развитие детей, дошкольный возраст это идеальный период для формирования дисциплины и стимулирования творческих процессов. Эти два важнейших аспекта личности можно развить надлежащим образом через практику йоги.

Знакомство детей с йогой в дошкольном возрасте

Как лучше всего познакомить детей с йогой в возрасте от двух до шести лет? Лучше всего осуществить это не при помощи уроков, а в игровой форме. Л.С. Выготский считает, что игра занимает очень важную роль в развитии детей в дошкольные годы. Игра необходима детям. В ранних «примитивных» цивилизациях в качестве игры было копирование деятельности взрослых. Например, в племени Шайеннов американского среднего запада, мальчики играли с самодельными луком и стрелами, делая вид, что охотятся. Эта игра, разумеется, была подготовкой для будущей взрослой жизни в племени. Во время игры ребенок создает воображаемую ситуацию, что способствует развитию абстрактного мышления.

Воображение – это новое явление для детей дошкольного возраста, его нет в сознании младенцев; воображение полностью отсутствует у животных и характерно только для человеческого сознания. Во время игры деятельность обычно отделена от объектов, а поступки определяются идеями, а не обстоятельствами. События происходят в воображаемом мире. Создание воображаемых ситуаций; планов и намерений – всё это присутствует в игре и оказывает положительное влияние на развитие детей дошкольного возраста. В школе игра не исчезает, а проникает в реальные ситуации. Игра находит продолжение в школьном обучении.

Мы не учимся когда нас кто-то учит, мы учимся из результатов наших действий. Было обнаружено, что обучение при помощи игры обладает существенными преимуществами, одно из которых – это развитие внимания. Игры способны привлечь внимание ребенка, поскольку он принимает в игре активное участие, а не выступает пассивным наблюдателем. Игра это проверенный временем и распространенный способ обучения. Игровой метод хорошо исследован и применяется для обучения подростков и старших возрастных групп. Ролевые игры широко используются в коррекционных учебных заведениях для детей и подростков. Игры используются как эмоциональная и поведенческая терапия, как один из способов влияться в общество.

В изучении ролевых игр для детей дошкольного возраста, Сильва (1974), обнаружил, что дети, которым разрешили поиграть с экспериментальным оборудованием перед решением поставленной задачи, справились с заданием более успешно по следующим причинам:

1. Решение задачи требует личной мотивации, и в данном исследовании только играющие дети проявили такую мотивацию.
2. Изобретение инструмента (для решения задачи) требует определенной последовательности действий, с которой дети могли познакомиться в процессе игры.
3. Игра снижает стресс от ожидаемых успехов или поражений.

Следовательно, дети могут использовать игровой опыт и достичь решения задачи. Но игры следует внедрять в процесс обучения разными способами, в зависимости от возраста детей.

Согласно доктору Монтессори (1948) игра имеет важнейшее значение в развитии ребенка. Одна из выделенных доктором характеристик игры: «если ребенок обучается в форме игры, он захочет повторять это снова и снова». Давно известно, что младенцы и дети добровольно «практикуют» любое новое усвоенное умение. Следовательно, на занятиях йогой, учитель без труда сможет закрепить пройденный материал, так как дети добровольно будут выполнять изученные асаны. Любой работавший в детском саду знает, что любимая история будет перечитываться по просьбе ребенка множество раз, как минимум два-три раза. Или это может быть игра или танец, где каждому хочется сыграть роли всех участников, и это может длиться очень долго.

Итак, знакомство детей дошкольного возраста с йогой должно проходить в игровой форме. Но учитель должен помнить, что за игрой должна стоять полноценная система обучения, с конкретными целями и методами. Как пишет доктор Монтессори: «...попытки так называемого современного образования освободить детей от некоего подавления, не правильны. Разрешить ученикам делать то, что они хотят, заинтересовать их легкими заданиями и вернуть их в первобытное состояние не поможет решить поставленных задач образования».

Б. Джексон поддерживает такую точку зрения: «учитель должен знать, что и зачем он делает, иначе вся его деятельность будет не более чем развлечением для детей». Во время занятий по йоге учитель должен не просто развлекать детей, он должен создать подходящие условия для практики, при которых личность сможет развиваться гармонично. С взрослением ребенка и его поступлением в школу йога должна войти в образовательную структуру наряду с другим дисциплинам.

4. Занятия йогой начинаются в восьмилетнем возрасте

доктор Свами Кармананда Сарасвати

В Индии дети традиционно посвящаются в практику йоги во время упаная видхи, церемонии получения священного шнура, на восьмой год жизни. В древние времена мальчиков и девочек посвящали в сурья намаскар, нади шодхана пранаяму и Гаятри мантру именно в этом волшебном возрасте, символизирующим окончание детства. В наши дни ученые установили, что восьмилетний возраст представляет собой важный период в физиологическом и умственном развитии личности, отправной точкой во взрослую жизнь. Далее я привожу информацию доказанную учеными относительно развития детей в этом возрасте.

Количество альвеол в легких увеличивается до наступления восьмилетнего возраста. После этого альвеолы увеличиваются лишь в размерах; ученые не выявили случаев увеличения их количества. Врачи считают, что этот возраст наиболее подходит для внедрения практики пранаямы в повседневную жизнь. Благодаря пранаяме систематически тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система, повышается их жизнеспособность, сопротивляемость и выносливость на разных этапах жизни.

Развитие и программирование иммунной системы во время внутриутробной жизни, младенчества и детства прекращаются в этом возрасте, когда лимфатическая ткань вилочковой железы между сердцем и основой легких начинает атрофироваться и увядать. Защитные возможности иммунитета устанавливаются индивидуально в более поздние годы, но решающую роль играет именно восьмой год жизни. Психологический процесс различения между «собственной личностью» и «другими», имеет глубокое значение в духовной жизни, и называется барьером «эго». Этот процесс на клеточном уровне отвечает за болезни, связанные со снижением иммунитета, такие как астма, аллергия, артрит, рак и опухоли. Практика сурья намаскар и нади шодхана пранаямы способствуют укреплению иммунитета на всех этапах жизни, таким образом, практикующие йогу приобретают способность адаптироваться к необычным ситуациям и разнообразным обстоятельствам в жизни. Это гарантирует здоровую реакцию на всевозможные ситуации, а не закрепляет определенный уровень иммунитета на клеточном уровне, устанавливающийся в восьмилетнем возрасте. Невозможность приспосабливаться к обстоятельствам и ситуациям последующих лет жизни из-за заложенной клеточной памяти является одной из причин слабого иммунитета и гиперчувствительности к заболеваниям, широко распространенным в современном обществе.

Шишковидная железа, отвечающая за активность гипофиза и всю эндокринную систему, начинает деградировать к восьмому году жизни. Эта крохотная железа, расположенная в центре головного мозга отвечает за поддержание расширенного сознания ребенка, лишеного половых переживаний. После восьми лет гипофиз выбрасывает в кровь половые гормоны, запуская процесс взросления, в то время как дегенерация шишковидной железы продолжается. Дети, практикующие йогу с восьми лет, отдалают этот процесс на несколько лет, сохраняя при этом свою детскую непосредственность. Пробуждение взрослых сексуальных импульсов и страстей откладывается, пока ребенок не будет готов справиться с эмоциональной, психологической и физиологической революцией, сопровождающей половую идентификацию личности. Дети, достигающие полового созревания в позднем возрасте, обычно обладают хорошей интуицией, сообразительностью и чувствительностью, чем рано созревшие, вынужденные бороться со смятением и внутренними конфликтами половой жизни, не понимая процессов происходящих в их умах и телах.

Согласно психологии, возможности абстрактного мышления, способность понимать идеи и концепции, образующие основу современного технического и нравственного воспитания, формируются к восьмилетнему возрасту. Считается, что в этом возрасте, ребенок уже готов к обучению и обладает способностью к концентрации. До восьми лет дети пребывают в мире фантазий и игр, но после этого детей нужно постепенно обучать концентрации и дисциплине. Дети, занимающиеся йогой с этого возраста, смогут оптимально развить свои качества, способности и таланты, ведя успешную, плодотворную и свободную жизнь.

С восьмилетнего возраста детей следует обучать в интернациональной культурной среде. Основной духовной культуры должны стать не книги, молитвы, церкви или храмы. Духовное образование следует начинать с культуры личности. Неважно где живет ребенок: в ашраме, монастыре, общечитии или дома с родителями, ему необходимо дать возможность принимать участие в повседневной работе. Работа в системе карма йоги представляет собой лучший способ внедрения духовности и положительных самскар. Свами Сатьянанда Сарасвати говорил: «Судьба всего мира находится в руках детей. Если вы

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org хотите заглянуть в светлое будущее, не ожидайте увидеть там меня или себя. Будущее за детьми, развитыми духовно».

5. Студенческие волнения и способы их предотвращения

Свами Сатьянанда Сарасвати

Мы проходим через период волнений. Повсюду мы слышим о неудовлетворенности текущим положением вещей. Современный человек неспособен преодолевать жизненные обстоятельства и не имеет конкретной цели и философии. Он боится других людей, все время находится на взводе, и считает себя жертвой обстоятельств. В подобном состоянии вспышки гнева вполне естественны. Наши ученики не являются исключением. Существуют также другие врожденные причины для проявления животных инстинктов у молодых людей, побуждающие их к бунту. Мы называем это студенческими волнениями.

Есть люди, которые обычно не ищут корень проблем, а во всем винят экономические, политические или социальные проблемы в стране, где живут. Некоторые обвиняют систему образования и предлагают ее изменить, не давая при этом ни одного грамотного совета. Над системой образования уже было проведено множество экспериментов, и они обычно приводили к ухудшению ситуации. Именно сейчас настало время, когда экспертам по образованию следует собраться всем вместе, сесть и придумать действенное средство для улучшения всей системы.

Современные образовательные учреждения не справляются со своими обязанностями. Они есть не что иное, как заводы, производящие машины для зарабатывания денег. Но когда машины выходят из строя, они начинают создавать неприятности.

С развитием современной науки и технологий запросы общества быстро меняются. Люди, обучившиеся определенному ремеслу сегодня, с приходом новой технологии могут остаться невостребованными. В связи с этим возникают проблемы с трудоустройством.

Бизнесмены или творцы божественного

Даже родители часто относятся к своим детям с позиции выгоды. Это действительно грустно. Им следует относиться к детям как к проявлению божественной души, существу, явившемуся из ниоткуда, и именно родители несут ответственность за становление личности. Современные методы образования позволяют родителям предоставить своим детям любые возможности. Но взамен они обычно получают эгоиста с дипломом, красиво отполированное, но недисциплинированное животное. Из ста мальчиков отправленных на воспитание в храм, шестьдесят сбегают оттуда. В голову приходит только одна фраза для описания всего этого: «операция была проведена успешно, но, к сожалению, пациент скончался». Огромные университеты, роскошные учебные учреждения, богатые библиотеки и всевозможные центры обучения, кажется, выполняют какие угодно функции кроме той, ради которой они созданы – развития достоинства в человеческом существе.

Идеальное образование должно быть основано на чём-то большем, чем деньги. Сегодня многие люди искренне стремятся обрести единство с собой и с другими людьми. Они сыты по горло жизнью, ориентированной на поиск богатств. Но устройство современного общества не позволяет человеку двигаться к истинным целям человеческого существования.

Неправильная концепция самовыражения личности принесла огромный вред обществу. Иногда, незнание это лучше, чем неправильное или извращенное знание. Идея современных методистов о личном самовыражении основана на принципе тело-ум. Но мы забываем о существовании вечной, неизменной, совершеннейшей субстанции – о нашей душе. Важно чтобы человек обладал самоконтролем и в то же время мог позволить раскрыться своей внутренней сущности.

Мы можем наблюдать эволюционный процесс развития природы от минералов и растений вплоть до человека. Человек считает себя венцом эволюции, не думая о дальнейшем росте, и растрчивает свою энергию на внешние объекты. Он пытается использовать природу для своих эгоистичных целей. Это очень грустно. Человек забывает, что ему еще предстоит дальняя дорога, не осознавая эволюционный процесс. Человеческое тело это всего лишь этап для дальнейшего развития. Возможность сознательной эволюции появляется только с

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org приобретением человеческого тела. До этого момента путь к развитию был неосознанным. Человеческая эволюция – это всего лишь начало. Образование должно способствовать раскрытию внутреннего гения и процессу эволюции. Оно должно развивать самодостаточную и сбалансированную личность, и приближать нас к божественному началу.

Создается впечатление, что с нашей системой образования что-то не в порядке, раз она не позволяет нам достигнуть тех целей, ради которых мы рождаемся. Если бы волнения существовали лишь в Индии, то тогда их легко можно было списать на общественные, политические или экономические проблемы в стране. Структура волнений может быть разной в разных странах, но их результат одинаков во всем мире. Мы уже наблюдали за тем, что происходит во Франции, Западной Германии, США, Японии, диктаторском Пакистане и даже в странах типа Швеции, где вообще не существует почти никаких проблем. С малейшей провокации студенты этих стран начинают громить общественную и частную собственность, часто это делается только ради азарта и развлечения. Откуда берется этот азарт? Разве это не показатель воспитания неуравновешенной личности?

Эволюция всего мозга

Кроме очевидной неадекватности методов образования и упущений в процессе обучения, мы больше не можем игнорировать изменения, происходящие в самой структуре человеческого разума. В этом кроется причина причина общественных волнений и не следует незаслуженно винить в этом молодежь. Для решения данной проблемы необходимо глубже взглянуть на ситуацию.

Я считаю, что проблема заключается в психологии и биохимии, а не в чём-либо ещё. Во время эволюции человечества серое вещество мозга непрерывно меняется, а обширное развитие интеллекта стимулирует чувствительность разума.

Данные изменения наиболее заметны у молодых людей в возрасте от восемнадцати до тридцати лет и легко прослеживаются в их темпераменте и поведении. Они способны уничтожить любые ценности, поддавшись на незначительную провокацию. Посещение церкви или храма для них является символом лицемерия. Они сомневаются в существовании Бога, даже не задумываясь о том, что такое высшее сознание, теория относительности, и не изучая экспериментов ученых, исследующих природу разума. Они сосредоточены на своих правах, но забывают думать о своих обязанностях. Такие молодые люди теряют способность к пониманию.

Когда человек теряет способность различать, особый нервный центр, отвечающий за поведение, приходит в возбуждение и никакие проповеди и взывания к благоразумию не смогут обуздать его. В данном случае, когда философия и религия себя уже исчерпали, сможет помочь только научный подход. На протяжении многих веков мы проповедовали свою глубокую философию, но ей оказалось не под силу справиться со своей задачей. В наше время необходимо использовать многоуровневый подход, основанный на экспериментах и результатах научных исследований.

Йога как философский камень

Древняя система хатха йоги поможет решить проблему. Она очищает тело. Пранаяма и мудры успокаивают возбужденные центры ума и нормализуют уровень гормонов. Практика автоматически ведет к уравновешенности. Характер и рассудительность – это проявления внутренней чистоты человека. Этим качеств нельзя достичь, попросту рассуждая о них, необходима постоянная практика.

В Австралии, где появилась проблема волнений среди молодежи, было проведено несколько экспериментов с практиками йоги. Для уравновешивания беспокойных умов молодых людей была использована пранаяма. Практика пранаямы влияет на нервы, железы и физиологию человека в целом, позволяя исправить поведение, устранить ментальные штампы и изменить отношение к людям и окружающей обстановке.

Ментальное состояние человека играет важную роль в адаптации к обстоятельствам. Если мы действительно хотим искоренить растущее беспокойство среди молодых людей, нам следует научиться контролировать возбужденные центры ума таким способом, что самим студентам будет неприятно излишнее возбуждение. Ученики должны осознавать последствия своих действий, а преподаватели в свою очередь должны ответственно подходить к обучению, используя только надежные и эффективные методы.

6. Йога и проблемы молодежи

Свами Сатьянанда Сарасвати

Неужели все так плохо с современной молодежью, и нет других способов решения проблем, кроме как улучшить законы и благосостояние общества в целом? Совершенный учебный план, созданный при помощи древней индийской мудрости, включал в себя процесс «автоматического ментального» образования, которому успешно учили студентов на протяжении веков. Сегодня, после ошибок последних столетий, требуется, чтобы содержание древней жизненной системы было открыто заново и помогло будущим поколениям всего населения планеты. Основой этой системы, прежде всего, является йога.

В наше время молодые люди пытаются разрушить общественные стереотипы, ищут новые способы самовыражения и борются с несправедливостью, которую они наблюдают вокруг себя. В этом они мало отличаются от молодых людей прошлого; во все времена молодежь искала пути изменения существующего порядка в своих домах, деревнях, городах или странах. Сегодня, с изобретением современных средств связи молодые люди могут делиться своими идеями с единомышленниками по всему миру, рассказывать о новых формах самовыражения и бороться с несправедливостью на международном уровне. Для молодых людей вполне естественным является процесс борьбы с устоями, без этого человек не сможет развиваться. Отвергая традиции, молодежь попросту пытается выразить себя и найти своё место в обществе.

Популярность йоги среди молодых людей

Странные вещи происходят в наши дни. В то время, как молодежь откинула большинство старых идей, и даже идеи недавнего прошлого, многие из них устремились к познанию древних йогических традиций. Количество людей практикующих йогу увеличивается во всех возрастных группах, но ее изучение особенно привлекает молодых людей. Почему так происходит? Почему во всем мире юноши и девушки выбирают йогу, как свой образ жизни? Зрелым людям следует хорошо задуматься об этом феномене. Любое глобальное изменение в истории человечества имеет причины в юношеской неудовлетворенности, которая проникая в жизнь взрослых, производит соответствующие изменения. Вполне возможно, что интерес к йоге молодых людей сможет изменить всё общество.

Обычно среди людей старшего возраста бытует мнение, что у молодых людей слишком много свободы и что они тратят своё время на бесполезные вещи. Молодежь проявляет повышенный интерес к музыке, непонятный или даже вызывающий отвращение у старшего поколения. Они носят необычную одежду, вызывая удивление взрослых. Они употребляют наркотики, которые не признает старшее поколение. Факт, что взрослые употребляют огромное количество алкоголя, благополучно умалчивается. Не принимая во внимание всю критику молодежи, можно с полной уверенностью утверждать, что современные молодые люди – ориентированы на поиск истины больше чем когда-либо ни было. Они, как никакое другое поколение осмелились отбросить все табу, традиции, ограничения и лицемерие в масштабах, не имеющих прецедента. Обстоятельства, сложившиеся в мире, сделали это возможным. Современная технология и образование дали молодым людям больше возможностей, и шанс делать то, что они хотят. Факт, что молодые люди могут экспериментировать со многими вещами, недоступными ранее, вносит позитивный вклад в эволюцию человечества. Взрослые люди должны наблюдать и учиться у современной молодежи в этом плане.

Именно в поисках истины молодые люди стали приходить к йоге. Они обнаружили, что йога не принуждает их принимать догмы и стереотипы. Она просто дает технологии и показывает, как открыть истину внутри себя. Йога дарует образ жизни, переступающий через государственные границы, то, что люди прошлого и огромное количество современников даже не могут себе представить. Если я индеец, тогда я должен любить свою страну больше, чем другие. Если я англичанин, значит Англия – это самая великая в мире страна. Когда люди думают в подобном ключе, у них отключается здравый смысл. Но современный молодой человек в этом плане обладает мудростью; он знает, что это не так и что это просто слепая догма и следствие бесполезных войн прошлых эпох. Йога вновь расцветает спустя тысячелетия забвения, потому что мудрость молодежи требует ее возвращения. Если бы йога пропагандировала

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org догмы, неправду или лозунги против себе подобных, молодые люди никогда бы не стали практиковать ее. Если бы йога утверждала: «Это единственный способ жизни, а все другие системы абсолютно непригодны», это не привлекло бы молодежь к ее изучению.

Сегодня, очевиднее, чем когда-либо в истории, прослеживается перелом в сознании людей. Не многие люди уверены в своем положении в пространстве и времени, в мире, в стране, на работе и своих домах. В такой ситуации находятся и молодые и старые. Существует великое множество противоречивых идей и возможностей, открытых для большинства людей, столько направлений для индивидуальной деятельности, что люди теряются в этом многообразии, не зная какой путь выбрать. Гораздо проще было в стародавние времена, когда каждый человек шел по стопам своих родителей и заранее знал, чем он будет заниматься не только завтра, но и в течение следующих двадцати лет.

Итак, что же предпринять молодым людям; что они должны взять за основу жизни? Они могут спросить своих родителей, но инстинктивно понимают, что их родители находятся на том же уровне, что и они сами. Молодые люди хотят счастья и удовлетворенности, а лишь малое число взрослых знает, что это такое; как сказал один великий писатель:

«большинство людей тихо ведут жизнь, полную отчаяния». Можно ли ожидать от молодых людей, что они будут следовать по стопам родителями, наблюдая всю подноготную, лицемерие и помпезность их жизни, в которой они, несомненно, несчастливы. Молодежь видит, что образ жизни старшего поколения способен даровать радость только в мимолетные мгновенья, например, когда вдруг они зарабатывают много денег, когда идут в кино или когда наслаждаются вкусной едой. Молодые люди вполне обоснованно считают, что жизнь человека должна выражать бесконечную радость существования.

Йога: путь к счастью

Счастье – это естественное состояние человека. Вот почему молодое поколение выбирает йогу. Она необходима им, чтобы вернуться к своей истинной природе и достичь постоянного счастья, столь мимолетно ощутимого в чувственных удовольствиях. Благодаря йоге они могут познать совершенный способ человеческого бытия, охватывающий все сферы деятельности человека. Они видят, что техники и асаны, которые предлагает йога, даруют физическое и ментальное здоровье, что, по сути, является основой для достижения постоянного счастья. Такой подход отличается от воззрений старшего поколения, которое обычно не принимает во внимание данный аспект бытия; если их тела работают, несмотря на боль или плохое пищеварение, значит всё в порядке. У молодых людей преобладает позитивная точка зрения на здоровье; они не хотят болеть, но при этом стараются предупредить развитие болезни. Они прекрасно осознают, что обретение хорошего ментального здоровья представляет собой следующий шаг к постоянному счастью. Взрослые люди обычно не уделяют этому фактору никакого внимания, даже, несмотря на постоянное ощущение напряжения; и если когда-либо они начинают задумываться об этом, то только в случае очень серьезных проблем с психикой.

Опять же, это молодое поколение ведет остальных по верному пути к ментальному умиротворению. Для блага всего мира, они адаптировали технику медитации и другие йогические практики для повседневных нужд. А что же касается духовной жизни? В то время как люди старших поколений приняли религиозные идеи прошлого без четкого осознания их основ или, наоборот, отринули религию, как ненужный «мусор» (что характерно для современного общества), молодежь снова перехватила инициативу. Они пытаются испытать на своем личном опыте те истины, к которым взывают все религии. Молодые люди не принимают, но и не отвергают религии. По сути, они ввели новый научный подход для достижения истины, используя практические методы. Для этого они взяли на вооружение йогические техники.

Однажды, я беседовал с юношей восемнадцати лет, который сказал мне, что не может увидеть своего места в обществе. Родители отказались от него из-за его бунтарской натуры. Он рассказывал мне о том, что совершал много сумасшедших поступков со своими друзьями только потому, что не знал, почему он не может поступать таким образом. Он говорил, что находился в поисках чего-то, не зная точно, чего. Все его действия были направлены на то, чтобы найти способ выражения некоего внутреннего чувства. Он чувствовал, что существует единый, универсальный и бесконечный принцип, но не мог обнаружить его. Посмотрев вокруг себя, он увидел лицемерие; люди не занимались тем, что свойственно их природе, их дхарме, а совершали механические действия, которые не соответствовали их сущности, словно автоматы, только потому, что окружающие ждали от них этого.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Он увидел, что люди постоянно угнетены по причине желаний «жить так, чтобы произвести впечатление на окружающих». Реакция на такой образ жизни была причиной совершения тех «сумасшедших действий», как он их называл. Он сказал, что слышал, будто йога представляет собой метод познания внутренней сущности и достижения счастья. Это правда? – спрашивал он. Я ответил, что это правда, и посоветовал ему отправиться в школу йоги, если он действительно хочет практиковать йогу и узнать больше. Мне удалось встретиться с ним спустя полгода. Я даже не спрашивал его, занимался ли он йогой, а просто увидел его выражение лица. Он рассказал, что йога полностью изменила всю его жизнь. По крайней мере, он нашел путь к достижению постоянного счастья и, теперь, он осознает, что в основе всех явлений лежит одна истина, далекая от предубеждений и лицемерия. У него наладились отношения с родителями, и он пытается изменить их отношение к жизни, и убеждает попробовать заняться йогой.

Позитивная эволюция

Только представьте себе, что произойдет, если йогу будут преподавать в каждой школе планеты, так же как преподают математику или физику. Приняв во внимание тот факт, что 60% населения земли – это дети, результаты будут ошеломительными. Молодые люди станут гармоничными, здоровыми и счастливыми. Восприимчивые и разумные, здоровые физически и умственно, они будут прекрасно осознавать свой потенциал и способности к его реализации. Благодаря накопленному духовному опыту, они смогут действовать на более высоких уровнях сознания, что определенно поспособствует успехам в их повседневной жизни и работе. Йога поощряет служение, и эту особенность можно использовать во благо всего человечества. Внедрив йогу в учебные программы университетов и колледжей, мы сможем получить выпускника, способного более продуктивно работать по выбранной специальности.

Все люди, и старые и молодые, должны придавать йоге большее значение. Будущее молодежи и всего мира зависит от такой системы, как йога. Слово йога значит «единство», и именно его мы сможем достичь – единения всех людей на планете. Благодаря йоге каждый человек сможет выйти на новый уровень осознания, невиданный доселе. В йоге скрыт огромный потенциал. Это не религия, а наука жить в соответствии с потребностями человека и законами вселенной. Если мы считаем себя ответственными за наше будущее и будущее наших детей, нам следует направить ход эволюции в правильное направление. Только тогда прекратятся войны; только тогда человек сможет возлюбить ближнего, и только тогда отцы смогут понять детей, а дети отцов.

7. Улучшенные способы образования

Доктор Свами Шанкардевананда Сарасвати

Поиск новых и лучших способов образования не прекращается, как и во все эпохи. Благодаря внедрению и использованию йоги в образовательном процессе, возможно, наконец, наступает прорыв в обучении. Научные открытия функций полушарий мозга обосновали необходимость расширения сознания для жизни современного человека.

Мозг разделен на два полушария. Разные полушария связаны с разными и отличными друг от друга функциями. Правое полушарие отвечает за интуитивный и пространственный аспект жизни, а левое за аналитические и линейные способности. До сегодняшнего момента образование в основном строилось на использовании левого полушария мозга, уделяя максимальное значение линейным, научным и логическим дисциплинам, таким как чтение, письмо и арифметика. Творческим и интуитивным предметам, например, искусству, танцам и другим подобным дисциплинам в школьной программе уделяется мало времени и предоставляется незначительное финансирование. Педагоги, таким образом, делают образование узконаправленным и неполным, что, несомненно, оказывает пагубное влияние на нашу жизнь.

Джерри Смит, педагог профессор Университета штата Индиана, США считает, что учителя потеряли ощущение своего предназначения из-за узкого понимания образовательного процесса. Современные учебные планы чересчур узконаправленны. Они не развивают гармонию и не дают ответы на насущные жизненные вопросы.

В специальном издании педагогического университета сказано: «Учителям

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org необходимо хоть как-то расширить границы своего мышления, чтобы начать использовать метафорические и метафизические, эстетические и драматические, духовные и вдохновляющие способы передачи знаний. Учителя слишком долго пребывали в скучном и безопасном мире лекций, учебников, тестов и оценок».

Развивая оба полушария

Педагог исследователь Вивьен Шерман предупреждала о наличии негласной блокировки взаимодействия левого и правого полушария (интеллекта и интуиции) в современной системе образования. Она утверждает, что школьное образование, ориентированное на развитие левого полушария, имеет под собой неправильное и ошибочное научное основание. Большинство великих научных открытий, совершенных Ньютоном или Эйнштейном, были сделаны благодаря вспышке интуиции, вдохновению космических масштабов и понимания принципов, лежащих в основе материальной вселенной. И только потом, благодаря логическим и аналитическим функциям, были выстроены определенные практические заключения.

Ученые исследуют эффекты медитации, пранаямы, асан и биологической обратной связи, как возможные средства объединения полушарий. Они пытаются выяснить, что же на самом деле происходит в головном мозге, и что мы можем сделать, для того чтобы повлиять на происходящие в нем процессы. Благодаря этим исследованиям были достигнуты потрясающие результаты. Исследователь Банкет, например, обнаружил, что во время практики крийя йоги мозг работает как единое целое, и не хаотично, как отмечают большинство людей в повседневной жизни. Многие отмечают, что это единство происходит на фоне блаженного и жизнеутверждающего чувства. Практикующие крийя йогу утверждают, что после занятий они чувствуют себя полными энергии и получают возможность прикоснуться к вселенскому знанию. Таким образом, знание, хранящееся внутри нас, выходит наружу в виде информации или книг. Такое возможно только при объединении функциональности двух полушарий мозга. В йогической терминологии объединение двух полушарий называется пробуждением сушумна нади, энергетического канала проходящего по позвоночнику. Левое полушарие, отвечающее за логику и аналитику, связано с пингала нади, который проходит по правой стороне тела. Правое полушарие связано с ида нади и отвечает за внутренние аспекты мышления и бесформенную энергию. Основывая свои исследования на положениях, установленных йогической наукой, многие ученые находят объяснения своим экспериментам, описанными еще в древних йога шастрах.

Йога как катализатор эволюции

Новые идеи позволяют объединить медитацию и науку для улучшения современных образовательных технологий. Продвинутой образовательной технологией, разработанная Георгием Лозановым из Болгарии, использует методы йога нидры, позволяя внешней информации проникнуть в более глубокие уровни подсознания. Подобный процесс обучения был незаслуженно обойден стороной и возведен в ранг анахроничного. На сегодняшний день, эта тонкая технология обучения постепенно становится очень популярной. Дон Шустер, Университет штата Айова считает, что йога нидра и подобные ей техники используемые Джуди Тайлер, учителем третьего класса из Атланты, позволяют ученикам усвоить материал, который обычно изучается два года, в один семестр.

Новые подходы к образовательному процессу были рассмотрены в мае 1978 года, когда Университет штата Калифорния провел конференцию для педагогов, методистов, школьных и врачебных психологов, учителей и администраторов. Были проведены семинары, посвященные метафорическому мышлению, связи с природой, Тай цзи цюаню, медитации, скульптуре, психотерапии и психомоторному развитию детей. Термин «трансперсональная психология» был использован для обозначения широкого спектра положительных внутренних переживаний и для их научной ратификации.

Внимание конференции было сосредоточено на том, что трансцендентальный и мистический опыт в ближайшем будущем будет эффективно использоваться учителями и воспитателями, как дополнительный когнитивный и психомоторный способ обучения. В школе будут учить медитации и расширению сознания естественным путем. Обучать будут не только способностям расслаблять тело и ум, но и умению раскрыть потенциал своего правого полушария, что приведет к раскрытию новых возможностей сознания. Всё вышеперечисленное обогатит образовательный процесс. Йога займет важную позицию, позволяя учителям и

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org ученикам следовать систематичным и безопасным техникам для достижения высших планов бытия.

Развивая нашу интуитивную природу, йогические практики помогут нам собрать в единое целое многообразие элементов окружающей действительности. Появится возможность видеть всю картину в целом. Таким образом, отношения между окружающей действительностью и нашим внутренним миром будут изучены и займут место в мышлении, что позволит нам стать непосредственным участниками бесконечного цикла развития.

Расширенная интуиция поможет в развитии функций левого полушария. Школьные дисциплины лучше усваиваются при использовании техник визуализации. Эта теория была наглядно продемонстрирована в «альтернативной» Начальной Школе Искусств Магнет в Юджине, штат Орегон, США, где чтению и письму обучали при помощи актерского мастерства. Танец используется в обучении математике, а ученики естественнонаучного направления учатся делать музыкальные инструменты. Ученики шестого класса этой школы заняли первое место по чтению и пятое место по математике среди тридцати школ округа.

Для улучшения процесса формирования растущего мозга и развивающегося ума; для развития практических технологий по достижению баланса двойственного аспекта разума: мозга и ума, внутреннего и внешнего, правого и левого, интуитивного и аналитического; для формирования правильных целей у молодежи, во избежание кризиса личности и для выбора верного направления на жизненном пути. Йога представляет собой идеальное средство для улучшения образовательной системы с позиции и учителя и ученика.

Релаксация для школьников

Если считать образование приоритетным направлением для развития общества, мы должны решить, чему следует обучать и выбрать лучшую методику для этого. До сегодняшнего момента, образование было направлено на развитие определенных интеллектуальных качеств и умений. Но, несмотря на это, система образования так и не смогла сделать из нас более совершенных существ. Данную функцию возложили на родителей и на религиозные объединения, но, взглянув на современный мир, можно убедиться что воз и ныне там.

Внедрение йоги в образовательный процесс пройдет долгий путь, пока не заполнит образовавшиеся там пустоты. Йога поможет улучшить не только физическое состояние людей, но, используя техники релаксации и концентрации, позволит эффективней усваивать чтение, письмо и арифметику. Исследование психолога С.Х. Гарлема вполне позволяет так полагать. Харлем использовал адаптированную версию одной из йогических практик для релаксации, основанной на биологической обратной связи. В экспериментальной группе находились 29 детей в возрасте семи лет, которых позже сравнили с тридцатью контрольными. Опыт проводился на протяжении десяти дней и состоял из обычного обучения, совмещенного с десятиминутной релаксацией. Контрольные дети были собраны вместе в непринужденной обстановке на такой же период времени.

Спустя две недели было проведено несколько тестов на когнитивные способности и мышечное напряжение. Они показали, что у детей из экспериментальной группы были более высокие показатели знаний, памяти и когнитивной адаптации. Показатели мышечного напряжения, полученные при помощи электромиографа, выявили более расслабленное физиологическое и умственное состояние испытуемых, наряду с возможностью поддерживать такое состояние на протяжении определенного промежутка времени.

Всю ценность повышенной концентрации и памяти прекрасно осознают люди, прошедшие школьные годы с мучительным напряжением в периоды экзаменов. Если бы они могли тогда знать о пользе йоги.

8. Йога в школе

Свами Йогабхакти Сарасвати

Я учитель английского языка, но также преподаю йогу. На протяжении многих лет я учила этим двум дисциплинам по отдельности: английский я преподавала в школе, а йогу в своем ашраме. Но, в конце концов, что-то произошло. Обучая йоге, я поняла, что и качество моего преподавания

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org английского возросло на каком-то тонком уровне. Это было важное, но не самое главное преимущество моей практики.

Я получила ответ на вопрос, который часто задавала себе в начале карьеры преподавания английского языка. Я спрашивала себя: «То, чему меня научили – это действительно преподавание или всего на всего попытка изменить детей в соответствии с учебным планом?». Я стала размышлять об образовательном процессе и проводила учебные эксперименты. Я обучала йоге детей, но не в специально отведенном для этого зале, не проводя отдельные занятия по средам или пятницам, а знакомила их с йогой непосредственно в классе, где им было тяжело проигнорировать или избежать занятий.

С тех пор как мне довелось учить йоге вне класса, я потихоньку погрузилась в нее; таким образом, дети получили учителя английского языка, поглощенного йогой; они не могли избежать практики, и, по всей видимости, им нравились занятия. Так как я была их учителем, им ничего не оставалось, как обучаться по моей методике. И вот, во Франции, я стала знаменита как педагог, обучающий английскому языку через йогу.

Все началось во Франции, когда несколько журналистов пришли послушать лекцию Свами Сатьянанды Сарасвати в средней школе Кондорсет, где я преподавала в 1979 году. Когда они услышали, как он объяснял преимущества йоги для детей, они захотели посмотреть, как это происходит на практике. Это было как раз перед каникулами, и когда они закончились, журналисты пожаловали в мой класс и увидели мою методику. После этого многочисленные газеты опубликовали репортаж о данном эксперименте.

Во Франции нам помогал молодой швейцарец по имени Жак де Кулон, школьный учитель, издавший книгу по йоге для детей. Он познакомил своих учеников с йогическими упражнениями, которым он научился в Коптской школе во время своего посещения США в свой годичный отпуск. Там он изучил некоторые упражнения, которые возможно могут быть отнесены к древнеегипетскому периоду. После своего возвращения, он написал диссертацию под названием: «Пробуждение и гармонизация личности ребенка». Один издатели, наслышанный о моих парижских экспериментах, написал мне, что недавно отредактировал книгу, содержащую отчет о подобных опытах. Я ознакомилась с этой книгой, а позже познакомилась с автором и мы стали работать вместе, организовывая семинары.

Благодаря теоретическим знаниям и практике в колледже Кондорсет в Париже, мы получили признание во Франции, и многие учителя использовали нашу методику преподавания в своих классах. Появилось целое движение, набравшее обороты, и я объясню, почему так произошло:

Если вы запишетесь на занятие по йоге, вы обратите внимание, что большая часть посещающих такие занятия – это учителя или воспитатели. Так почему же так много представителей этой сферы деятельности практикуют йогу? Лично я считаю, что с течением времени йога станет играть всю большую роль в образовании из-за того, что многие учителя используют ее. Во Франции, как и в Англии, Шотландии, Ирландии и по всему земному шару всё больше и больше учителей начинают заниматься йогой. Причина, по которой они это делают, заключается в снижении жизненной энергии из-за ежедневного пребывания в классах.

Раньше, людям приходилось трудиться физически: рубить дрова, ходить за водой, полировать полы вручную и выполнять другую тяжелую работу. Сейчас же, большинство людей не работают так много, но всё равно устают. Учителя обычно не занимаются физическим трудом и у них бывает долгий отпуск, но, не смотря на это, они сильно устают. К наступлению отпуска они уже порядком измотаны. Они осознают, что восстановить силы попросту отоспавшись, не получится, и что должен существовать способ восполнить растратенную энергию. Это очень сложная работа, но обнаружить, откуда приходит слабость не может никто. В результате практики йоги мои силы увеличились. Я поняла, что благодаря йоге я обретаю необходимую для моей профессии энергию. Мне кажется, многие учителя занимаются йогой, как и я, потому что она помогает им.

Йога и проблемы класса

Какие традиционные проблемы поджидают учителя при работе с классом, и как йога может помочь преодолеть их?

– В первую очередь, дети устают из-за того, что им необходимо много двигаться. Находясь в классе на протяжении от трех до шести часов, они начинают нервничать и возбуждаться – им хочется бегать и болтать. Учителям приходится их успокаивать, говоря: «Тихо! Послушайте! Внимание!» и так далее. Но за этими командами не следует объяснения, каким образом они

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org должны сосредоточить внимание. Им приходится учиться через силу, из-за чего их тела пребывают в напряжении, и вместо того чтобы воспринимать сказанное учителем, они замыкаются в себе. Но мы должны показать им, как научиться слушать учителя, как быть внимательными. Для начала необходимо соблюдать тишину в классе. Главная проблема для учителей заключается в том, что дети попросту не могут долго находиться без движения. Если мы хотим научить их чему-либо, мы должны сначала научить их соблюдать тишину естественным путем, не создавая напряжения.

- Когда учитель наблюдает за классом постоянно, он видит что происходит с детьми – один ученик не слушает, другой крутится и так далее, и он не может расслабиться, так как ему постоянно приходится поддерживать дисциплину.

- Учителю приходится много разговаривать, и разговаривать в действии, а не просто расслабившись. При долгом монологе во рту появляется сухость и приходится разговаривать так, что бы все слушали. Некоторым учителям так и не удалось правильно поставить свой голос. Это настоящее искусство. Актеры, телеведущие и профессиональные певцы, должны уметь управлять тембром и мелодией своей речи. Учителя теряют очень много энергии из-за своей речи, и эта одна из причин их сильной усталости. Существует одна техника, благодаря которой, как я считаю, можно развить свой голос естественным путем – это громко повторять священный слог Ом, как минимум 24 раза каждый день. Я никогда не брала уроков дикции, но, используя эту технику, я смогла правильно поставить голос. На работе, я теряю меньше энергии благодаря оптимизации деятельности моих голосовых связок. Сейчас я могу говорить часами, не ощущая усталости.

Польза йоги для педагогической деятельности заключается также в том, что преподаватель учится лучше понимать природу ребенка. Йога учит нас тому, что тело и ум едины, но традиционно в нашей деятельности мы оцениваем мальчиков и девочек только с точки зрения умственных способностей. Быть может, так происходит из-за того, что на уроках мы привыкли видеть только верхнюю часть тела детей, не принимая во внимание остальное. Ещё они должны поднимать руку, для того чтобы ответить. На этом наш интерес к ребенку заканчивается.

Мы хотим, чтобы ребенок использовал мозги при обучении, но мы ничего не делаем для его развития. Мозг представляет собой физический орган, а не абстрактный инструмент интеллекта, и поэтому крайне важно, чтобы он всегда насыщался богатой кислородом кровью. Головной мозг нуждается в кислороде больше, чем любой другой орган в теле человека. А что мы делаем для этого? Дети как сидели, так и сидят в душных классах, а при таком положении вещей, мозг неспособен насыщаться кислородом.

Гармонизация всех аспектов личности

Неудивительно, что дети Франции и других стран бунтуют против существующей системы. Нам необходимо быстро принять адекватные меры. Каждый человек во Франции чувствует себя вовлеченным в процесс улучшения общества – это последний писк социальной моды. Мы много говорим об изменении образовательной системы, и я полагаю, что йога сыграет свою роль в этих изменениях. Мы знаем, что именно надо улучшить, у нас есть диагноз заболевания. Дело в том, что с точки зрения йоги, у ребенка имеется не только одно тело, их несколько, и наша цель привести их к гармонии. Для пояснения я приведу несколько примеров:

- Ребенок съел слишком много шоколада, а на следующий день у него по расписанию урок математики. Он хочет слушать, что говорит учитель, ему он нравится, и родители говорят ему, что не зная предмета, он не устроится на хорошую работу. Итак, он настроен на занятия, но из-за того, что он съел слишком много шоколада, в отношении его тела и ума наблюдается дисгармония. Именно в этом заключается суть проблемы.

- Другой пример касается ребенка, пришедшего на урок английского после занятий физкультурой. У него неровное дыхание и возбужденный настрой; без сомнения огромное количество материала останется неусвоенным. Он не в состоянии сконцентрироваться из-за недавней физической нагрузки. Требуется привести дыхание в порядок, для того чтобы он сконцентрировался и слушал, о чём говорит учитель.

- Следующий пример посвящен ментальному телу. Вечером ребенок посмотрел футбольный матч, фильм про Дракулу или «Невесту Франкенштейна». На следующий день на уроках он вспоминает подробности своего вечера перед телевизором, и его ментальная энергия направлена куда угодно, но только не на тему урока. В то время, как учитель объясняет и задает вопросы, ребенок

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org витает в облаках. Многие люди до сих пор помнят свои мечты и видения, посещавшие их на школьной скамье.

- Последний пример касается семейных проблем у детей. Они также способствуют ослаблению памяти ребенка.

Итак, физический, эмоциональный и умственный аспекты жизни следует гармонизировать, чтобы процесс обучения принес плоды.

Если глубокое стремление расти и учиться, скрыто за слоями напряжения и не развивается учителями, тогда ребенок так и не приобретет способность концентрации. Практика йоги позволит нам справиться с этими препятствиями. Вот почему мы начинаем урок с небольших дыхательных практик.

Это не так просто, как кажется, поскольку может потребоваться больше дыхательных упражнений в связи с усложнением учебного плана. Учитель и воспитатель всегда должен принимать во внимание реакцию учеников. Когда он замечает, что детям это наскучило, или они устали, немедленно следует подумать о внедрении другой техники. Педагогу следует постоянно придумывать разнообразные упражнения. Детям нравится движение, но они не могут без конца делать одно и то же. Учитель провалится, если не будет использовать разные приемы для концентрации внимания учеников на уроках. Детям необходимы перемены и развлечения - не волнуйтесь, они обязательно дадут вам понять, если находят ваши уроки скучными. Вот почему часть своей работы я посвящала созданию разнообразных упражнений широкого спектра для использования их в своей педагогической деятельности.

Взгляд йоги на образование

Педагог, обучающий детей, должен сидеть перед детьми, словно музыкант, сидящий перед пианино. У него есть ноты, клавиши, и он должен играть свою мелодию в соответствии с ситуацией, временем и возрастом группы. Такой учитель имеет в запасе разные мелодии для разных ситуаций. Например, детсадовцев не получится обучать йоге так же, как пятнадцатилетних подростков.

В настоящее время много людей вовлечено в исследования воздействия йоги на детей. Меня вдохновил Свами Сатьянанда, но никто не знает, где он сам черпает вдохновение. Я хочу поставить акцент на том, что учителю необходимо одновременно понимать и принципы йоги, и природу детей, не говоря уже о том, что включает в себя обучение. Кроме всего, йоги всегда говорили о том, что человек на самом деле еще не совсем человек, а всего лишь высшее животное, которое с помощью йоги сможет достичь уровня человека и эволюционировать.

Когда у нас появляются дети, мы хотим чтобы они выросли, следовательно, если мы воспитатели и йоги, мы всегда должны помнить о цели всех родительских и образовательных забот. Так куда же мы движемся? Именно эта идея на сегодняшний день отсутствует в обычных образовательных системах. Там есть технологии, но нет цели. Мы не знаем, кем станет молодой человек. Мы считаем, что он или она хотят приобрести профессию, стать акробатом, учителем, доктором или кем-либо ещё, но мы не осознаем никакой высшей цели, кроме этой. У нас нет убежища вне общества. Если учитель является йогом, он сможет найти необходимые средства, так как внутри него самого живет высшая цель. Если вы осознаете куда направляетесь, то вы без труда найдете дорогу. У вас может быть множество техник, но если вы не понимаете, в чем смысл вашего бытия, они не будут работать. Если вы заблуждаетесь, то выбранные пути будут вести не туда.

В заключение хочу добавить, что наиболее важным является уровень эволюции самого учителя, и я надеюсь, вы понимаете, что это значит. Прежде чем пытаться изменить детей, учитель должен измениться сам, следуя строгой самодисциплине. Его обновленное видение мира, в свою очередь, приведет к обновлению способов воспитания.

9. Йога и образование

Свами Йогабхакти Сарасвати

В 1976 году в своей школе я провела собрание, чтобы проинформировать родителей и представителей французского департамента образования о своих учебных экспериментах, касающихся практики йоги в школе.

Вот отрывок из доклада первой встречи: «Эксперимент по внедрению йоги в

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org образовательный план будет проводиться под руководством Мисс Флак (автора) и команды учителей. Поставленная задача: Попытаться выработать спокойствие, усилить внимание и концентрацию учеников, используя короткие упражнения перед уроком».

На собрании также присутствовали несколько врачей. Сейчас, спустя семь лет, складывается впечатление, что йога получает больше внимания от официальных лиц, они признают, что практика йоги позволяет детям развивать память и концентрацию, таким образом, повышая свой ученический потенциал.

Разумеется, йога является методом для достижения высших состояний сознания. Но если я бы пошла к министру образования и сказала: «Моя цель в обучении детей йоге заключается в достижении самадхи», то таким заявлением я бы перепугала всех чиновников. Во время занятий йогой с детьми в школах мы не должны забывать, что главной нашей задачей является усиление у учеников тяги к образованию. Следовательно, если мы сможем развить необходимые способности к обучению, тогда, несомненно, мы сможем показать, что йога сама по себе очень полезный предмет.

Развивая внимание и осознанность

Мы должны быть практичны в нашем подходе, при этом сохраняя верность истокам. Свами Сатьянанда и другие великие учителя всегда повторяли: «Будьте осознанны», что, по сути, значит: «Будьте внимательны». Внимательность – именно то качество, которое совершенно необходимо для хорошего ученика. Значит, если мы воспитаем внимательность в детях, мы разовьем очень важное качество для саморазвития, в то же время, повысив способности к запоминанию. Как результат – дети будут учиться быстрее и эффективнее. Именно об этом я говорила чиновникам, чтобы указать на значение предмета йоги в школе. Я дала понять, что цель йоги не отлична от цели образования, и что при помощи практики дети смогут овладеть множеством техник, проверенных временем.

Не только йоги но и педагоги, должны уметь управлять своим интеллектом. Например, известно, что некоторые йоги обладают феноменальной памятью. Существуют люди с фотографической памятью не от рождения, а развившие свои психические способности соответствующим образом. Например, во время своего путешествия по США, Свами Вивекананда как-то зашел в библиотеку. Там он взял энциклопедию всего за день до отъезда из страны. Библиотекарша шуточно поинтересовалась, как он собирается прочесть всю книгу за такой короткий срок. На что Свами Вивекананда ответил, что у него есть еще 12 часов времени на это. На следующий день он вернул книгу, сказав, что прочел ее всю. Когда библиотекарша сказала, что это невозможно, он попросил ее открыть энциклопедию на любой странице и по памяти повторил, что было на ней написано без единой ошибки.

Разумеется, это экстраординарный случай, но он показывает, что у йогов, возможно, имеются секреты развития способностей к обучению. Мы не утверждаем, что можно достичь уровней Свами Вивекананды, но определенно считаем, что, развивая внимание или осознанность, используя упражнения, перешедшие к нам от разных учителей и риши, мы сможем помочь детям лучше учиться в школе.

Были проведены определенные исследования в отношении гормонов, вырабатывающихся в теле во время процесса обучения. Разные гормоны связаны с разными железами, которые в свою очередь отвечают за разные состояния сознания. Существует гормон гнева наряду с гормоном благополучия. Точно также существуют определенные нейротрансмиттеры, выделяемые в кровь при развитии памяти.

Доктор Агранофф и Доктор Дэвис из Университета Мичигана провели эксперимент на рыбе, который хорошо иллюстрирует вышесказанное. Рыба находилась в резервуаре, где ее пытались научить не наткаться на стеклянную перегородку, размещенную в центре бака. В исследовании принимали участие две группы рыб. Первую группу учили не наткаться на перегородку, и после разрешали свободно плавать в резервуаре. Вторую группу после каждой сессии подвергали воздействию небольшого электрического разряда.

Позже все две группы рыб были изучены. Результаты показали, что в рыбе из первой группы, которой было позволено расслабиться и продолжить плавать, уровень нейротрансмиттера выделяемого при получении опыта сохранился. Во второй группе, подвергаемой воздействию тока, опыт не сохранялся, и в крови не содержалось этого нейротрансмиттера. Следовательно, вторая группа не помнила об уроке.

Это и другие исследования показывают, что для усиления процессов памяти необходима релаксация. Именно в расслабленной атмосфере люди лучше

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org напоминают то, что им необходимо выучить. Атмосфера релаксации особенно характерна для ашрамов. Расслабление полезно не только для хорошего здоровья, но и для хорошей учебы.

Важный момент также заключается в том, что в йоге релаксация ассоциируется с состоянием бдительности. Обычно на Западе, люди думают, что релаксация – это период отсутствия активности, когда человек погружен во что-то отдаленное и не пребывает в осознанности. Это абсолютно неверная точка зрения. В соответствии с принципами йоги, можно совмещать релаксацию с повышенной осознанностью, которая является совершенным йогическим состоянием и также полезна для учебы.

Метод обучения Лозанова

В наши дни, метод Лозанова, известный как суггестопедия (*suggestopaedia*), основан на тех же принципах. Доктор Лозанов из Болгарии основал школу в Софии, где были проведены эксперименты по изучению языков в течение трех месяцев, вместо положенных трех лет. Принципы, используемые в данной методике, сходны с теми, что используют йоги для развития более высоких уровней осознанности. Метод суггестопедии очень близок к йоге, и я считаю, что это один из лучших когда-либо разработанных методов для оптимизации образовательного процесса. Для успешного использования данного метода следует руководствоваться следующими пунктами:

Создание атмосферы: Создание обстановки спокойной радости и в то же время стимулирование возбуждения и бдительности в разумных пределах совершенно необходимо. Очень важно, чтобы класс отражал отношение учителя к своей практике йоги. Учитель, словно капитан на корабле, ответственен за соответствующую обстановку.

Развитие всех чувств: Следующий принцип заключается в том, что йога учит использовать все чувства во время обучения. Наша система образования развивает только зрение и слух. Дети должны смотреть на картинки, образы, читать, находить информацию в текстах и слушать. Без сомнения, глаза и уши очень важны, но что насчет осязания, обоняния и вкуса? Похоже на уроках совсем забыли про эти чувства. Если мы обучаем при помощи слуха и зрения, то почему мы не можем использовать осязание, обоняние и вкус? Эти чувства особенно важны при работе с совсем маленькими детьми.

Создание баланса между интроверсией и экстраверсией: Педагоги, обучающие детей йоге, должны понимать один важный факт: взрослый человек, практикующий йогу учится интроверсии, но новорожденный, который находится под защитой матери и пребывает в прямой связи с бессознательным, учится направлять свои чувства наружу, и на окружающий мир. После освоения этого навыка ребенок, спустя некоторое время, учится направлять свою энергию вовнутрь.

Было бы ошибкой учить маленького ребенка погружаться во внутренний мир, так как для него на данном этапе развития необходимо развивать свои чувства в направлении внешнего мира. Йоги должны понимать эти процессы и не должны заставлять активных детей всё время пребывать в недвижимом положении и молчании, так как это создаст дисбаланс в личности ребенка. Учителя йоги должны понимать, что осознанность взрослого человека отличается от осознанности ребенка. Не следует учить ребенка интроверсии, за исключением случаев, когда необходима концентрация, или после периодов возбуждения.

Новая система образования с применением йоги и других подобных средств сможет развиваться, только если люди поймут природу ребенка. Если мы возьмем за основу природу взрослого человека, ничего не получится. Раньше, люди относились к детям как к маленьким взрослым. Если мы взглянем на картины 17-18 веков, мы увидим, что дети одеты как маленькие мужчины и женщины. В наши дни складывается впечатление, что всё происходит наоборот – взрослые хотят, чтобы к ним относились как детям! У взрослых сейчас бывают всякие «игрушки», именуемые гаджетами. Для них, как и для прежних

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org поколений, очень сложно понять природу ребенка. Вот почему для йогов очень важно изучить процессы, происходящие в человеке во время непрекращающегося развития. Важно осознавать, что необходим контроль за развитием для создания баланса между интроверсией и экстраверсией.

Определение типов внимания:

Чтобы повысить осознанность, учителю необходимо знать о четырех видах внимания.

Слабое внимание или тамасичное: у ученика скучный вид, говорящий о недостатке интереса и апатии. Глаза могут быть закрыты или направлены в точку с отсутствующим взглядом. Иногда ребенок может хмуриться или выглядеть вполне послушным. Из-за равнодушия ребенка, его внешний вид иногда может быть не очень опрятным. Такие признаки говорят, что ребенку необходимо больше практиковать стимулирующие, чем расслабляющие техники. Такие дети способны, но очень мечтательны.

Неуравновешенное внимание или раджасическое: глаза стреляют в разных направлениях, язык и зубы все время подвижны. Такие дети часто кусают язык или губы. Выражение лица может меняться каждую минуту. Волосы могут быть засалены из-за постоянного подкручивания руками. Такой ребенок реагирует даже на небольшой шум, но его внимание быстро переключается на следующее раздражение. Это характеристика неугомонных детей, наиболее распространенного поведения в наши дни. Можно назвать их гиперактивными из-за преобладания в них симпатической системы. Такой ребенок заинтересован, но его внимание очень непродолжительно, и он тратит его неразборчиво. Гиперактивным детям больше подойдут расслабляющие упражнения, научившись расслабляться, они получают огромную пользу.

Сконцентрированное внимание или саттвическое: глаза сосредоточены; ребенок выглядит погруженным в урок или работу и не погружен в мечты. Иногда лицо напряжено и немного двигаются скулы, словно концентрация вызывает легкое напряжение. Такое выражение лица сохраняется долгое время и не меняется постоянно, как у ребенка с раджасическим вниманием.

Обычно такое внимание наблюдается у детей со сбалансированной нейровегетативной системой, что позволяет им хорошо учиться. Они всегда способны хорошо заниматься; слушать учителя и достойно отвечать. Их внимательность и спокойствие подкрепляют энтузиазм и творческие способности. Эти два качества представляют собой важные критерии в оценке стабильности ребенка. Если ребенок слишком вял и устал, связан рутинной – это негативным образом повлияет на образовательный процесс.

Совершенное внимание: Ясный взгляд. Часто можно наблюдать улыбку, мышцы лица расслаблены, нет никакого напряжения. Реакция ребенка обычно спонтанна, уверена и правильна.

Это высший тип внимания в нашей классификации, но он наименее распространен. Такое внимание бывает у одаренных детей, имеющих силы к концентрации. Дети должны быть внимательны, и в описании, данном выше, вы можете увидеть типы внимания, которые учитель должен уметь распознавать. Учитель сам по себе должен быть внимателен, для того чтобы знать какие типы упражнений следует давать детям с разными видами внимания.

Если ученик тамасичен, то его следует обучать динамическим техникам. В другом случае, если ребенок раджасичен и всё время скачет, как мартышка, учителю необходимо практиковать с ним расслабляющие упражнения. Если ребенок более или менее сконцентрирован, ему следует практиковать и те и те упражнения для поддержания баланса. Ну а если перед учителем ребенок гений, то и нужда в упражнениях отпадает – такой ребенок будет прогрессировать сам по себе.

Во время обучения также можно выделить и определенные периоды времени, описав их как тамасический, раджасический и саттвический. Например, понедельник 8:30 утра – это тамасический период, тогда как в пятницу в 4 вечера можно охарактеризовать как раджасический. Учителю следует выбрать из огромного количества упражнений те, которые непосредственно будут подходить определенному периоду времени.

Забота об осанке детей: было обнаружено, что уровень энергии человека находится в прямой зависимости от состояния позвоночника. Дело не в

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org положении каждого позвонка, а в направлении, в котором течет энергия, поднимаясь к головному мозгу, импульсах, сравнимых с электрическими, которые питают наше внимание и тягу к жизни. В наше время детей не учат, как правильно сидеть и стоять, поэтому одна из целей йоги в школе это обучение детей правильной осанке. Вместо того, чтобы постоянно заставлять детей сидеть ровно, гораздо эффективней будет в познакомить их развлекательной форме с упражнениями для прямой осанки.

10. Вопросы и ответы

Свами Сатьянанда Сарасвати

В каком возрасте дети должны начинать заниматься йогой?

В возрасте восьми лет детей можно обучить сурья намаскар, мантре и пранаяме. Эти три практики должны выполняться на протяжении нескольких лет, пока не начнут проявляться признаки полового созревания. Тогда следует немного изменить практику и давать детям больше асан и пранаям. Если ребенок начнет практиковать эти три техники в возрасте восьми лет, половое созревание естественным образом отложится на два-три года. Обычно этот процесс начинается между 12 и 14 годами и достигает своего пика между 14 и 16. Но если ребенок практикует йогу, половое созревание начинается в 14 лет и достигнет пика в 18. Когда у ребенка начнут проявляться признаки взросления, ему можно начинать делать все главные асаны.

Техникам медитации следует обучать после 21 года. Это касается детей, начавших практику йоги в восьмилетнем возрасте. До 21 года можно практиковать простейшие способы медитации, такие как киртан, мантры и визуализации.

Мне показалось, что эти практики дают только мальчикам. Могут ли девочки выполнять их?

Не стоит утверждать, что эти практики не подходят для девочек. В ведические времена и мальчики, и девочки были инициированы в сандхью и Гаятри. Женщин перестали посвящать в Гаятри мантру гораздо позже, во время упадка нашей культуры. Девочки определенно могут практиковать Гаятри мантру.

Мантры и музыка полезны детям?

Расслабление ума при помощи мантры представляет собой одну их техник развития сознания, но янтра – это более прямой метод, потому что это практика осознанности, а не релаксации. Некоторые техники используют музыку, чтобы способствовать расслаблению. Это не плохо, но создается определенное отсутствие активности. Большинство музыки снижает активность ума, но существует так же музыка способствующая пробуждению сознания у детей. Визуализация янтры, по сути, представляет собой динамичный пробуждающий метод. Во время концентрации на янтре мозг работает на более высоких частотах, не сбавляя своей активности. Концентрация на янтре резонирует с соответствующим архетипом в сознании, и ведет к внутреннему пробуждению.

Наши усилия необходимо сосредоточить на пробуждении осознанности. Мне нравится музыка, и я в ней разбираюсь, но я считаю, что она снижает активность мозга. Отсутствие активности не является целью йоги, особенно если мы пытаемся разбудить спящий потенциал ребенка. Каждая практика, показываемая детям, должна направлять их в сторону пробуждения. Разумеется, это не означает, что музыка не должна включаться в план занятий по йоге. При правильном подходе к музыкальным практикам в уме ребенка проявляется определенный архетип. Если музыка не систематична или с сексуальной подоплекой, неизвестно, к чему приведет такая музыкальная терапия.

Полезно ли двухлетнему ребенку знать мантры?

Нет. В этом возрасте еще рано учить ребенка мантре, но вместо этого вы можете сами выполнять практики которым вы хотите научить его. Если вы будете читать Упанишады, практиковать мантры и медитацию, вставать каждый день в 4 или 5 утра, ребенок сможет впитать в себя все эти хорошие привычки, поскольку в этот период человек подобен фотокамере. Дети, определенно, подвержены влиянию своего окружения. Если вы постоянно переживаете или кричите, чему вы тогда научите своих детей? Если вы нервничаете, возбуждаетесь или, наоборот, слишком подавлены, каким примером вы послужите детям? Вещи, которым вы хотите научить детей, не свойственны вам самим. Следовательно, чтобы привить детям правильный образ жизни, вы должны сами ему следовать.

Следует ли учить детей йоге в соответствии с их собственным выбором?

Если в этом вопросе вы хотите положиться на желания детей, тогда пусть они выбирают и всё остальное. Дети легко поддаются влиянию, они невинны и доверчивы. Они верят в высшую реальность, но их необходимо воспитывать. Лучше всего приучать детей к дисциплине и практике йоги с самого начала. Если дети и родители вместе ведут дисциплинированный и правильный образ жизни, это обязательно отразится на качествах всего общества. Первая йога сутра Патанджали гласит: «Атха йога анушасанам», что значит «йога – это дисциплина». Там даже не сказано о том, что йога это практика. Дисциплина приходит постепенно. Если вы сильно нажмете на карандаш, он сломается. Обучайте детей дисциплине в отношении духовного и йогического знания.

Как мы можем противодействовать плохому влиянию?

Семейная жизнь оказывает большое влияние на жизнь ребенка, поэтому для начала необходимо реинтегрировать семейную культуру. Структура семьи в течение последних двадцати лет находится в стадии распада, но сейчас нам следует остановить этот процесс, уделяя максимальное внимание истинным семейным ценностям. Часто на детей сильнее влияют их сверстники, чем родители. Например, если ребенок не прав, и на ошибку укажет его друг, то он примет сказанное к сведению, но ему будет всё равно, что говорят родители.

Во-вторых, все школы должны быть преобразованы определенным образом. Здесь, в Индии, у нас есть система гурукул, при которой дети живут в ашраме с гуру на протяжении нескольких лет. Они находятся вдали от городов, активно участвуя в образовательном процессе. Они рано встают, совершают омовение, выполняют свои обязанности и учатся.

Существуют ли главные правила в йоге для воспитания детей?

Родители слишком много переживают за своих детей. Детей следует оставлять со сверстниками; они должны развиваться сами по себе. Долг родителей – это забота о детях в совсем маленьком возрасте, чтобы им не грозила никакая опасность. Я наблюдал сам, и многие из вас согласятся, что обычно родители слишком сильно пекутся о том, что их ребенок делает правильно или нет.

Как родители могут поощрять хорошие поступки и пресекать плохие?

Вы должны показывать хороший пример детям, и они обязательно будут ему следовать. Лучше учить ребенка во время пребывания в лоне матери, чем после рождения пытаться промыть ему мозги. Внутриутробная жизнь имеет огромное значение, так как существует возможность изменить структуру ДНК ребенка.

Как мы должны воспитывать детей, чтобы они не были эгоистичными и агрессивными?

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Детей не следует подавлять. Личность должна расти, это развиваться, но вы можете начертить ей путь для духовного прогресса. Вы можете сами подавать пример своей духовной жизнью или позволить ребенку развиваться в соответствии со своей природой, особо не ограничивая его. Мы не должны пытаться заставлять ребенка следовать нашим собственным представлениям или изменять его. Дети должны следовать своей собственной природе.

В какой период лучше начинать учить детей йоге в школе?

Йоге благополучно можно обучать в доступной для детей терминологии с пятого класса до уровня выпускника, шаг за шагом. Это должны делать учителя, глубоко понимающими предмет и прошедшие специальное обучение.

На чем должна быть основана система образования?

Школьная система должна быть основана в большей степени на самодисциплине, чем на принуждении. Для этого необходимо чтобы учитель усвоил йогическую философию и развил внутреннюю силу, таким образом, вдохновляя других на самодисциплину. Такая система будет эффективнее и прочнее.

Вы согласитесь с тем, что плохие ученики обычно бывают у плохих учителей?

Я соглашусь, но еще бывают плохие ученики из-за плохих родителей. Это может быть связано с генетической деградацией рода, плохим окружением, способом воспитания, недостатком уважения, понимания и так далее. Следует учитывать все эти факторы.

Может ли йога помочь в профилактике детских преступлений?

Это очень важная тема. Почему дети начинают вести себя асоциально и совершают разные преступления? Многие люди видят в корне проблемы разные причины, но у меня есть своя теория. В возрасте семи-восьми лет шишковидная железа начинает дегенерировать, затвердевая, и начинается полноценная активность гипофиза. Когда гипофиз начинает действовать, в кровь ребенка поступают разные гормоны. Агрессивное, антисоциальное и криминальное поведение ребенка свидетельствует о начале процесса полового созревания и может проявиться в любой момент после начала процесса дегенерации шишковидной железы. Но, несмотря на это, если поддерживать шишковидную железу в нормальном состоянии и не позволять ей дегенерировать, то в данном случае освобождение гормонов гипофиза, отвечающих за половое созревание, будет отложено.

По мере взросления детей шишковидная железа затвердевает, и гипофиз начинает свою деятельность автоматически. В результате чего в крови наблюдается высокий уровень половых гормонов, действующих на разные железы и нервную систему, что напрямую отражается на поведении. Данный процесс является причиной дисбаланса между ментальной и жизненной системами ребенка.

Жизненный, подразумевается пранический, или биоэнергетический, а ментальный означает мышление. Пранические и ментальные системы перестают координировано взаимодействовать друг с другом, также как и железы, например, щитовидная и надпочечники.

Освобождение половых гормонов начинается на определенном этапе взросления. В наши дни это происходит слишком рано, до того как ребенок приобретет умственную и эмоциональную способность справляться с мощными гормональными всплесками. В таких случаях, у детей совершенно бесконтрольно рождаются всякие мысли и идеи.

Каждая личность обладает внутренним сдерживающим фактором. Если вы захотите убить кого-либо, вы подумаете об этом, но вслед за этой мыслью вам в голову придет совершенно противоположная. В мыслях всегда присутствует конфликт, это и есть контроль. Это показатель зрелости. Если вы захотите

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org совершить самоубийство, выпив яда, в вашу голову будут постоянно приходить варианты: «да», «нет», потом снова «да» и так далее. Дети могут быть охвачены одной единственной идеей и следовать ей, во что бы то ни стало. Они теряют вивека шакти (способности различать). Они не обладают такой способностью из-за того, что не достигли физической, гормональной и ментальной зрелости.

Надпочечники также имеют большое влияние на организм человека. Щитовидная железа играет важную роль в проявлении эмоций человека, таких как страх и любовь. Если в работе этих желез наблюдается дисбаланс, что происходит с детьми? Их поведение напрямую зависит от развития этих желез.

Итак, в йоге для детей первостепенную важность играет торможение процесса дегенерации шишковидной железы. Чем дольше шишковидная железа находится под контролем, тем больше у ребенка шансов контролировать половые железы. А если контролируются половые железы, то организм ребенка будет готов справиться с сокрушающим действием половых гормонов. Половые гормоны токсичны по своей природе. Они могут быть причиной физиологических заболеваний и даже безумия. Вот почему существует система брака, так как благодаря ней человек получает возможность избавить тело от этих токсичных гормонов и продуктов их распада. Что произойдет, если эти гормоны начнут действовать в нежном возрасте, когда ребенок еще не достиг умственной, физической и эмоциональной зрелости? Представьте себе, если двенадцатилетний ребенок будет знать столько же, сколько знаю я? Что будет с его ментальным балансом? Во время дегенерации шишковидной железы в юном возрасте, не существует никакой координации между физическими, эмоциональными и умственными процессами. Так возникает девиантное поведение.

В древней Индии эту проблему удавалось избегать благодаря тому, что детей в семи – восьмилетнем возрасте посвящали в три особые йогические практики: сурья намаскар, пранаяму и Гаятри мантру. На сегодняшний день эта традиция сохранилась в виде церемонии получения священного шнура, но, к сожалению, немногие люди понимают значение и важность этого ритуала. Они считают, что посвящение – это не более чем социальный ритуал и не относятся к этому серьезно. Однако, этим йогическим техникам необходимо обучать в момент начала дегенерации шишковидной железы, тогда дети смогут сбалансировано развиваться.

Мой ребенок страдает от муковисцидоза, панкреатического заболевания. Не могли бы вы посоветовать какую-либо практику?

В данном случае, я считаю, вам следует начать практику йога нидры. Вы должны научить своего ребенка повторять мантру, перед тем как он заснет. Он будет повторять ее пока, постепенно, не погрузится в глубокий сон. Вам следует потревожить его сон и сказать, чтобы он продолжал повторять мантру. Он повторит ее и опять провалится в дрему. Опять потревожьте его и продолжайте упражнение еще в течение десяти минут. Возможно, он будет ворочаться. Утром, когда он проснется, спросите его: «Знаешь ли, что за мантре я тебя обучаю? Она очень хорошая, и поможет тебе укрепить здоровье». Повторяйте данную практику на протяжении пятнадцати дней.

Прежде всего, следует лечить болезнь, проникшую глубоко в сознание. Человек может быть болен физически, но также мы кормим болезнь мыслями, повторяя: «я болен, я болен», сознательно или бессознательно. В первую очередь отсоедините от болезни осознание. В большинстве случаев останется только половина проблем, связанных с болезнью, или даже меньше, а иногда таким образом можно полностью вылечиться.

Болезнь не всегда имеет физическую основу, причина может скрываться гораздо глубже. Например, ментальное состояние родителей может служить причиной заболевания. Это очень загадочное явление; мы не можем доказать его, но оно несомненно имеет место. Нервозность родителей и их ссоры могут стать причиной болезни наряду с физиологическими отклонениями у детей. Очень тяжело бывает определить истинную причину. Следовательно, лучше лечить заболевание на глубоких уровнях, используя повторение мантр.

Возьмите любую мантру, которую сможет повторить ваш ребенок. Но он не должен понимать значение этой мантры, иначе, если он его узнает, в его сознании начнутся интеллектуальные процессы, а их по возможности следует избегать. Итак, практикуйте йога нидру с вашим ребенком на протяжении пятнадцати дней. После этого вы можете начать знакомить его с легкими асанами, например, сурья намаскарой, сиддхасаной, падмасаной. Дети обычно радуются практике йоги.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

В каком возрасте следует начинать учить детей пранаяме?

После семи лет можно начинать, но без задержки дыхания. Не обучайте детей кумбхаке, задерживанию дыхания. Вдохов и выдохов на этом этапе достаточно.

Можно ли учить брахмари пранаяме в возрасте от двух с половиной до четырех лет?

Да, это полезно для детей, и им нравится издавать жужжащий звук «MMMMMMMM—MMMM—MMMM».

На моих занятиях дети и взрослые занимаются вместе, но трое из взрослых душевнобольные. Наносу ли я, таким образом, вред детям?

Нет, вам следует дать им практику внутренней визуализации, дхарану. Пусть они лягут или сядут и начнут визуализировать. Пусть они представят себе доску с белым, красным, голубым или желтым мелом. Вы должны сказать им, чтобы они писали на воображаемой доске цифры 1,2,3 белым мелом, 4,5,6 – красным мелом, 7,8,9,10 – голубым. Пусть они попробуют представить себе всё, как вы говорите. Потом быстро, не медля, смените цвета мела в цифрах 1,2,3, затем 4,5,6 и 7,8,9,10. Они должны быстро менять цвета визуализации, не давайте им время ослабить внимание.

Есть множество объектов для визуализации, но следует начинать с самых простых, таких как цифры, затем можно использовать геометрические фигуры. Геометрические структуры используются в тантре и оказывают огромный эффект на человеческий разум. Вы можете совмещать эти геометрические структуры, или янтры, чтобы помочь людям. Например, для начала предложите им визуализировать прямостоящий треугольник голубого цвета, а затем перевернутый желтого цвета. Внутри одного треугольника находится другой, а другие два пересекаются друг с другом. Вокруг треугольника расположен один круг, равно как и внутри него. Такие умения визуализации зависят от способностей ума.

Также, можно позволить им визуализировать пейзажи, например, красивые озера и океаны, волны и небо, облака в виде кроликов, лошадей, демонов или драконов, звезды, но только не солнце или луну, с такой практикой дети не смогут справиться. Позднее, когда вы почувствуете в них возросшую чувствительность, вы можете попросить их визуализировать воздушные волны. Воздух нельзя увидеть, но его аромат или прикосновение можно почувствовать.

Для начала познакомьте их с визуализацией простых символов. Начните с самого простого упражнения с доской. Можно поменять доску на блокнот, а мелки на фломастеры, это не так важно. Пусть они визуализируют числительные, алфавит, свои имена, в разных цветах. Их возможности к визуализации будут расти. Возможно, именно таким образом развивается фотографическая память.

Йога терапия

11. Йога при эмоциональных расстройствах

Свами Бодхананда Сарасвати

Первые годы жизни формируют фундамент личности. Дети, страдающие от эмоциональных расстройств, превращаются в невротичных взрослых и воспитывают таких же невротичных детей. Если вы врач, родитель, или педагог, имеющий дело с детьми, страдающими от эмоциональных расстройств, вам не понаслышке знакома эта проблема. Дети могут страдать от

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org эмоциональных расстройств по биологическим, культурным и общественным причинам; встречаются разные комбинации симптомов. Нельзя недооценивать значение правильного диагноза. Только благодаря верному диагнозу можно избежать неправильного лечения. Йога предлагает комплексную терапию для детей с отклонениями в эмоциональном развитии. Функциональность щитовидной железы, осознание важности баланса между пранической и ментальной энергиями, использование йога нидры и карма йоги, снижение общественного и семейного давления на ребенка – все эти факторы следует учитывать при работе с эмоционально нестабильным ребенком. Простые практики йоги при правильном понимании проблемы, могут стать лучшей терапией в решении любых психологические проблемы.

Психические проблемы детей

В своей книге « Дети под влиянием стресса» Доктор Сулла Волф рассказывает о превентивной психиатрии, как о способе предотвращения нервных заболеваний, которые могут проявиться уже во взрослом возрасте. Для этого необходимо поместить ребенка в окружение с минимальным напряжением и стрессом, поскольку эти состояния способствуют появлению проблем с психикой.

Учителя должны осознавать свою ответственность в воспитании независимой, дисциплинированной и сбалансированной личности. Результат обучения отражается на всём обществе. Мы должны понимать, что школы это не информационные заводы по выпуску робото-подобных механизмов для общества потребителей. Дети, вовлеченные в творческий процесс обучения, основанный на природном любопытстве и самовыражении, в меньшей степени подвержены скуке и депрессии. Они не боятся динамичных заданий и соревнований.

Дети продолжают приобретать нервные и психические заболевания, поскольку школьная среда часто подвергает их излишнему стрессу. Исключительно одаренный ребенок, принуждаемый годами учиться в скучной обстановке и не имеющий возможности выразить свою творческую энергию, может погрузиться в мир фантазий и навязчивых идей. Подвижный и агрессивный по своей природе ребенок может стать лидером по плохому поведению, если не будет достаточно заниматься физкультурой.

Психические расстройства могут быть связаны с процессом полового созревания, когда наблюдается дисбаланс между нервной системой и гормонами. Проблемы также могут возникать из-за отсутствия родительской заботы или же наоборот чрезмерного внимания, или в связи с хроническими физиологическими заболеваниями. Ребенок должен избавиться от чувства тревоги и вины, и оставить свои защитные механизмы, только тогда он сможет полноценно развиваться. В подобных случаях опытный йога-терапевт может порекомендовать практику для релаксации, например, йога нидру, которая поможет высвободить подавленные эмоции из подсознания. Во время такой терапии необходимо, чтобы рядом находился взрослый, которому ребенок доверяет и спокойно может поделиться с ним своими эмоциями. Если ребенок встречает неодобрение или его наказывают, то его эмоции и чувства не высвобождаются, а симптомы расстройства набирают силу.

Малолетние преступники

Дети, которых общество нарекает малолетними преступниками, как показывают исследования, в раннем возрасте страдали от лишений, либо были брошены родителями. Их антиобщественное поведение является следствием недостатка любви. Что им в действительности необходимо – это любящие родители, но обычно их помещают в учреждения, где главным принципом “терапии” является авторитаризм, основанный на наказаниях и постоянном надзоре. Дети подчиняются из-за страха быть наказанными, но когда они покидают эти учреждения, их взгляды на мир и поведение не меняются – они начинают мстить обществу за то, что с ними сделали, совершая разнообразные преступления.

Авторитарная дисциплина, используемая при работе с такими детьми, совершенно бесполезна. Сравнительное изучение малолетних правонарушителей из Вилтвикской Общественной Школы и мальчиков, живущих в исправительном интернате со строгой дисциплиной, показало преимущество терапевтического воздействия на ребят в общественной школе, в которой прививались добродетели доверия и понимания. В конце своего пребывания в интернате дети были в большей степени спокойными, обижены и предвзяты в своем отношении к

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org воспитателям, чем дети из Вилтвика, которые казались счастливыми и вполне доверяющими своим учителям. Благодаря такому эксперименту можно сделать вывод, что наказание не представляет собой целесообразный метод воспитания.

Как мы можем использовать йогические практики для перевоспитания малолетних преступников? Мы не можем заменить родителей, но благодаря техникам йоги мы сможем научить ребенка бороться со своими внутренними противоречиями. Учителя должны сначала сами овладеть йогой и только потом учить других. Они также могут использовать определенные техники йоги, для поддержания высокого уровня энергии, необходимого для работы с такими детьми.

Многие малолетние правонарушители бывают агрессивными и испытывают чувство гнева. Для них совершенно необходима карма йога, чтобы направить необузданную энергию в конструктивное русло. Работа по дереву, рисование и садоводство – вот возможные занятия. Для ребенка, который испытывает много гнева, наиболее полезной будет практика шашанкасаны. Она останавливает избыточный поток гормонов из надпочечников, ответственных за утрату самоконтроля. Такие практики, как нади шодхана, пранаяма и йога нидра способствуют необходимой релаксации и балансу ментальной и пранической энергий.

Большинство детей с отклонениями в поведении получают несомненную пользу от продолжительной жизни в ашраме. В одухотворенной атмосфере ашрама такие дети смогут полностью измениться и раскрыться, став наиболее полезными и полноправными членами общества. Заменой обучению в ашраме может служить компетентный учитель йоги, воспитывающий в детях самодисциплину и концепцию высшего я.

Значение шишковидной железы

Крошечная шишковидная железа, находится в медулла облонгата (продолговатом мозге), в головном мозге. Йога считает, что шишковидная железа тесно связана с агья чакрой, центром мудрости и интуиции. Когда ребенку исполняется 8 лет, шишковидная железа начинает деградировать. Это связано с началом полового созревания, когда гормоны начинают высвобождаться из гипофиза. В этот переходный период, во время пробуждения половых желаний, многие дети чувствуют себя не очень хорошо. Именно поэтому в данном возрасте у детей часто наблюдаются нарушения поведения, они часто испытывают гнев, прибегают к насилию. Многие из этих проявлений прямо или косвенно связаны с гормональным дисбалансом.

Зачем ребенку испытывать стресс половой зрелости в таком раннем возрасте? Если мы сможем задержать деградацию шишковидной железы, установив баланс между симпатической нервной системой (пингалой) и парасимпатической (идой); тогда ребенок продолжит радоваться детству без стресса и неуместных в его возрасте импульсов.

В йогическом понимании эмоциональное нарушение представляет собой дисбаланс между манас шакти (ментальной составляющей) и прана шакти (биоэнергетической составляющей). Если наблюдается избыток ментальной энергии и недостаток праны, ребенок страдает от депрессии, беспокойства или апатии. Ему недостает подвижности, и он не в силах преобразовать свою умственную энергию в творческое действие. И, наоборот, если мы наблюдаем избыток праны и недостаток манаса, ребенок становится буйным и подвержен деструктивному поведению. Огромное количество энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это можно сравнить с транспортным средством, движущимся без тормозов. С таким ребенком очень трудно жить и практически невозможно обучить его чему-либо.

Йога как предупреждающая терапия

Несколько простых упражнений, практикуемых с восьмилетнего возраста, помогут сохранить баланс между ментальными и жизненными энергиями и остановить дегенерацию шишковидной железы (задерживая половое созревание и предупреждая ненужный психоэмоциональный стресс). Ребенка можно научить сурья намаскар, комплексу из двенадцати динамичных упражнений. Сурья намаскар способствует гибкости, расслаблению и балансу энергий. Ребенок может практиковать шамбхави мудру, фокусируя свой взгляд на межбровье. Эта практика необходима для поддержания здоровой шишковидной железы. Нади шодхана пранаяма контролирует нади и нервную систему, ребенок учится сохранять спокойствие.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Работая с неуравновешенными детьми, мы должны помнить, что они далеко не всегда послушны и сообразительны. Учитель йоги может столкнуться с негативно настроенным и обиженным ребенком. Главное в такой ситуации – это объективность. Ребенок может неповиноваться, злиться и быть враждебным, но обычно он проецирует эти чувства на учителя из-за того, что он испытывает схожие чувства в отношении матери или отца. В любом случае, нельзя никого заставлять заниматься йогой, и поэтому от учителя зависит разработка методов для обучения таких детей. Если во время практики ребенок ощутит хотя бы небольшую релаксацию, он сможет использовать этот опыт для контроля над своим поведением.

Для гиперактивных детей, подойдет комбинация физических упражнений и постепенной релаксации. После сурья намаскар ребенок должен лечь в шавасану для практики йога нидры. Используя постепенную релаксацию разных частей тела, учитель может использовать серию визуализаций, таких как «слон», «дом», «черная собака» и так далее. Целью данной практики является глубокое расслабление для высвобождения негативных впечатлений из подсознания и их исчезновения. Следует практиковать данную технику не более десяти минут в день. Дети до наступления восьмилетнего возраста не нуждаются в практике сурья намаскары и пранаямы, но простая йога нидра, несомненно, окажет на них положительное действие.

12. Йога для детей с ограниченными физическими возможностями

Свами Нишчалананда Сарасвати

Йога помогает людям разных возрастов, национальностей, и с разными способностями. Но для физически ограниченных людей она может принести особую пользу, так как работает на трёх планах – духовном, ментальном и физическом, способствуя комплексному развитию.

Облегчение физических страданий

Результат практики йоги зависит от конкретной физиологической проблемы. Например, если повреждена или отсутствует конечность, тогда придется прибегнуть к протезированию или хирургическому вмешательству. Но, не смотря на это, йога способствует улучшению кровообращения в поврежденной конечности, развивая нервные функции и слабую мускулатуру, приводит эти функции под контроль сознания.

Многие физически ограниченные дети приезжают в наши ашрамы, и большинство из них, практикуя йогу, получают шанс вернуть здоровье. Несмотря на то, что большинство приведенных примеров касаются юношей, те же самые принципы будут работать и в отношении детей. Например, один семнадцатилетний юноша к моменту приезда в наш ашрам почти перестал ощущать свои ноги. Некоторое время он еще мог передвигаться на коленях, но со временем у него исчезла и эта возможность. Его беда усугублялась тем, что он никак не развивал нижнюю часть тела, и из-за этого общее кровообращение у него было плохое. Он ощущал онемение тела и дискомфорт. Из-за недостатка физических упражнений он постоянно ощущал боль и напряжение в нижней части спины. На протяжении следующих трех недель он практиковал группу специальных асан, адаптированных для его ситуации, и в течение этого короткого периода онемение и боль исчезли, кровообращение нормализовалось, а поврежденные конечности смогли вновь нормально функционировать.

В другом случае, йога терапия коренным образом изменила состояние молодого человека, страдавшего параличом обеих ног. Несчастье произошло после того, как он был покусан собакой, и как обычно бывает в таких случаях, врачами были приняты специальные меры по профилактике бешенства. Неизвестно, что именно послужило причиной, но спустя день после проведенных процедур он потерял возможность ходить. Он не мог даже слегка пошевелить своими ногами. Он перепробовал всевозможные средства, но всё оказалось безуспешно, и он почти отчаялся. Он приехал в йога ашрам, уже не питая особых надежд на выздоровление. Но, несмотря на это, постепенно, в течение нескольких месяцев, он вновь начал ходить, и теперь его ноги на 90% нормально функционируют. Он был переполнен счастьем, и теперь искренне пропагандирует пользу, приносимую йогической наукой.

Полиомиелит – это еще одно заболевание, доказавшее обоснованность применения йоги у людей с ограниченными возможностями. В случае полиомиелита, достигаемые улучшения зависят от искренности усилий пациента и сложности заболевания. Для лечения необходима практика йоги со

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org специалистом и регулярность занятий. Например, Мадам Ева Рише-Пол, страдавшая полиомиелитом с детства, использовала йогу как физиотерапию. В наши дни она стала известна по всей Европе, написав много авторитетных книг по йоге. Она считает, что смогла восстановить здоровье благодаря постоянным упражнениям, и осознанию пользы от практики. Она говорит, что 10 процедур вращения суставов у терапевта приносят меньший эффект, чем одно полностью осознанное упражнение.

Ментальное здоровье

Науку йоги можно использовать не только для тела, но также и для ума. Несмотря на то, что взрослый или ребенок могут иметь физические дефекты, их умственные способности могут быть весьма высоки. Йога позволяет развить скрытые умственные способности и интеллект до максимума.

Многие физически ограниченные дети обладают блестящим умом и способностью достичь высших уровней развития интеллекта. Определенно, йога поможет таким детям осознать свой потенциал и вести творческую продуктивную жизнь, принося пользу себе, родителям и обществу в целом. Один молодой человек с ограниченными физическими возможностями, часто посещал наш ашрам, сейчас он обладает степенью магистра по английскому языку и обучает людей у себя дома. Он достиг большого успеха в своем стремлении к языкам и получил много пользы от йоги на физическом и умственном уровне. Он пребывал в безнадежном и депрессивном состоянии до тех пор, пока не начал практиковать йогу; теперь же он полон оптимизма, и уверен в будущем.

Духовное здоровье

Дух не подвержен никаким ограничениям. Многие физически ограниченные люди практикуют йогу, для того чтобы глубже понять себя. Благодаря йоге они приходят к пониманию, что их истинная природа никоим образом не ограничивается физическими дефектами. В эту технологическую эпоху медицина достигла высокого уровня в изощренности методов лечения. Медицину и йогическую науку следует объединить, чтобы оказывать разностороннюю помощь ограниченным людям.

Киртан

Киртан – это метод использования звука для фокусировки внимания и развития слухового восприятия. При проведении киртана используются различные музыкальные инструменты. Обычно киртан исполняется группой людей в виде пения, и хлопанья для поддержания ритма.

Киртан настоятельно рекомендуется использовать в терапии для физически ограниченных людей. В Кэмпхилле, Школе Рудольфа Штайнера, Аберден, сообществе детей, ограниченных в развитии, четко поставлена необходимость наличия в учебном плане музыкальных занятий; признание детьми данной практики очевидно.

Урок музыки проводится двумя способами:

Один раз в неделю приходит профессиональный музыкант, играющий на различных инструментах, или урок посещают несколько музыкантов, демонстрируя свои умения в соответствии с планом урока.

Ежедневно, во время специализированных уроков учитель английского поет вместе с детьми утреннюю молитву и другие песни. Дети также поют молитву в начале и по окончании трапезы. Идея заключается в том, что бы дети вместе с взрослыми повторяли звуки музыки со словами или без них.

Есть одна радостная шотландская песня «Пьяный моряк», мелодия которой напоминает те, что используются в йога киртанах. Эта песня очень нравилась одному учителю, который распевал ее, ходя по школе. Двух учеников настолько тронуло постоянное пение учителя, что они даже смогли выучить пару куплетов из нее, несмотря на задержку в развитии. Один из них был умственно отсталым, застенчивым мальчиком, не умеющим концентрироваться, а другой был аутистом, всегда говорившим только одно слово «нет». Услышать пение этих ребят было просто изумительно.

Практика киртана исходит от сердца и не зависит от мастерства исполнения, поэтому использование киртана с ограниченными детьми, несомненно, принесёт огромную пользу в терапии.

13. Йога помогает в борьбе с детским диабетом

Доктор Свами Кармананда Сарасвати

Всего несколько лет назад случаи заболевания диабетом среди детей были крайне редки. Диабет был заболеванием, характерным для пожилых людей, обычно проявляя себя в возрасте пятидесяти – шестидесяти лет, у людей с большим весом, потребляющих много сахара и крахмала и не занимающихся физическими упражнениями. Благодаря йога терапии и соблюдению диеты, ткани могут выделять свой собственный инсулин, поджелудочная железа обновляется, и вес тела нормализуется. В нашем ашраме всегда живут несколько людей с этим заболеванием, они учатся стабилизировать уровень сахара в крови при помощи практики йоги.

Но времена изменились, и в наши дни диабет поражает молодых жертв. Студенты медицины сообщают, что уровень заболевания среди детей растет, что подтверждается нашими собственными исследованиями. Диабет среди детей уже не редкость, как в былые времена, и это, прежде всего, связано с дисбалансом современного образа жизни. Диабет, постепенно проявляющийся в поздние годы жизни, можно контролировать при помощи диеты и практики йоги, но заболевание диабетом в раннем возрасте тяжелее переносится, чем в пожилом.

Согласно медицине, для лечения детского диабета необходимы инсулиновые инъекции, и детей обучают вводить себе инсулин два или три раза в день. Иногда они вводят себе от 50 до 75 единиц (делений шприца). Но, к сожалению, при подобной терапии имеются побочные эффекты; используемый инсулин производится из поджелудочной железы животных, чьи протеины действуют как инородный агент или антиген, запуская механизмы защиты организма. Также используются другие препараты для контроля над уровнем сахара в крови, но некоторые из них наносят вред сердцу. Но мы обнаружили, что проблема детского диабета может быть решена при помощи интенсивной практики асан, пранаямы, шаткрий и релаксации. Для этого необходимо находится в ашраме не менее одного месяца.

Причины возникновения диабета у детей

Чтобы успешно лечить детский диабет, мы должны понять, как ребенок становится диабетиком. Ребенок может родиться со слабой или недоразвитой печенью или поджелудочной железой. Это не всегда говорит о плохой наследственности, возможно, при внутриутробном развитии плод не получал необходимого материала для создания пищеварительной системы, или же зародыш подвергнулся воздействию токсинов, наркотиков или какого-либо сильного препарата, употребляемого матерью и прошедшего через плацентарный барьер. Такие проблемы характерны для современного технократичного образа жизни.

В наши дни еда содержит множество искусственных добавок и консервантов, а люди поглощают больше таблеток и медикаментов, чем в прежние времена. Даже воздух, которым мы дышим, и вода, которую мы пьем, не такие чистые, как прежде. Когда-то мы волновались из-за инфекционных заболеваний, распространяемых водным путем, но сейчас гораздо больший риск представляют токсичные химические соединения; наши дети наиболее чувствительны к ним.

Несмотря на то, что плацента матери защищает плод от токсинов и инфекций во время внутриутробного развития, плацентарный барьер может оказаться не помехой для множества синтетических препаратов и промышленных химикатов, которые присутствуют в нашей жизни; развивающаяся печень и поджелудочная железа особенно чувствительны к их вредному влиянию. Именно поэтому некоторые дети рождаются с желтухой. Слабая печень, поджелудочная железа, желудочно-кишечный тракт могут быть повреждены токсином или препаратом, принятым матерью.

Другой причиной возникновения диабета может стать неправильная диета в младенчестве и раннем детстве. Неправильная диета приводит к раннему истощению поджелудочной железы. Многие родители неправильно кормят своих детей. Они хотят, чтобы их дети росли так же быстро, как и животные, чей период жизни гораздо короче нашего. Период взросления напрямую связан с продолжительностью жизни. Человек обычно развивается до двадцати одного – двадцати пяти лет, в то время как корове хватает двух-трех лет до полного развития.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Если мы даем детям огромное количество животных белков (таких как молоко, рыба, мясо и яйца), крахмал и сахар, жизненно важные органы пищеварения и метаболизма работают в напряженном режиме и преждевременно истощаются. Лучшая пища для ребенка это молоко матери. Это совершенная пища во всех смыслах. Матерям не следует беспокоиться об отучении своих детей от груди. В некоторых местах кормление грудью продолжается вплоть до двух – трехлетнего возраста. Следовательно, ребенка следует отучать от груди постепенно, используя фрукты, овощи и каши. В младенчестве и раннем детстве особенно важно развивать поджелудочную железу и не перегружать ее обработанным детским питанием с повышенным содержанием сахара и крахмала.

Эмоциональные расстройства

Каждый случай детского диабета сугубо индивидуален, и будет неправильно пытаться вывести общий принцип в этой ситуации. Но, несмотря на это, мы обнаружили, что множество детей диабетиков в раннем возрасте находились в сложной эмоциональной обстановке. По той или иной причине эмоциональный климат в младенчестве не способствовал гармоничному развитию ребенка. Это наиболее типичная ситуация в случае прогрессирующей дисфункции эндокринных, пищеварительных и секреторных желез.

Кроме этого, страх и гнев, несомненно, оказывают влияние на пищеварительный процесс. Например, если вы собираетесь поесть и вдруг начинаете злиться на что-то, аппетит мгновенно исчезает. Слюнные железы перестают выделять слюну, и рот пересыхает. Таким образом, и поджелудочная железа, и печень становятся неактивными, уменьшая способность к пищеварению. Если ребенок постоянно пребывает в нездоровой эмоциональной среде, наполненной страхом и гневом, его пищеварение будет ослаблено.

Практическая часть

14. Йога для детей дошкольного возраста

Свами Арундхати

Обстановка и форма занятий, это два важнейших аспекта которые необходимо учитывать при обучении, особенно в детсадовских группах. Для начала определим аспекты обстановки.

Место занятий: Помещение должно быть свободно от мебели и от объектов с острыми углами. Полы должны быть покрыты ковром – но если это невозможно, небольших матов или пенек будет достаточно.

Время занятий: Занятия не должны проводиться сразу после приема пищи. Требуется два часа отдыха после еды, перед началом занятий.

Длительность занятий: Дети дошкольного возраста, обычно обладают коротким периодом концентрации, следовательно, мы должны учитывать время занятий в соответствии с детским вниманием, и всегда наблюдать за участием детей в практике. Неугомонное движение, непоседливость, неожиданные приступы «сумасшедшей» двигательной активности и бесконтрольные повторяющиеся движения – всё это результат развития нервной системы в раннем возрасте. Обычно, занятия йогой с дошкольниками длятся не более одного часа. Но это не означает, что дети должны выполнять одно и тоже упражнение целый час. Если учитель способен создать атмосферу заинтересованности в уроке, и обучать определенным позам в течении разумного промежутка времени, одно занятие может идти не более тридцати – сорока минут, во время которого дети будут радоваться практике каждую минуту.

В помощь учителю

Картинки: Если учитель использует в занятиях различные наглядные материалы, дети успешнее вовлекаются в учебный процесс, так же очень эффективно обучение через игру. Картины не только хороши для обозначения и

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org запоминания слов, благодаря ним дети развивают способности воображения. Суть этих способностей заключается в распознавании трехмерных объектов, представленных в двухмерном измерении. Поскольку большинство асан или поз, практикуемых в этом возрасте, названы именами животных, будет удобно использовать картинки с нужными животными. Дети в моих группах, имеют свой блокнот, в который они наклеивают картинки с разными животными, цветами и другими объектами.

Доска: Школьная доска – необходимый инструмент для любого учителя. Часто асаны изображают на доске в виде человечков из палочек. Учитель рисует таких человечков постепенно, позволяя детям перерисовать их в свои тетради.

Ритм – инструменты: Легкие в изготовлении, они необходимы для развития слуха. Музыка и ритм, очень важны для развития слухового внимания детей.

План урока: Из чего состоит урок йоги с детьми дошкольного возраста? Начинать всегда следует с асан, далее следуют дыхательные упражнения, затем расслабление, концентрация или медитация. Подобная структура урока используется не только с дошкольниками но и с взрослыми. Рассмотрим эти три части занятия подробнее.

Позы

Йога зоопарк

Как было сказано выше, асаны практикуемые с детьми дошкольного возраста называют именами животных. Некоторые асаны дети практикуют в движении, другие в расслаблении. Детей дошкольного возраста можно обучать асанам в виде игры «йога зоопарк». Вместе с детьми, мы как будто отправляемся в зоопарк, и там мы видим льва, тигра, утку, кролика и так далее. Можно представить всё в виде йога сафари, где тоже можно повстречать этих зверей.

Эта игровая форма занятий также хороша для расширения словарного запаса детей на зоологическую тематику. Мы можем отправиться в «птичник», и там познакомиться с вороном, лебедем и аистом, или же мы пойдем в «террариум», где увидим кобру. Бабочку можно увидеть порхающей от розы к лилии. Дети могут сами придумать цветок, на который бабочка приземлится в следующий раз; это может быть красная или белая роза, или цветы других видов.

П. Левенштейн (1973), в своем журнале «Когнитивное развитие через вербальную игру», утверждает, что умственное развитие ребенка напрямую связано с вербальным развитием, и что на когнитивное развитие можно повлиять количеством и качеством вербального взаимодействия между матерью и ребенком. Это актуально и в отношении вербального взаимодействия между детьми и учителями, или инструкторами по йоге. Левенштейна поддержали другие ученые, Брюнер и Дойч, утверждающие, что в возрасте от двенадцати месяцев до четырех лет, умственное развитие напрямую связано с вербальным развитием.

Игры с использованием воображения играют важную роль в жизни ребенка с восемнадцати месяцев до семи-восьми лет. Они развивают навыки коммуникации с применением символов и умение рассказывать о предмете, при отсутствии самого предмета. Во этот период жизни, ребенок делает гигантские шаги в развитии коммуникационных навыков, становлении речи, и способности использовать общение в разных целях. Учитель должен использовать своё собственное воображение, для того чтобы сделать обучение асанам наиболее информативным и познавательным для маленьких детей. Например, когда мы видим льва, он высовывает наружу свой язык. Ему очень жарко, и он пытается охладить себя. Какие другие звери высовывают свой язык для охлаждения тела? Делает ли так ваша собака? Таким образом, во время этих игр, учитель может познакомить детей с идеями, знаниями и всевозможными видами информации.

Цветущий лотос

Дети должны сесть в круг, направив ноги в центр, держа руки над головой. Все вместе они наклоняют свои головы к коленям, а руки к стопам, держа их, как в пашчимоттанасане. Учитель говорит им, что цветок засыпает, так как наступила ночь, а когда наступит утро и поднимется солнце, он вновь проснется. Постепенно они возвращаются в сидячее положение, медленно поднимая руки над головой. Постепенно опуская руки, они медленно ложатся на пол. Потом они медленно поднимают одну ногу, затем следующую, в итоге опуская их позади головы, как в халасане. Цветок полностью открылся. Затем опять наступает вечер, и цветок медленно закрывается на ночь.

Дерево

Дети начинают это упражнение, сидя на корточках. Дерево, это крохотное семечко, брошенное в землю. Тут начинается дождь, и семечко орошается водой. Потом всходит солнце, семечко пускает корни и небольшой росток появляется над землей. Дерево растет, дети постепенно поднимаются, вставая на носочки и вытягивая руки вверх распрямляя пальцы, словно крона дерева.

Мостик

Пока некоторые дети могут быть мостиком, другие могут играть роль рыб или крокодилов проплывающих под ним, или чего угодно, в соответствии с детской фантазией.

Поза чайника

В этой позе, ребенок балансирует на левой ноге, согнув правую ногу в колене и придерживая ее правой рукой. Левая нога прямая, левая рука вытянута прямо на уровне плеч. Ребенок медленно наклоняется вперед, а его правое колено сгибается и уходит за спину, при этом он захватывает правую ступню правой рукой. Левая рука немного сгибается, при этом пальцы вытянуты вперед на уровне плеч.

Для выполнения этого упражнения дети могут разучить песенку:

Я маленький чайничек,
Вот моя ручка, (правая рука)
Вот мой краник. (левая рука)
Свист услышите, значит я готов
Наклоните меня и вот ваш кипяток (наклоняясь)

Я заметила, что дети, практикующие эти позы с трех лет, к пяти годам начинают комбинировать разные асаны в виде придуманного ими танца. Вы можете увидеть, как они экспериментируют с разными позами, переходя из одной асаны в другую. Это означает скачок в развитии осознанности тела и творческого мышления.

Дыхание

Брахмари пранаяма (дыхание жужжащей пчелы)

Самая легкая дыхательная техника для детей этого возраста, это брахмари

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org пранаяма, или дыхание жужжащей пчелы. Когда маленьких детей просят сделать глубокий вдох, обычно они вдыхают воздух с шумом, но поверхностно. Чтобы развить глубокое дыхание для начала их следует научить медленному и длинному выдоху. В брахмари пранаяме, детей учат выдыхать воздух с жужжанием, постоянно прислушиваясь к издаваемому звуку. Такая практика способствует глубокому дыханию уже после нескольких занятий, так же она развивает концентрацию и слух.

Дети с радостью принимают участие в этой практике, потому что им нравится издавать звуки. Довольно часто в детсадовской группе, ребенок начинает жужжать или произносит какое-нибудь слово, снова и снова. Другие дети обычно подхватывают инициативу, и это принимает форму песни. Поэтому, дыхание жужжащей пчелы идеально подходит для детей этого возраста.

Дыхание животом

Для обучения ребенка брюшному дыханию, попросите его лечь на спину. Поместите бумажный кораблик, заранее изготовленный ребенком, ему на пупок. Объясните ему, что когда он делает вдох, кораблик должен подниматься словно на волне, и опускаться когда он выдыхает. Благодаря возможности наблюдать кораблик, плывущий по волнам, ребенок развивает осознание брюшного дыхания, которое обычно происходит неосознанно.

Релаксация, визуализация и творческое мышление

Йога нидра

В данной возрастной группе дети обычно не могут долго оставаться спокойными. Йога нидра – это мощная техника расслабления, хотя релаксация это всего лишь побочный эффект данной практики. Два важных аспекта этой практики, это развитие осознания физического тела и творческая визуализация. Практики, подобные йога нидре необходимо адаптировать для детей дошкольного возраста. Вместо того чтобы просить детей почувствовать часть своего тела, не двигая ей, их просят выполнить следующее:

Техника

Замрите, словно статуя, пока я не досчитаю до десяти. Согните локти, а теперь выпрямите их. Согните колени, затем выпрямите их. Вращайте ступнями, остановитесь. Поднимите вашу голову, затем опустите. Вращайте глазами, не открывая их. Сожмите ваши губы как будто вы свистите, затем расслабьте их.

Замечание: Данная практика помогает детям направить сознание к разным частям тела.

Вариант: Дети могут представлять свою входную дверь, ее цвет и детали, свое домашнее животное, машину семьи, свои ботинки и так далее. Можно совместить данную технику с антар муной, слушанием.

Антар мауна

Антар мауна это техника для успокоения ума и развития восприятия. На определенном этапе практики, ученика просят полностью осознавать все внешние воздействия. Начальный уровень антар мауны может быть использован при работе с детьми дошкольного возраста. Но вместо того чтобы просить ребенка сконцентрироваться на всех окружающих звуках, его просят направить внимание на события, указанные учителем. Например, учитель говорит: «Слушайте пение птиц. Слушайте звук автобуса едущего по улице. Куда он едет? Как много звуков вы слышите? Как много звуков вы слышите в один и тот же момент? Определите, откуда идет этот звук».

Киртан

Киртан используется для концентрации внимания, и развития слухового восприятия. Можно петь песни, молитвы или создавать ритм, хлопая в ладоши, или петь и хлопать одновременно, как мы уже писали выше.

Для проведения киртана используются разные музыкальные инструменты. Пение и музыка, это важнейшие формы йоги для младшей возрастной группы. Киртан способствует развитию навыка слушания, что поможет в обучении другим навыкам, в особенности чтению. Практика киртана настолько проста, что даже совсем маленькие дети могут принять в нём участие. Они обычно не очень понимают, о чем идет речь в песне, но всегда рады присоединиться к пению. Детям очень нравится петь веселые песенки на разных языках.

15. Техники йоги для детей 7-14 летнего возраста.

Свами Арундхати и Свами Йогабхакти Сарасвати

Для обучения детей йоге, методики отличаются от тех что используются на занятиях со взрослыми. Асаны должны быть более динамичными, не следует с самого начала требовать от детей совершенного выполнения. Совершенство в асанах приходит с практикой. Любые асаны описанные в главах с 16 по 31 могут быть использованы на занятиях с детьми этой возрастной группы. Учитель должен использовать воображение, чтобы практика была интересна детям.

Ниже мы предлагаем несколько советов для обучения в этой возрастной группе асанам, играм, пранаяме и релаксации. Хорошим способом ознакомления детей с йогой будет проведение занятий сидя в кругу. Это позволит им развить чувство группового участия, так никто не будет смотреть друг другу в спину. Йога и современные танцы, успешно используются для обучения детей этого возраста. Осознание тела, развиваемое через практику асан, используется для выражения конкретных и абстрактных идей в виде танца.

Позы

Цветущий лотос

Сядьте в круг, направив стопы в центр, находясь в пашчимоттанасане. Медленно подниметесь, желательно одновременно с соседями. Руки подняты над головой.

Постепенно лягте на пол, вначале опустите спину, потом голову, затем руки. Вначале поднимите правую ногу на уровень пупка, затем левую, соединив их вместе. Поднимите ноги вверх как в сарвагасане, при необходимости поддерживая талию руками.

Медленно опустите правую стопу на пол позади головы. Затем сделайте тоже самое с левой, приняв халасану. Цветок лотоса полностью раскрылся.

Замечание: Способ выполнения этого упражнения отличается от описанного в прежней главе тем, что руки детей не сцеплены. Можно практиковать оба варианта.

Дети не способные выполнить эту асану, могут стать в центре цветка, вытянув руки вверх, в тадасане.

Цветущий лотос это очень красивая асана, особенно когда ее выполняет большая группа детей, образуя несколько кругов.

Вариант 1: Во время пребывания в халасане, постарайтесь пройти направо маленькими шажками, насколько это возможно. Затем попробуйте пройти влево, предварительно вернувшись в центр. Данная вариация упражнения называется изгибающийся лотос.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Польза: Данная вариация асаны, очень важна для развития гибкости позвоночника.

Вариант 2: В халасане, медленно поднимите правую руку над головой, и возьмитесь за правую лодыжку. Повторите тоже самое с левой рукой и левой лодыжкой. Медленно раздвиньте ноги настолько широко насколько это возможно, удерживая колени руками. Постарайтесь достать рукой до стопы, стопы и руки сбоку. Затем вновь сложите ноги вместе.

Вариант 3: В халасане, согните колени, постарайтесь опустить их на пол рядом с правым ухом. Вернитесь в исходное положение. Теперь согните колени и постарайтесь опустить их на пол рядом с левым ухом. И опять согните колени, опустив правое колено рядом с правым ухом, а левое рядом с левым. Затем поднимите руки и охватите ими бедра, как в пашини мудре.

Сурья Намаскар (приветствие солнцу)

Сурья Намаскар подробно описана в двадцатой главе. Обратите внимание на счет в уме от одного до двенадцати, так чтобы дети смогли запоминать числа.

Чандра Намаскар (приветствие луне)

Данное упражнение можно выполнять тремя способами, они подробно описаны в двадцать первой главе.

Последовательность воина

Данная техника имеет три уровня сложности. Первый уровень самый легкий, другие более сложные. Последовательность полностью описана в главе 22.

Парные асаны

Тележка, стамбханасана, танцующая пара, качели, двойная мельница и китайский дракон – асаны которые дети могут выполнять в паре. Постройка пирамид – крайне увлекательный способ выполнения асан, в котором участвуют сразу несколько детей.

Йога в форме игр

Духи животных

Древние риши Индии разработали многие асаны благодаря терпеливому наблюдению за природой. Земля, океан и небо, солнце и звезды, и всё, что можно услышать и увидеть в жизни, было использовано мудрецами, наделенными глубоким пониманием природных процессов. Не случайно, что в хатха йоге имеется множество асан связанных с животными. Каждая такая поза, льва, верблюда или павлина, имеет своё значение.

Все мы дети одной Матери Природы, и нельзя достичь совершенства, пока мы полностью не осознаем и не примем в себе присутствие животной природы. Внутреннее животное можно победить не при помощи силы, а только достигнув зрелости. Мы называем это «ростом», через который проходит каждый человек. Вполне естественно проходить первый уровень развития с радостью и

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org энтузиазмом. Дети любят движения животных, звуки которые издают звери и птицы, и шум ветра, в кронах деревьев.

Быть деревьями

Для маленьких детей непросто стоять на одной ноге, поскольку умение соблюдать равновесие развивается медленно. Так почему же не научить ребенка равновесию лучшим из возможных способов? Ека пада пранамасана – это одна из асан для развития равновесия. Дети от шести до одиннадцати лет, всегда с радостью выполняют ее.

Дети становятся в круг или в ряд. Между ними должно быть достаточно места, чтобы они не касались друг друга, когда поднимают ногу. Не настаивайте на абсолютно точном выполнении асаны, как написано в книгах по йоге. Дети пока лишь учатся. Для начала научите их поддерживать равновесие, когда они двигают туловищем и руками.

Когда они осознали, что от них требуется, и попробовали выполнить упражнение, вы можете сказать им: «Теперь поднимите правую ногу, расположив правую стопу на краю левой стопы, или слегка над полом, как вам будет удобнее. Медленно расставьте руки в стороны, словно ветки деревьев. Ваши пальцы это маленькие ветки, а ваши волосы это листья деревьев. Услышьте, как ветер шумит в листве, вы раскачиваетесь от его напора. Закройте глаза (многие дети, закрывая глаза при выполнении этой асаны, теряют равновесие, их необходимо дополнительно научить сохранять равновесие с закрытыми глазами). Вы маленькие деревья, растущие в джунглях. Если вы устали, можете сменить ногу. И вот ветер перестал дуть, теперь вы недвижимы и спокойны. Медленно опустите вашу ногу и руки.

Дети смогут многое узнать, практикуя эту асану, ощущая как они связаны с миром растений. В разных писаниях часто говорится о нашем родстве с деревьями, и радость которую испытывают дети играя в «деревья», косвенно подтверждает это. Эта асана также позволяет им осознать правильное положение в пространстве, и развивает равновесие на физическом и ментальном плане. Наблюдая за своими чувствами с закрытыми глазами, старшие дети осознают важность концентрации взгляда на одной точке.

Смотри за кошкой

Дети должны сесть на колени, затем принять марджариасану, «позу кота», растягиваясь и мяукая. Затем они могут перестать мяукать и лечь на бок, как ложатся кошки, словно меховые мешки, и нежатся в лучах солнца, но при этом ясно осознавая, всё что происходит вокруг.

Если кошка услышит шум, она немедленно вскакивает на ноги. В то время как дети лежат в расслаблении на полу, скажите им: «Сейчас вы лежите на полу как будто во сне, но вы не спите. Вы бдительные кошки, не смотря на то, что выглядите спящими. Вы внимательно слушаете меня. Как только я скажу «мышь» (или другое слово, по желанию), вы сразу поднимитесь в позу кошки снова. Но сейчас вы ничего не делаете, почувствуйте как, вы вдыхаете и выдыхаете воздух носом...»

Продолжайте разговаривать с ними о том, как правильно расслабляться, пока вдруг, без предупреждения вы произнесете слово «мышь» (или любое другое). Услышав его, дети немедленно примут позу кота. Эта игра очень нравится детям от пяти до двенадцати лет. Дети учатся осознанности благодаря этой игре. Они так же учатся расслабляться, не теряя при этом бдительности.

Мудрый кот и гордый лев

Игровые формы йоги могут сопровождаться историями, адаптированными для детей. Это отличный способ привить духовные истины, без скуки и отсутствия интереса с их стороны. Рассмотрим, к примеру, историю мудрого кота.

Как говорится в этой сказке, кот был великий гуру. Давным-давно, во времена, когда животные умели говорить, к коту относились как к наиболее мудрому зверю. Некоторые коты были настолько мудры, что другие животные преодолевали большие расстояния, для того чтобы поучиться мудрости у них.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org жил да был кот, которого считали великим учителем. Даже рыбы из океанов и рек приплывали к нему за советом, а мартышки и коровы проделывали долгий путь, для того чтобы поучиться у него. Даже королевские орлы покидали свои заснеженные горные жилища, для того чтобы спросить у него совета. Мудрый кот вел простую жизнь в лесу, а приходившие животные служили ему с любовью и почтением.

Однажды лев постучал в дверь коту и сказал: «Я пришел из дальних джунглей, для того чтобы поучиться у тебя. Пожалуйста, научи меня быть совершенным созданием. Я буду делать все, что ты скажешь». Кот принял его, и стал учить набрасываться на добычу, правильно охотиться, и громко рычать. Он показал льву, как надо храбро сражаться, чують жертву издали, быстро бегать по полям и холмам, и как видеть в темноте, в безлунные ночи. Лев мирно жил внутри этого сообщества, и учился экономно расходовать пищу, когда ее было мало, и делился ею с остальными животными.

Обучившись, он обрел мудрость, и возгордился, так как был самым сильным и бесстрашным из всех зверей. Он подумал: «Кот передал мне все свои знания, и теперь я не глупее его. Я также больше и сильнее чем он. Я устал слушать его наставления, теперь я займу его место». Однажды кот расслаблялся в тени большого дуба, и лев попытался проглотить его. Но кот почуял опасность, так как он был погружен в сон не полностью, и успел забраться на самую высокую ветку дерева. Разгневанный лев попытался достать его, но, несмотря на все усилия, у него ничего не получалось.

Кот сказал льву с вершины дерева: «Не думай, что я научил тебя всему что знаю. Я знаю гораздо больше, чем ты думаешь. Теперь ступай отсюда, и довольствуйся тем, что имеешь». С тех пор пути кошек и львов разошлись.

Дыхательные практики и упражнения для релаксации

Пранаяма

Любые дыхательные практики, описанные с 16 по 29 главу, очень полезны для детей, и они с радостью их выполняют. Например, проколотый воздушный шар, спущенное колесо, Тибетское очищение и многие другие. Нельзя недооценивать пользу пранаямы. Дети, регулярно практикующие дыхательные техники, обретают гармонию в эмоциональном плане.

Релаксация полезна детям

Возможно ли сбалансировать жизнь детей при помощи релаксации? Некоторые учителя пытаются. Принимая во внимание факт, что способность к усвоению материала, напрямую связана с эмоциональным и физическим состоянием, и то, что беспокойство среди учащихся растет год за годом, учителя внедряют в учебный процесс несколько простых упражнений для релаксации.

В результате практик релаксации, детям становится легче учиться и выражать себя. Вы можете научить детей упражнениям, даже попробовав их на себе. Однако, мастерство учителя зависит от личного опыта. Также очень важно адаптировать упражнения для разных возрастных групп, и не следует заставлять детей концентрироваться более десяти минут. Далее мы приводим 4 упражнения, относящихся к йоге. Каждое упражнение обладает своими отличительными свойствами.

Концентрация без усилий

Это довольно известное упражнение, популярное среди американских бизнесменов. Локти на столе, глаза закрыты руками. Глубоко вдохните, затем медленно выдохните. Повторите цикл 12 раз. Попросите ребенка представить себе красивый пейзаж, или его любимое место. Пусть он представит себе, что гуляет там, среди деревьев, гор, моря и неба.

Внимание и воображение

Поставьте картинку или какой-либо предмет перед ребенком. Дайте ему посмотреть на рисунок не более тридцати секунд. Попросите его закрыть глаза и как можно отчетливее представить себе увиденное. Затем, пусть он откроет глаза и детально рассмотрит картинку или предмет.

Внутренний покой ума

Данное упражнение основано на слушании звуков. В то время как ребенок лежит, а еще лучше, если сидит с прямой спиной и закрытыми глазами, попросите его вдохнуть 6 раз, повторяя в уме «покой» или «релаксация», в конце каждого вдоха. Затем попросите его прислушаться к звукам, в начале к тем, что в отдалении (на улице), затем к звукам внутри комнаты. Ребенок не должен пытаться понять их происхождение. Другой способ, используемый с маленькими детьми заключается в том, что учитель сам производит три разных звука. Это может быть звук смятой бумаги, щелчок ручки, или топот. Затем спросите детей, в каком порядке эти звуки были изданы.

Релаксация без засыпания (йога нидра)

Ребенок лежит, а вы называете разные части его тела, которые он должен почувствовать, не совершая движения. Начните с большого пальца правой руки, постепенно поднимаясь до конца руки, охватив в итоге всю правую часть туловища. Повторите тоже самое с левой частью. Остановитесь на голове. Затем предложите визуализировать что-нибудь приятное. Ознакомьтесь с главой 16, где представлены йогические техники для класса, для того чтобы узнать больше о том, как проводить практику йога нидры с детьми данной возрастной группы.

16. Техники йоги для занятий в классной комнате.

Свами Йогабхакти Сарасвати

Практики, описанные в данной главе, могут быть использованы для занятий йогой в обычной классной комнате, даже в той, где парты и стулья прикреплены к полу. Большинство упражнений можно выполнять стоя, передвигаясь между партами, остальные можно выполнять сидя за партой.

Разминка и развитие осознания тела

Данные упражнения описаны в главе 18. Детям необязательно снимать обувь, для того чтобы выполнить их.

Сгибание лодыжек (5 раз).

Вращение лодыжки (5 раз, по часовой стрелке, 5 раз против). Можно делать по очереди каждой ногой и затем сразу двумя, в зависимости от доступного времени.

Сгибание коленей (5 раз каждой ногой).

Приседание и подъем (5 раз).

Сжимание ладоней (5 раз)

Сгибание рук (5 раз)

Вращение ладоней (5 раз по часовой стрелке, 5 раз против). Можно по очереди, можно сразу обеими руками.

Сгибание локтей (5 раз). Медленный вдох, когда рука выпрямлена, выдох

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org при изгибе.

Вращение плечами (5 раз по часовой, 5 раз против)
Движение шей (5 раз).
Движение глаз (5 раз), каждый вариант.
Пальминг.

Все упражнения должны синхронизироваться с дыханием. Например, во время занятий в классе, их часто выполняют под ритм популярного стихотворения или песенки, на языке понятном детям.

Упражнение «тибетское очищение»

Эту технику также называют упражнение Ха Ха. Это дыхательное и очищающее упражнение, дающее выход детскому возбуждению, например, когда им хочется кричать и болтать, а вы не можете успокоить их. Предположим, дети приходят к вам на занятия возбужденными, например, после урока физкультуры. Если учитель предложит им покричать, дети будут только рады, так постепенно они научатся контролировать свои животные инстинкты.

Техника

Станьте прямо, поставив руки на бока, чуть выше талии. Во время вдоха вы ощущаете, как нижние ребра расширяются. Во время выдоха слегка нажимайте на них руками. Вдыхайте медленно, и выдыхайте, немного наклонившись вперед в районе талии. Это способствует выходу всего воздуха.

Теперь поднимите руки на уровень грудной клетки. Вдох, грудная клетка расширяется, затем, при выдохе вы слегка сжимаете грудь руками, наклоняясь вперед немногим более, чем при первом положении рук.

Сожмите верхнюю часть груди, рядом с плечами, ладонями. Вдох, при выдохе слегка нажмите на грудь, немного наклонившись вперед.

Теперь попробуйте всё вместе. Вдох, руки двигаются на другую часть грудной клетки. Выдох со звуком «Ха», одновременно с небольшим наклоном вперед; затем наклон еще дальше, с надавливанием на грудную клетку и другим звуком «Ха», и еще раз «Ха», опуская руки вниз вместе с головой. Это очень полезно для головного мозга.

Затем глубоко вдохните, примите изначальное положение, и повторите упражнение еще раз, в конце опустив голову и руки.

После выполнения этой техники пооблюдайте за лицами детей, вы обнаружите, что их глаза светятся ярче, и они полностью расслаблены.

Создание мандалы

Это групповое упражнение. Мандала это совокупность геометрических фигур. Мы можем сделать один или два круга мандалы, в зависимости от количества учащихся. Йога, считает что цвета и фигуры, оказывают огромное влияние на глубинные уровни детского сознания.

Техника

Встаньте в круг, подняв одну руку вверх, другую, направив к полу, таким образом, чтобы каждая рука соединялась с рукой соседа. Для начала в классе необходимо создать соответствующую атмосферу. Затем мы установим связь при помощи дыхания. Представьте, что вы вдыхаете через левую ладонь, а

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org выдыхаете через правую. Почувствуйте, как поток проходит через тело, и круг. Закройте глаза и продолжайте дышать. Словно электричество воздух проходит сквозь вас, слева направо. Затем расслабьте руки, и отпустите ладони соседей.

Статуя: упражнение СТОП

Цель этой практики – создание оживленной обстановки, в которой дети смогут учиться двигательной активности и пребыванию в покое. Очень важно создать атмосферу, в которой дети смогут испытывать радость; понять, что в школе тоже может быть весело, и ощутить восторг от групповой практики интересных упражнений. Это классическое упражнение в йоге. В определенный момент учитель говорит своим ученикам: «Стоп, немедленно прекратите делать, чтобы вы ни делали». И ученики, чем бы они не занимались, рубили ли дрова, мыли ли полы или читали ли манускрипт, немедленно прекращали любые занятия.

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы заставить человека задуматься: «Что я делаю? Кто я такой? Откуда я? Где мое сознание»? Эти СТОП упражнения очень нравятся детям, и называются «Статуя замри».

Техника

Этап 1: Ходите по классу свободно, прислушиваясь, как учитель перечисляет разные части тела. Когда вы услышите СТОП, остановитесь и выполняйте все указания, которые услышите.

Прогуливайтесь по классу, ощущая подошвы своих стоп,
Ощутите свою спину, продолжая ходить и двигаться,
Почувствуйте кончик своего носа,
Грудь,
Колени, продолжайте двигаться,
Правую руку,
Пупок

СТОП! Не двигайте глазами, не шевелите пальцами, не производите не единого движения.

Этап 2: Вновь начните свободно передвигаться по классу, но в чуть быстрее, не касаясь одноклассников. На это следует обратить особое внимание.

Пройдите вперед, никого не задев.
Вбок
СТОП!

Упражнение Стоп картошка!

Цель техники – научиться соблюдать баланс между движением и неподвижностью. Есть небольшой стишок на английском (можно адаптировать любое удобное стихотворения на родном языке): раз картошка, два картошка, три картошка, и четыре. Можно использовать название любого фрукта или овоща, состоящее их трех слогов.

Техника:

Этап 1: Выкрикивая каждую строчку стиха, делайте вперед большой шаг, сжимая колени, вытягивая ноги максимально возможным образом, так чтобы шаги были огромными, вы должны охватить большое расстояние.

Широко шагните в направлении ближайшего одноклассника, и скажите: «О ты тоже здесь», и начните общаться с ним.

Этап 2: Повторите стихотворение шепотом, совершая шаги, после последней строчки «Четыре», повернитесь к находящемуся вблизи однокласснику и скажите ему комплимент.

Этап 3: Вновь повторите движения, но в этот раз, повторяя стихок в уме. После слова «четыре», повернитесь к ближнему товарищу, и очень внимательно посмотрите на него или на нее. Затем закройте глаза и попытайтесь представить себе увиденное лицо. Откройте глаза и сравните. Затем вновь закройте глаза и попытайтесь увидеть его или ее лицо. Откройте глаза.

Поза страуса

Эта техника используется для исправления осанки. Также ее используют для развития равновесия, внимания и концентрации. Бегущий страус, дающий выход своему напряжению, динамичная поза.

Техника

Встаньте в круг.

Примите позу страуса (см. раздел асаны)

Выдох, вдох, затем примите прямое положение.

Выдох, вновь примите позу страуса.

Вдох, медленно примите вертикальное положение, встав на носочки. Затем выдох, возвращаясь в горизонтальную позу страуса.

Повторите так несколько раз. Затем начните ходить по кругу в позе страуса, постепенно увеличивая скорость, до тех пор, пока «страус» не побежит.

Растущее дерево

Обучая дыхательным практикам, мы заметили, что дыхание обычно происходит на трех разных уровнях. Мы будем использовать звуки, для того чтобы определить эти уровни, а также будем пробовать расслабиться, читая нараспев. Также мы будем двигаться, словно растущее дерево. Дерево, словно дитя, вначале оно очень маленькое, затем подрастает, и в конце концов, образует огромную крону, устремленную в небо.

Техника

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Первый уровень звука – это длинное А, как в слове «car». Второй – длинное О, как в слове «door», Третий уровень – длинное И, как в «tree».
Опустите руки вниз, по бокам, так вам легче будет дышать животом. Тяните звук А.
Теперь сложите руки на уровне груди, локти с локтями. Тяните звук О.
Затем поднимите руки, над головой распрямив ладони пальцами вверх, словно крона дерева. Пробиваются листочки. Тяните звук И. Теперь издайте звуки в обратном направлении, И, О, Ам (закрывая рот). Вдох, повторите А, О, И, вдох, И, О, Аммм.
Повторите упражнение полностью, добавив туда звуки сопутствующие вашему собственному ритму.
Звук Мммм, создает баланс и способствует расслаблению. Для того чтобы зарядиться энергией, не добавляйте ммм, в конце гласной.

Тратака (устойчивый пристальный взгляд)

В этом упражнении используется траатака, или пристальный взгляд. Тратака развивает концентрацию и память. Первый этап – это концентрация на объекте с широко раскрытыми глазами, а второй этап – это концентрация на сохраненный умственный образ с закрытыми глазами. Рисунок, приведенный ниже может быть использован как модель для объектов, используемых в этом упражнении.

Техника:

Этап 1: Расположите карточку напротив глаз, на расстоянии вытянутой руки.
Пристально всмотритесь в маленькую точку расположенную внутри слова на карточке.
Посмотрите на слово написанное, на ней.
Продолжайте смотреть, не двигаясь примерно минуту.
Зафиксируйте ваш взгляд на центральной точке.

Этап 2: Теперь закройте глаза на секунду.
Затем откройте их и взгляните на точку расположенную в квадрате под словом.
Должно появиться фоновое изображение. Это обычный оптический процесс, в нем нет ничего сверхъестественного.
Повторите весь процесс снова. Взгляните на точку.
Закройте глаза.
Теперь взгляните на точку расположенную в квадрате под словом.
Вновь закройте глаза.
Отложите карточку.
Не открывайте глаза, и посмотрите что произойдет.

Этап 3: Теперь все вместе поем звук Ом.
Вдох, продолжаем смотреть на точку.
Ом, Ом, Ом.
Остановитесь и откройте глаза.

Остановись и пиши

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Эта техника способствует развитию осязания. Удостоверьтесь, что наступил момент, в течении учебного дня, когда всем хочется взбодриться, и наполниться энергией. Итак, мы собираемся писать, и делать другие важные вещи, но мы будем использовать наши спины в качестве классной доски.

Техника

Этап 1: Гуляйте по классу, как вам захочется, но через некоторое время я скажу СТОП. Сегодня вы будете изображать какую-нибудь профессию, например машинистку, художника и так далее. Выберите себе профессию, и показывайте движениями, что вы делаете. Итак, изображаем разные профессии.

Этап 2: СТОП. Расскажите соседу, что вы делаете и поговорите о вашей профессии.

Этап 3: СТОП. В этот момент один из учеников поворачивается спиной к другому. Спина, словно школьная доска которую следует вытереть. Вытрите ее. (Это очень хороший способ помассажировать спину вашего друга.)

Затем вы начнете писать. Это упражнение развивает тактильное восприятие. Пальцем, напишите букву за буквой на спине друга, он в этот момент должен произнести буквы, которые вы рисуете. Не забывайте вытирать «доску», в промежутке между написанием букв.

Этап 4: СТОП. Теперь поменяйтесь ролями. Теперь тот, чья спина была доской должен написать несколько букв на спине партнера.

Польза: Эта практика стимулирует активность и внимание.

Пение гласных

Данная техника развивает осязание и способствует релаксации.

Техника

В то время как вы тяните гласную, положите ваши руки на голову, затем на грудную клетку, спину, живот, горло и так далее, для того чтобы определить, где звук резонирует сильнее всего.

Произнесите каждую гласную подобным образом.

Карусель Ом

Цель этой практики – развитие концентрации и группового сознания.

Техника

Образуйте три круга. Внешний, самый большой круг будет двигаться по часовой стрелке, издавая звук ааа. Средний круг будет двигаться против часовой стрелки, издавая звук ууу. Самый маленький, внутренний круг, будет двигаться по часовой стрелке, со звуком ммм. Затем, медленно и тихо остановите движение круга, некоторое время, продолжая тянуть звуки.

Соотношение асан и звука

Эта практика способствует развитию внимания и памяти. Занятия должны приносить практическую пользу. Здесь мы используем упражнение, с комбинацией хатха и нада йоги для развития внимания и памяти.

Техника

Этап 1: Мы будем практиковать асаны и звуки вместе: Примите тадасану, это звук ааа. Закройте глаза, прислушайтесь к звуку ааа, представьте себе эту асану.

Этап 2: Примите следующую позу, ека пада пранамасану, позу дерева. Стойте на одной ноге, словно дерево. Руки сложены в пранам мудре. Это позиция будет ассоциироваться со звуком ии, как в слове «bee». Закройте глаза, концентрируйтесь на звуке, визуализируйте асану.

Этап 3: Примите следующую асану, гарудасану, позу орла. Здесь мы используем звук оо, как в слове «good». Закройте глаза, прислушайтесь к звуку оо, и представьте себе эту асану.

Этап 4: Примите четвертую позицию, доласану, позу маятника. Это звук о, как в слове «bow». Закройте глаза, слушайте звук, визуализируйте асану.

Теперь можете походить по классу, но когда я издам один из пройденных нами звуков, вы должны принять ту позу, которой соответствует изданный звук. Гуляйте по классу, сигналом к остановке будут гласные звуки.

Сидение на парте

Цель этой практики – выпрямление осанки. Мы собираемся познакомиться с упражнением, которое легко можно выполнить сидя на стуле. Во время занятий йогой в классе, учителю следует использовать упражнения, которые могут быть выполнены сидя за партой, или стоя между столами.

Дети обычно жалуются, если упражнение причиняет им неудобство. Тогда я говорю им: «Хорошо, тогда мы не будем выполнять его», но они протестуют и всё равно выполняют его. Они говорят: «Да, нам немного неудобно, но это только для нашей пользы». И тогда мы вместе смеемся.

Техника

Этап 1: Сядьте прямо, затем наклонитесь немного вперед, прижав кулаки к шее с обеих сторон, немного ниже ушей. Если впереди есть парта, то можно слегка опереться на нее грудью.

Представьте, что сейчас голова утягивает кулаки за собой. (Головой старайтесь тянуться назад.)

Затем представьте, что кулаки утягивают голову за собой, пытайтесь наклонить ее вперед. (Используйте кулаки, для того чтобы наклонить голову.)

Теперь представьте, что руки тянут голову в свою сторону, но она не поддается.

Затем, подняв локти, сделайте небольшие крылья. Направьте лопатки назад, насколько это возможно и улыбнитесь.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Этап 2: Вдох, вы садитесь максимально прямо, как зонтик.

Выдох, вы наклоняете голову вперед, но, не касаясь парты – только грудь должна опираться на парту.

Этап 3: Вдох, прямое положение спины, плечи подняты. Совершите глубокий выдох, опустив голову вперед. Затем опустите руки.

Проколотый воздушный шар

Данная практика способствует расслаблению спины.

Техника

Начальное положение сидя или стоя, ноги слегка расставлены. Когда вы вдыхаете воздух носом, вы представляете себе что вы большой шар или шина, которую накачивают воздухом, в итоге вы надуваете щеки. Дети слушают ритмичные вдохи учителя, и повторяют за ним, 3-4 вдоха.

Но как выясняется, в воздушном шаре существует прокол.

Выдыхайте через рот, выпуская воздух со звуком пссст, словно проколотый шар.

Вариант: Представьте, будто вы полностью истощены. Ваша спина склонилась от усталости, но я собираюсь накачать вас воздухом так, что вы будете полны энергии.

Выдох, затем вдох, вдох, вдох, качаю, качаю, качаю!

С каждым вдохом слегка распрямляйте спину.

Выдыхайте через рот.

Опять сгибаем спину.

На этот раз мы сделаем по-другому.

Постоянно вдыхайте воздух, выпрямляясь.

На выдохе: ха-ха-ха-ха-ха

С каждым выдохом, опускайтесь ниже и ниже.

Теперь вдохните и ощутите прилив сил.

Дыхание с картинками

Эти техники развивают воображение и учат дышать правильно. Здесь мы используем те же дыхательные техники, что и в йоге. Дети очень любят картинки, и в этой практике мы используем картинки и воображение, совмещая их с дыханием. Подумайте, как бы вы смогли обучить детей дыханию. Вначале, ребенок должен осознать, что он дышит, для этого и разработаны данные техники. Некоторым детям не нравится молчать, закрывать глаза и расслабляться. Когда вы попробуете учить подобным техникам, вы сразу обнаружите это. Не думайте, что дети будут спокойно сидеть на уроке йоги, как взрослые.

Вы можете научить детей правильному дыханию с помощью картинок. Используйте творческий подход для развития осознания дыхания. Дети могут использовать пальцы, для того чтобы следить за направлением, потому что им всегда необходимо что-то делать. Они еще не развили абстрактное мышление в полной мере. Они хотят смотреть, чувствовать, прикасаться, и обонять. Ниже приведены техники, способствующие осознанию дыхания, и их описание.

Техника 1: Дыхание по кругу или квадрату

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Дыхание, это словно круг.

Вдыхайте и выдыхайте по кругу, совершая вдох до половины круга, и выдыхая, следуя за стрелочкой на второй половине (используйте квадрат на рисунке).

Техника 2: дыхание по лесенке

Взгляните на фигуры, изображенные на рисунке.

Вначале мы смотрим на лестницу.

Мы вдыхаем, поднимаясь по ступенькам.

Выдыхаем, спускаясь на лифте или по перилам.

Можно выполнять это упражнение наоборот (см. Figure C)

Вдыхайте, поднимаясь на лифте или на эскалаторе.

Выдыхайте когда спускаетесь по лестнице.

Техника 3: дыхание и рисование карандашом

Этап 1: Рисование кругов

Двигайтесь вверх по кругу как на картинке Figure A, скажите: «Я вдыхаю». Двигаясь вниз, скажите: «Я выдыхаю. Я знаю это».

Практическое замечание: Спустя некоторое время, дети смогут осознать, что между вдохом и выдохом существует пауза. Как в промежутке между двумя волнами; в дыхании всегда есть небольшая пауза. Дыхание словно волна.

Этап 2: Рисование замков

Затем вы продолжаете дышать, рисуя замок Вильгельма Завоевателя (см. Figure D выше).

Вдох, стоп! Выдох, стоп! Вдох, стоп! Выдох, стоп!

Практическое замечание: Дети очень любят фантазировать, и они спокойно могут рисовать очертания замка во время дыхания. Карандашом они рисуют стену замка, останавливаясь после каждого вдоха и выдоха. Подобным образом можно упорядочить дыхание, делая что-либо другое.

Нади Шодхана при помощи ладоней, рук или ног

Среди множества дыхательных упражнений есть одно наиболее важное. Оно называется нади шодхана, попеременное дыхание ноздрями. Оно способствует установлению баланса между ида и пингала нади, а также сохраняет шишковидную железу в здоровом состоянии. Исследование показало, что для ребенка крайне необходимо выполнять упражнения, которые влияют на оба мозговых полушария. Нади шодхана, это идеальная техника для развития полушарий головного мозга.

Это превосходная практика, но она тяжела и скучна для детей. Существует одна проблема. Во время практики вы заметите, что половина детей не смогут полноценно выполнять это упражнение из-за заложенности носа, по причине насморка или чего-нибудь еще. Поэтому мы разработали несколько упражнений не требующих зажимания то левой, то правой ноздри.

Техника

Сядьте прямо, положив руки на колени, начните нади шодхану, используя пальцы.

Вдох, вы поднимаете правый указательный палец, выдох, вы опускаете левый указательный палец.

Вдох, вы поднимаете левый указательный палец, выдох, опускаете правый указательный палец. Продолжайте дышать таким образом.

Вариант 1: Во время дыхания, можно поднимать пальцы поочередно, но это требует большей концентрации и внимания, и гораздо сложнее.

Вариант 2: Для попеременного дыхания можно также использовать руки, поднимая при каждом цикле. Придумайте другие варианты этого упражнения.

Вариант 3: Для выполнения этой практики можно поднимать и ноги. Для этого надо лечь в макарасану, позу крокодила.

Вдох, согните правую ногу, медленно опустив ногу выдыхая.

Вдох, согните левую ногу, выдох медленно, опустите ее.

Практическое замечание: Когда дети выполняют это упражнение, они могут слушать музыку, поднимая ноги в такт музыки.

Направление внимания

Целью этой практики является развитие концентрации и направления внимания. Из класса выбирают двух человек, одного ставят справа от аудитории другого слева. Их задача – одновременно читать классу две истории. И так, вначале класс будет слушать правую историю, поэтому все готовят правые уши, массируя их, поддегивая и натирая, таким образом, показывая свою готовность. Затем дети выполняют следующее:

Техника

Этап 1: Слушайте историю одноклассника справа. (Истории должны читаться

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org несколько минут.) СТОП.

Этап 2: Теперь класс разминает другое ухо, концентрируясь на услышанной от стоящего справа одноклассника, истории. СТОП.

Практическое замечание: Как сказано в писаниях, чувства, словно лошади управляются возничим. Ум (возничий), работает с информацией поступающей от чувств (лошадей).

Манас (разум), направляет их. Быть сконцентрированным – значит быть внимательным, а внимание не возникает автоматически. Вам также необходимо определится, что вы хотите слушать – одно или другое.

Созерцание луны и солнца

Эта практика развивает концентрацию, память и упорядочивает дыхание, создавая баланс между идой и пингалой, луной и солнцем, сознанием и жизненной энергией. Данная техника комбинирует нади шодхану с картинкой, и трапкой на центре.

Техника:

Посмотрите, как рисуют солнце и луну.

Взгляните на солнце и луну в центре карточки и удостоверьтесь, что видите линии расположенные по бокам изображения.

Зафиксируйте свой взгляд на солнце и луне в центре карточки.

Вдохните, поднимаясь по правой крайней линии, выдох, опускаясь по пунктирной линии к солнцу в правом нижнем углу. (В – А, затем А – D)

Вдох, вверх по стороне солнца, выдох, вниз по пунктирной, к луне. (D – С, затем С – В)

Вновь вдохните со стороны луны, на выдохе спустившись к солнцу (В – А, затем А – D)

Наоборот (D – С, затем С – В)

Теперь, после выдоха на левой стороне, остановитесь. Потрите свою голову руками, пока они не разогреются. Закройте глаза ладонями, и медленно подвигайте головой вправо и влево. Спойте себе песенку. Затем расслабьте руки и откройте глаза.

Выполнять не более пяти минут.

Практики для релаксации и творческой визуализации.

Здесь мы приводим техники Йога Нидры. Йога Нидру следует адаптировать, для того чтобы практиковать ее с детьми. Йога Нидра не должна затягиваться, так как дети обычно гораздо глубже погружаются в сон, чем взрослые и поэтому, их сложнее вернуть в обычное состояние, если они глубоко погрузились. Итак, йога нидра должна быть короткой, детей следует попросить не засыпать.

Йога Нидра

Этап 1: Подготовка

Снимите очки.
Лягте на пол в шавасану, если возможно, или удобно сядьте на парту, положив руки на колени.
Полностью расслабьтесь и закройте глаза.
Пусть вам будет комфортно настолько это возможно.

Этап 2: Осознание звуков

Вначале, ощутите, как ваше тело соприкасается с полом.
Вы сейчас здесь, в этой комнате.
Сейчас (день недели).
Послушайте, что происходит снаружи помещения.
Представьте большой круг.
На нем попытайтесь разместить звуки, которые вы слышите.
Поместите звук (например, движущейся машины) в этот круг.
Машина словно движется по окружности.
Внутри этого круга есть другой.
У него тот же центр что и у внешнего круга.
Другой звук, который вы слышите, расположите внутри второго круга.
Затем представьте себе третий круг внутри второго, и поместите туда другой звук.
Я издам три звука.
Первый: (звук трения одной руки о другую)
Второй: (звук шагов)
Третий: (цоканье языком).
Пожалуйста, запомните их.
(Вы вновь повторяете эти три звука)
Теперь вспомните эти звуки. Пусть они оживут в ваших кругах
Тут другой звук появляется из центра круга. Это ваше дыхание. Оно в самом центре круга.

Этап 3: Осознание прикосновения

Теперь ощутите ваше тело лежащее на полу.
Представьте, будто бабочка поочередно садится на разные части вашего тела.
Она прикоснулась к руке.
К вашей голове.
Теперь к шее,
Затем она села на правое плечо,
Потом на левое,
Дотронулась до кончика носа,
Затем до макушки.

Этап 4: Визуализация

А сейчас бабочка подлетает к цветущему дереву.
Смотрите, один из цветков сорвался с ветки и падает вниз.
О нет, это не цветок, а бабочка взлетевшая вновь.
Вы стоите под этим деревом, и смотрите на голубое небо сквозь зеленые листочки.
Вы насыщаетесь энергией.
Вы счастливы.
Что вы видите?
Ракету. Снижающую ракету.
Она приземляется рядом с вами.
О, это просто фантастика.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Кто же выходит из ракеты? Это инопланетянин (вставить имя), он выходит!
Вы уже видели его. Удивительно, он подходит к вам, и вы его не боитесь.
Он спрашивает, не хотите ли вы слетать на его планету? Вы отвечаете, что не можете.

Е.Т. говорит: «Давай тогда просто поднимемся, и ты взглянешь на свой дом с высоты». Вы соглашаетесь.

Вам весело полетать вместе с инопланетянином.

Ракета взмывает ввысь, и вы можете видеть свой дом.

Вы видите свою маму и свою семью с высоты.

Но приходит пора возвращаться обратно.

Ракета опускается, а инопланетянин прощается с вами.

Вы радуетесь жизни.

Вам очень нравится быть расслабленными.

Этап 5: Окончание практики

Медленно пошевелите пальцами, руками и всем телом.

Медленно сядьте и откройте глаза.

Теперь все вместе споем Ом. Ом, Ом, Ом.

Хари Ом Тат Сат.

Погружение в ваш любимый цвет

Этап 1: Подготовка

Лягте на спину. Закройте глаза.

Почувствуйте точки соприкосновения с полом.

Представьте, будто вы пускаете корни в землю.

Вы и земля единое целое.

Этап 2: Визуализация

Представьте себе, что вы небольшой островок в океане.

Островок с пальмами, колышущимися под голубым небом.

Ваше тело, это остров с его изгибами, заливами и бухтами. Ваши волосы это джунгли, а глаза – два прекрасных озера.

Между вашими пальцами расположены две маленькие гавани.

Вы слышите звуки волн накатывающих на побережье – волны это ваше дыхание.

Посчитайте 7 волн (вдохов), прислушайтесь к ним.

Когда закончите, представьте, будто вы парите над своим островом и наблюдаете его с высоты.

Вы улыбаетесь, легкий бриз развеивает ваши волосы.

Этап 3: Осознание цветов

Вы парите, приближаясь к радуге.

Вы собираетесь искупаться в ее цветах.

Выберите цвет, в который вы погрузитесь.

Красный, представьте, что вы стали красного цвета, и погружаетесь в него.

Оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, золотой...Пауза.

Теперь я повторю все цвета, а вы выберите тот, что вам понравится.

Золотой, фиолетовый, синий, голубой, зеленый, желтый, оранжевый, красный...Пауза.

Этап 4: Осознание дыхания

А теперь представьте, что вы до сих пор погружены в ваш любимый цвет, продолжая лежать на полу.

Вы вдыхаете его.

Когда вы выдыхаете, он пропитывает всё ваше тело.

Когда вы вдыхаете, вы впитываете цвет.

Во время выдоха, он окрашивает ваши руки, ноги, туловище, голову и шею.

Теперь ощутите, что вы стали обладать всеми свойствами вашего любимого цвета. Он отдал вам все свои качества.

Когда вы поднимитесь, вы сохраните их.

Вы ощущаете себя такими же красивыми и яркими, как и ваш любимый цвет. Завтра, быть может, вы выберете другой цвет, но сегодня вы погружаетесь в этот.

Этап 5: Чувства

Медленно прекратите визуализацию.

Почувствуйте как вам хорошо сейчас.

Вспомните момент, когда вы были счастливы из-за того, что узнали что-то приятное, или выполнили что-то сложное, прикладывая усилия.

Как же вы были счастливы, когда вам, наконец, удалось добиться успеха.

И как ваши родители поздравляли вас с победой.

Это чувство сохранилось внутри вас.

Этап 6: Окончание практики

Медленно пошевелите пальцами. Поднимитесь, откройте глаза и сядьте.

Хари Ом Тат Сат.

Использование данных техник с детьми.

Учитель должен преподнести техники таким образом, чтобы они были интересны детям. Техники должны быть разнообразными, всегда используйте творческий подход. Многие упражнения можно преподносить разными способами, используйте своё воображение.

Наиболее важной проблемой для детей школьного возраста является рассеивание умственной и физической энергии. Мандала – это универсальный символ, созданный из геометрических фигур, цветов, звуков и так далее. Концентрация на мандалах, поможет ребенку развить сосредоточение, а также поспособствует успехам в математике, геометрии и тригонометрии. Важность таких практик как построение мандалы, была, наконец осознана педагогами, и подобные упражнения были успешно внедрены в образовательный процесс. Теперь при помощи компьютеров умственно неполноценных детей могут обучать высшей математике.

Никогда не следует забывать о том, что ребенок это гармоничное существо. Поэтому в обучении детей всегда следует использовать наиболее тонкие подходы, чем в обучении взрослых. Важно быть крайне осторожным в следующих случаях:

Перед тем как начинать любые упражнения на растяжку позвоночника следует научить детей поддерживать прямую осанку, в сидячем и стоячем положении.

Важно удостовериться, что таз слегка наклонен, перед тем как учить детей задним наклонам.

Любой педагог знает, что обучение следует проводить постепенно, от наиболее простых техник, к наиболее сложным. Существуют два важных этапа:

Подготовительный этап осознания разных частей тела, естественного дыхания, умственной подвижности и освобождения от напряжения. Важно

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org понимать, что учитель не сможет успешно обучить какой-либо технике, не заложив основы.

Этап активной работы над собой, этап увеличения нагрузки.

Все аспекты личности ребенка должны быть гармонизированы. Неправильно работать только над умом или над телом. Упражнения должны помогать разностороннему развитию ребенка. Мы знакомим вас с широким спектром упражнений, умственных и физических, в процессе овладения которыми, человеческое существо полноценно развивается, как единое целое, и в которых всегда прослеживается взаимодействие между физическим телом, эмоциями и разумом.

17. Обучение асанам

Чтобы обучать детей йоге, необходимо иметь хотя бы базовые знания по анатомии и физиологии. Учитель должен ясно осознавать, что взрослые и дети стоят на разных ступенях развития, и понимать физиологические и когнитивные процессы свойственные детям.

Физиологический рост продолжается непрерывно на всех этапах взросления. Мозг стремительно увеличивается в размерах в первые годы жизни. Тело ребенка постоянно развивается; Поэтому йога асаны и пранаяма оказывают прямой эффект на детскую анатомию и физиологию.

Проблемы развития могут быть связаны с разными факторами. Развитию могут повредить органические поражения ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной, почечной, кровеносной или пищеварительной систем. Неблагоприятное воздействие на ребенка так же могут оказывать определенные психологические факторы. Дети, чей рост был замедлен заболеванием, после выздоровления растут быстрее; такая фаза роста называется «догоняющий рост».

Йога асаны подразделяются на сложные и простые, а также на динамичные и статичные. Обучая детей йоге, в первую очередь стоит показать им наиболее простые асаны, постепенно в ходе уроков знакомя их с более сложными. Детей обычно обучают динамическим асанам, но их также необходимо знакомить с некоторыми статичными позициями, так как детям не помешает научиться сидеть тихо и без движений, например на уроках. Взрослея, дети сами начнут ощущать удовольствие от практик неподвижных асан.

Динамичные или статичные практики

Подвижные позы подразумевают движение тела. В этой книге мы будем называть их асанами, несмотря на то, что слово «асана», означает «устойчивая поза». Данная группа динамичных упражнений не направлена на увеличение мышечной массы, а способствует растягиванию тела и циркуляции крови в разных частях тела. Асаны помогают коже и мышцам стать упругими, укрепляют легкие и оптимизируют работу пищеварительной и выделительной систем. Они особенно полезны детям. Динамичные асаны включают в себя сурья намаскар, чандра намаскар, последовательность воина, паванмуктасану, пашчимоттанасану и бхуджангасану.

Неподвижные асаны выполняются в состоянии покоя, или с небольшими движениями. В таких позициях следует пребывать на протяжении нескольких минут. Это необходимо для легкого массажа внутренних органов, желез и мышц, а также для расслабления нервных окончаний по всему телу. Подобные практики необходимы для успокоения ума, и подготавливают практикующего к продвинутым йогическим практикам, например пранаяме, релаксации и концентрации. Некоторые готовят тело к медитации, развивая способность сидеть неподвижно с прямым позвоночником. В таких практиках, дыхание замедляется, а практикующий направляет свое сознание к разным частям тела, в зависимости от асаны.

Советы и предостережения:

Дыхание: Всегда дышите через нос, если не последуют другие инструкции. При выполнении динамичных асан, дыхание и движения замедленны и

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org скоординированы. Тоже самое касается статичных асан.

Осознание тела: Разница между динамичными асанами и гимнастикой заключается в скорости выполнения упражнения и в осознании тела. Асаны, выполняемые без осознанности – это не йога. Осознание тела способствует релаксации даже без выполнения упражнений. Если асана выполняется с напряжением, она произведет противоположный эффект. Например, если сарвангасана, стояние на плечах, практикуется с напряжением, половые железы подвергаются давлению, что приводит к выделению семени, а не к снижению выработки сперматозоидов.

Релаксация: Перед практикой асан, отдохните в шавасане. Это поможет начать практику асан расслабленным, и сосредоточенным. Если во время выполнения асан, вы почувствовали усталость, перейдите в шавасану. После окончания практики асан, перейдите в шавасану на 10-15 минут, для того чтобы избежать утомления.

Последовательность практики: Вначале идут асаны, затем пранаяма, в конце занятий релаксация или концентрация.

Время для занятий: Асаны можно выполнять в любое время дня, кроме периодов после принятия пищи. Но лучшим временем для любой йогической практики будет ранее утро. Спокойная атмосфера, наполненная солнечным светом и тишина. Деятельность пищеварительной системы еще не началась. Ум спокоен и чист, мысли отсутствуют.

Место для занятий: Место для практики следует содержать в чистоте и проветривать. Там должно быть тихо и не должно быть насекомых. Если есть возможность – практикуйте на открытом воздухе – например в саду. Необходимо чтобы воздух был чист, и не было сквозняков. Если вы занимаетесь йогой в классе – удостоверьтесь, что всем хватает места для выполнения упражнений, по возможности освободив пространство от мебели. Большинство несчастных случаев происходят из-за того, что вы падаете на какой-либо предмет интерьера, а не из-за того, что вы падаете, не сумев выполнить асану. Если мебель в классе прикручена к полу – вам следует адаптировать практики для такой ситуации. Некоторые упражнения можно выполнять сидя на парте.

Подстилка: Занимайтесь на коврик или на небольшом одеяле. Не используйте надувных матрасов и поролоновые подстилки.

Одежда: Для занятий одевайтесь в легкую и просторную одежду. Снимите часы, украшения и очки.

Пустые кишечник и мочевой пузырь: Стоит опорожниться перед началом занятий.

Пустой желудок: Асаны можно выполнять только на пустой желудок, поэтому лучшим временем для практики будет раннее утро. После обильного приема пищи должно пройти не менее трех – четырех часов.

Диета: Никаких особых ограничений диеты для практикующих асаны нет, но, несмотря на это, лучше употреблять в пищу натуральные продукты и не переедать. Несмотря на сложившееся мнение о том, что для занятий йогой необходимо быть вегетарианцем, вегетарианство необходимо только на высших уровнях йогической практики.

Если человек страдает от какого-либо заболевания, диетические рамки регулируются исходя из состояния больного; совет в этом случае дает лечащий врач.

Нельзя перенапрягаться: Никогда не перенапрягайтесь и не выполняйте асаны через силу. Регулярная практика способствует гибкости суставов и мышц, и даже сложные асаны можно научиться выполнять с легкостью.

Возрастные ограничения: Все возрастные группы, мужчины и женщины могут выполнять асаны описанные в этой книге. Некоторые из них могут выполняться детьми с ограниченными физическими возможностями.

Другие ограничения: Люди страдающие от хронических заболеваний, таких как туберкулез, язва, грыжа или от смещения позвонка, перед началом занятий должны проконсультироваться с врачом или опытным йогом. Страдающие от головокружения или от высокого давления не должны выполнять перевернутые асаны (стойка на голове итд), динамичные обороты позвоночника и вращения головой. Люди, страдающие от нагноений в ухе, отслоения сетчатки, близорукости и так далее, не должны выполнять перевернутые асаны, от которых повышается давление в голове.

Закрытые глаза: Динамичные асаны, и любые другие, в которых важную роль играет соблюдение баланса лучше выполнять с открытыми глазами. Со временем, набирая опыт в практике асан, глаза можно закрывать.

Ежедневная практика: Совершенно необязательно практиковать все 30 или 84 известные классические асаны. Выбранная асана должна подходить для практикующего; важно удостовериться, что при ее выполнении деятельность всех желез сбалансирована. Выбирая асану для ежедневной практики, важно опираться на следующие шесть пунктов.

Асана с наклоном вперед необходима, для того чтобы формировать правильную осанку.

Асана с обратным наклоном, важна для создания баланса.

Асана с кручением необходима для формирования подвижности позвоночника.

Балансирующая асана. Это очень важный пункт, который нельзя упускать. Равновесие, это возможность, которую мы получаем в детстве, и теряем старея. Множество врачей, особенно работающих в сфере гериатрии, считают, что балансирующие упражнения необходимо выполнять ежедневно, для того чтобы сохранить эту возможность приобретенную нами в детстве.

Перевернутая асана важна для стимуляции желез в головном мозге, и для циркуляции крови в нижних конечностях.

Сидячая асана необходима для развития умения сидеть, не двигаясь на

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org протяжении определенного промежутка времени для того чтобы практиковать пранаяму или медитацию.

18. Серия упражнений паванмуктасана

Паванмуктасана – это серия упражнений способствующая высвобождению лишних ветров и газов. Паван – означает ветер, мукта – освобождать, асана – поза. Это очень простая, но крайне эффективная серия для регуляции трех видов конституции тела (доши), которые приняты в Индии: капха или флегма, ветер или вата, и кислота/желчь – питта.

Согласно аюрведе, эти три вида конституции оказывают непосредственное влияние на все функции организма. Если при взаимодействии ваты, капхи и питты происходит сбой, у человека наблюдаются проблемы с метаболизмом, возникают болезни.

физическая йога

Паванмуктасана – это легкие упражнения для развития осознанности тела. Во время выполнения каждого упражнения, дети должны ощутить каждую часть тела которую они используют. Благодаря тому, что эти упражнения задействуют все части тела человека, у практикующего появляется шанс исследовать все стороны своей физиологии. Человек быстро замечает разницу в развитии двух сторон тела. Обучив детей паванмуктасане, мы обеспечим равномерное развитие левого и правого полушария головного мозга. Серию упражнений паванмуктасаны следует выполнять очень медленно. Замедленные движения требуют внимания, благодаря этому развивается концентрация и способность к релаксации. Очень важно задать правильный ритм выполнения в самом начале практики.

Движения паванмуктасаны просты: все йогические упражнения неторопливы, осознанное растягивание тела, и осознание асан. В йоге нет резких движений требующих большой физической силы как в классах по фитнесу или гимнастике. Если полностью осознавать каждое движение тела на протяжении всей практики, не возникнет проблем с растяжением связок и мышц. Эта осознанность проводит границу между йогой и обычной гимнастикой.

Серия упражнений паванмуктасаны разбиты на три группы: антиревматическую, анти-гастритную и стимулирующую.

Паванмуктасана 1: Антиревматические асаны

Данные упражнения полезны для суставов, связок и внутренних органов тела. Несмотря на то, что они просты в выполнении, они имеют весомый эффект на организм практикующего. На Санскрите, эта группа упражнений известна как сукшма вьяям, что значит «тонкие упражнения». Сукша Вьяям следует выполнять в начале повседневной садханы для того чтобы размять связки и мышцы.

Как и любые другие йогические практики, паванмуктасану следует адаптировать для обучения разных возрастных групп детей. Их можно применять в классе разными способами. Очень интересно заниматься с детьми в детсадовской группе, рисовать накрашенными пальцами. Есть много песен и игр, которые можно использовать для развития осознанности разных частей тела.

Первая группа антиревматических упражнений паванмуктасаны, представляет собой последовательную разминку всех конечностей и связок тела. Детей просят в большей степени ощущать скелет, а не мускулатуру. С маленькими детьми можно использовать наглядные материалы с изображением скелета, показывая, что где находится.

Парамбхик штити (исходное положение)

Сядьте, вытянув ноги перед собой.
Поставьте руки на пол, немного за туловищем.
Тело слегка наклонено вниз.
Ноги слегка расставлены.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Практика 1: Падангули Наман (наклоны пальцами стопы)

Примите исходное положение.

Осознайте пальцы на своих ногах. Медленно наклоняйте их вперед и назад, не шевеля лодыжкой. Повторите 10 раз.

Практика 2: Распрямление пальцев ноги

Займите исходное положение.

Осознайте свои пальцы. Расправьте их насколько это возможно.

Расслабьтесь, пальцы опять вместе. Медленно повторите 10 раз.

Практическая заметка: Старайтесь избежать судорог, сильно не напрягайтесь. Если у ребенка не получается расправить пальцы, он может помочь себе руками.

Практика 3: Гулф Наман (растягивание лодыжки)

Займите исходное положение.

Осознайте свои лодыжки.

Медленно потяните лодыжку вперед насколько возможно.

Теперь назад, как только можно.

Повторите 10 раз, медленно, в ровном ритме.

Практика 4: Гулф Чакра (вращение лодыжкой)

Займите исходное положение, ноги слегка расставлены.

Осознайте свои лодыжки.

Медленно вращайте правой стопой 10 раз по часовой стрелке. Постарайтесь вращать как можно шире. Представьте, будто у вас на большом пальце ноги есть мел, и вы чертите им круг.

Затем вращайте правую стопу 10 раз против часовой стрелки.

Повторите упражнение с левой стопой.

Теперь одновременно двумя стопами, вращая их в одном направлении.

Тело и ноги должны быть расслаблены, двигаться должны только лодыжки.

Практика 5: Гулф Гхурнан (сгибание лодыжки)

Займите исходное положение.

Согните правое колено. И расположите правую стопу на левом бедре. Правая рука лежит на колене или лодыжке, левая зажимает пальцы ноги на бедре.

Осознайте свою правую лодыжку. Вращайте правую стопу левой рукой 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки.

Вернитесь в исходное положение. Повторите тоже самое с левой стопой.

Практика 6: Джану Наман (сгибание колена)

Займите исходное положение.

Осознайте свое колено и бедро. Прижмите к груди правое колено, держась руками за бедро. Колено должно находиться рядом с грудью, пятка упирается в ягодицы. Затем распрямите ногу. Напрягите руки и ноги, не давая стопе коснуться пола.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Повторите так 10 раз, затем примите исходное положение.
Повторите упражнение с левой ногой.

Практика 7: Джану Чакра (вращение коленом)

Займите исходное положение с вытянутыми ногами.
Согните правую ногу в колене.
Обхватите руками бедро, так чтобы оно упиралась в туловище.
Осознайте свое колено. Вращайте коленом по часовой стрелке 10 раз, и 10 раз против часовой.
Вернитесь в исходное положение и повторите с левой ногой.

Практика 8: Ардха Титали Асана (полу-бабочка)

Данную асану можно выполнять шестью способами. Попробуйте все вариации, меняя ноги.

Вариант 1: Займите исходную позицию, выпрямив ноги напротив тела.
Согните правую ногу, поместив стопу на леве бедро.
Зажмите правую стопу левой рукой, а правую руку положите на правое колено.
Медленно поднимайте согнутую ногу вверх-вниз правой рукой, мышцы ноги должны быть максимально расслаблены.
Если выполнять эту практику несколько недель или месяцев, в конечном итоге правое колено начнет касаться пола.

Вариант 2: находясь в полу-бабочке, возьмите свое правое колено правой рукой, а правую ступню левой рукой.
Нежно поднимите колено правой рукой, при этом придерживая ступню левой рукой. Затем опустите колено. Старайтесь прижимать колено и стопу ближе к полу насколько это возможно.
Затем расслабьтесь, и повторите 10 раз.

Вариант 3: Находясь в полубабочке, обхватите пальцы правой стопы правой рукой, а пятку левой рукой. Поднимите стопу на уровень глаз. Не выпрямляйте ногу, держите ее полусогнутой.
Медленно опустите ногу. Повторите 10 раз.

Вариант 4: Находясь в полубабочке, сожмите правую ног, как в предыдущем упражнении. Поднимите ногу на уровень глаз.
Поднимите локтями стопу по направлению к лицу, так чтобы пальцы коснулись межбровья. Голова не должна быть наклонена к стопе, следует тянуть стопу к голове.
Выпрямите руки и повторите 10 раз.

Вариант 5: Сядьте в полубабочку, правую ногу зажмите руками, колено указывает в потолок. Удостоверьтесь, что правая рука просунута под правую ногу.
Двигайте стопу вверх, чтобы колено прошло за плечо, в направлении спины.
Расслабьтесь, пусть руки и ноги отдохнут на полу.
Повторите 10 раз.

Вариант 6: Сидя в полубабочке, возьмите правую ногу правой рукой за голень, удостоверившись, что правая рука находится под правой ногой.левой рукой придерживайте

Просуньте правую руку еще ниже, толкая ногу в направлении спины.

Выпрямите спину, так чтобы бедро стало находится на одном уровне с туловищем, продолжайте сгибать ногу руками, закинув ее на плечо. Дайте ноге немного полежать на плече.

Медленно опустите ногу в полубабочку. Повторите 10 раз.

Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ногой. При этом правая рука меняется на левую итд.

Польза: Данная серия движений крайне эффективна для развития подвижности суставов и связок ног и бедер. Когда наблюдается жесткость связок, данные упражнения приносят особую пользу, делая их гибкими. После нескольких дней или недель практики, колени будут спокойно касаться пола .

Муштика Бандхана (сжатие ладони)

Сядьте в исходное положение или сукхасану.

Вытяните руки прямо на ширине плеч.

Осознайте свои пальцы и руки.

Разожмите ладони насколько это возможно, напрягаясь насколько это необходимо, затем расслабьте руки.

Затем, зажмите большие пальцы руки в кулаках насколько это возможно, затем расслабьтесь. Очень важно держать большой палец в кулаке, для того чтобы размять связки ладони и большого пальца.

Это первый круг.

Практикуйте так далее, расслабляя и сжимая ладони. После десяти кругов расслабьте руки и опустите их к коленям.

Манибандха Наман (наклоны запястьем)

Займите исходное положение или сукхасану. Вытяните руки прямо на ширине плеч, ладонью вверх, пальцы направлены к потолку. Осознайте свои ладони.

Плавно наклоните руку вниз, так чтобы пальцы указывали на пол.

Медленно верните их в обратное положение. Это один круг.

Медленно повторите 10 раз, полностью осознавая запястья.

Убедитесь, что ваши руки не напряжены.

Манибандха чакра (вращение запястьем)

Займите исходную позицию или сукхасану.

Вытяните руки прямо на ширине плеч.

Левую руку можно использовать для поддержания правой, в районе локтя.

Осознайте свое запястье и ладонь. Сожмите руку в кулак.

Вращайте свой кулак по кругу по часовой стрелке, 10 раз по, и 10 раз против часовой.

Расслабьте руку. Повторите упражнение с левой рукой.

Попробуйте выполнить упражнения сразу двумя руками, двигая их в одном и том же направлении и ритме.

Удостоверьтесь, что движется ваше запястье, а не рука. Обратите внимание на разницу между двумя руками.

Кехуни Наман (сгибание локтя)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Займите исходную позицию или сукхасану.

Поднимите руки прямо на уровне плеч ладоням вверх.

Осознайте свои локти – в руках и ладонях не должно быть напряжения.

Медленно согните руку, касаясь плеч кончиками пальцев. Задержите ненадолго это положение.

Затем выпрямите руки.

Повторите 10 раз.

Держите спину, шею и плечи, расслабленными выполняя это упражнение.

Скандха Чакра (вращение плечевого сустава)

Сядьте в исходную позицию или сукхасану.

Пальцы положите на плечи, медленно совершите круговое движение правым локтем.

Выполните так 10 раз по часовой, и 10 раз против часовой стрелки.

Повторите упражнение с левым плечом.

Повторите упражнение, вращая обоими локтями, стараясь дотронуться груди, ушей и туловища.

Польза: Помните о том, что не следует насильно растягивать связки и суставы, выполняйте практику постепенно. Сознание следует направить на плечевые суставы и мышцы спины. Это очень полезные упражнения для детей пребывающих в сидячем положении на протяжении нескольких часов в день.

Грива Санчалана (движения шеей)

Этап 1: Сядьте в исходное положение или сукхасану.

Направьте свое сознание на шею.

Медленно выдохните, наклоняя голову вниз, упираясь подбородком в грудь.

Вдох, наклоните голову назад, настолько насколько это удобно. Не перенапрягайтесь.

Медленно повторить 10 раз с закрытыми глазами.

Этап 2: Займите исходную позицию, закройте глаза.

Поверните голову направо, при этом делая выдох, подбородок должен быть на уровне плеча.

Затем делая глубокий вдох медленно поверните голову в центр, и затем снова выдыхая в влево, подбородок остается на уровне плеч.

Выдыхайте, поворачивая голову в сторону.

Вдыхайте поворачивая голову прямо.

Это один круг. Выполните 10 кругов.

Этап 3: Вправо – влево

Голова прямо, ладони на коленях, локти согнуты. Из-за этого плечи будут немного приподняты.

Закройте глаза. Медленно наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плеча.

Затем наклоните голову влево, пытаясь достать левым ухом плеча.

Делайте выдох при наклоне.

Вдох, когда голова возвращается в исходное положение.

Выполните упражнение для каждой стороны.

Не напрягайтесь, если не получается достать ухом плеча. Здесь важно

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
движение шеи.

Этап 4: Вращение шеей

Займите исходное положение или сукхасану.

Закройте глаза. Медленно начните вращать головой по кругу, вниз, вправо, назад, влево.

Синхронизируйте движение с дыханием. Это один круг. Повторите 5 кругов по часовой, и 5 кругов против часовой стрелки.

Это упражнение воздействует на барабанные перепонки, поэтому следует быть расслабленным настолько это возможно.

Предостережение: Данное упражнение запрещено практиковать людям с пониженным или повышенным кровяным давлением, страдающим от головокружения или шейного спондилеза.

Польза: Все нервные волокна, соединяющие разные органы и конечности тела проходят через шею. Поэтому мышцы шеи часто бывают напряжены после долгой работы за партой. Эти упражнения снижают напряжение, и освобождают от тяжести в голове, шее и плечах. Улучшается циркуляция крови между головой и телом, обеспечивая головной мозг и глаза притоком свежей крови, что особенно важно для учащихся.

Балансирование на ягодицах

Займите исходное положение.

Согните колени, подвигая бедра ближе к телу, обхватите бедра руками.

Медленно поднимите стопы, стараясь сохранить равновесие, сидя на ягодицах. Глаза открыты, взгляд сосредоточен на одной точке, для того чтобы поддерживать равновесие.

Затем, закройте глаза и постарайтесь расслабить тело насколько это возможно, продолжая находится данной позиции.

Начните практиковать данное упражнение по одной минуте, постепенно увеличивая длительность практик до 3 и 5 минут.

Глаза открыты, вы сохраняете равновесие, медленно вращая ноги 10 раз по часовой, и 10 раз против часовой стрелки.

Вернитесь в исходное положение.

Сукхасана (легкая позиция)

Сядьте прямо, ноги вытянуты вперед.

Согните правую ногу, положив стопу под левое бедро.

Согните левую ногу, положив стопу под правое бедро.

Руки положите на колени, держите спину, шею и голову прямо.

Если поначалу имеются трудности с нахождением в этой позиции, можно

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
обмотать колени тканью, и подстелить подстилку под таз.

Паванмуктасана 2: Анти-гастритные асаны

Для выполнения данной группы упражнений, детей просят синхронизировать физические движения с глубоким и расслабленным дыханием. Дыхание и движения тела должны быть одинаковой длины. Ученикам следует напоминать вести наблюдение за дыханием и сердцебиением до и после упражнений. Если сердцебиение или дыхание убыстрены, следует немного обождать, перед тем как начинать следующее упражнение. Самая расслабляющая поза это шавасана, но расслабиться также можно сидя или стоя.

Массаж позвоночника

Этап 1: Лягте на спину, обхватив руками колени и прижав их к груди. При помощи рук наклоните колени дальше, по направлению к груди, выдох. Вдыхая, расслабьте хватку, но не опускайте ноги на пол. Вы слегка закачаетесь.

Повторите упражнение 10 раз, затем выпрямите ноги и примите шавасану.

Этап 2: Лягте на спину, взяв колени руками также как и в предыдущем упражнении.

Начните вращать колени, словно вы рисуете ими круг, 10 раз по часовой, 10 раз против часовой стрелки.

Выдох – колени движутся к туловищу, вдох, когда они движутся в обратном направлении.

Заканчивая вращения, выдохните, распрямляя ноги и принимая шавасану.

Это упражнение полезно для поясничных нервов и мускулатуры.

Джхулана Лурхаканасана (вращение и перекачивание)

Этап 1: Лягте на спину, руки обхватывают колени прижимая их к груди.

Пальцы сжаты в замок. Начните кататься по сторонам, каждый раз касаясь пола локтем и боковой стороной ноги.

Один круг это перекат слева направо.

Выполните 10 кругов, медленно и осторожно, направив сознание на позвоночник.

Завершая упражнение, выдохните, вытягивая ноги на пол.

Этап 2: Сядьте на корточки, ягодицы слегка приподняты над полом.

Сожмите руки вокруг коленей. Опрокиньтесь назад на спину, затем вперед.

Постарайтесь сидеть на корточках, раскачиваясь вперед.

Выполните 5 -10 бросков вперед и назад.

Предосторожности: Выполняйте упражнение на сложенном одеяле, чтобы не возникло рисков повреждения позвоночника. Будьте внимательны, и старайтесь не ударится головой, когда вы падаете на спину. Голова должна быть наклонена по направлению к груди.

Не перенапрягайтесь.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Польза: Это упражнение массирует спину, ягодицы и бедра, и наиболее полезно, если практиковать его первым делом с утра. Данное упражнение не следует выполнять людям, страдающим от проблем с позвоночником.

Супта Паванмуктасана 1 (простой ножной замок)

Лягте в шавасану. Осознавайте всё свое тело, оно должно быть расслаблено и спокойно.

Медленно поднимите правое колено к груди, обхватите его пальцами.

Вдох, тяните колено как можно ближе к груди, задержите дыхание.

Медленно выдохните, опуская колено и принимая шавасану.

Проверьте дыхание и пульс. Если они в порядке, проделайте упражнение с левой ногой.

Затем повторите, используя обе ноги одновременно.

Один круг – это сжатие правого, левого колен, плюс двумя одновременно.

Выполните от 5 до 10 кругов.

Польза: Как правило, во время контакта колена с грудью легкие пусты, что вызывает давление на легкие во время практики. Но в данном упражнении легкие заполнены воздухом. Расширенная диафрагма слегка давит на пищеварительные органы, стимулируя их и помогая избавиться от запоров и метеоризма.

Супта Паванмуктасана 2 (ножной замок)

Лягте в шавасану.

Медленно вдохните, поднимая правое колено к груди. Сожмите пальцы вокруг колена. Выдыхая, поднимите голову и прижмите колено как можно ближе к груди, так чтобы нос или лоб касался колена. Сохраняйте такое положение, сколько вам будет удобно, не вдыхая. Вдох, голова медленно опускается на пол. Отставьте ногу от груди, но продолжая сжимать ее руками.

Удостоверьтесь что плечи, голова и шея полностью расслаблены.

Выдох, подъем головы, прижмите колено к груди, чтобы лоб или нос опять коснулись его.

Вдох, голова опускается на пол.

Повторите упражнение от трех до семи раз.

Затем выдох, принимая шавасану.

Если пульс и дыхание в норме повторите те же действия с левой ногой, а затем обе ноги одновременно.

Польза: Это упражнение оказывает прямой массаж на брюшную полость и пищеварительные органы, поэтому его рекомендуется выполнять людям страдающим от метеоризма или запоров. Оно способствует усилению и расслаблению нижних мышц спины и разминает позвоночник.

Чакра падасана (вращение ног)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Лягте в шавасану. Расслабьтесь.
Поднимите немного правую ногу, колено не сгибать.
Медленно вращайте правой ногой по часовой стрелке 10 раз, вырисовывая большой круг. Пятка не должна касаться земли во время движения.
Глубоко дышите.
Верните ногу на пол.
Теперь вращайте ногой 10 раз в противоположном направлении.
Повторите упражнение с левой ногой.
Затем вращайте обеими ногами 5 раз по часовой и 5 раз против часовой стрелки.
Тело и голова лежат прямо на полу.
Всегда проверяйте пульс и дыхание после каждых 10 кругов. Дайте время прийти в норму, если требуется.
Старайтесь не перенапрягать тазовые суставы.

Польза: Упражнение полезно для людей страдающим от полноты, тонизирует тазобедренные суставы, брюшную полость и мышцы позвоночника.

Пада Санчаланасана (велосипед)

Лягте в шавасану, расслабьтесь
Поднимите правую ногу, и выполните несколько велосипедных движений вперед, не менее 10 раз. Затем в обратном направлении 10 раз.
Повторите упражнение с левой ногой.
Затем крутите ногами одновременно, как будто вы едете на велосипеде.
Дышите глубоко. Тело и голова лежат прямо на полу.
После выполнения каждой части упражнения отдыхайте в шавасане, пока дыхание не нормализуется.
Не перенапрягайтесь.

Польза: Упражнение полезно для тазобедренных суставов и коленей. Усиливает брюшные и нижние мышцы спины.

Шашанкасана (поза луны или поза кролика)

Сядьте в ваджрасану, руки положите на колени.
Голова и спина в прямом положении.
Расслабьтесь, осознавайте свое тело.
Медленно вдыхая, поднимите руки над головой, синхронизируя дыхание с движением. Руки на ширине плеч.
Медленно выдохните, наклоняя туловище вперед, грудь соприкасается с ногами, лоб должен коснуться пола прямо напротив колен.
Руки выпрямлены на полу, ладони расправлены.
Дышите нормально, задержитесь в асане на 10 секунд.
Медленный вдох, вы поднимаетесь вверх, садитесь прямо, руки над головой.
Повторите 10 раз.
После вдоха и принятия прямосидящего положения, выдохните, опуская руки на колени.
Дыхание должно быть медленным и синхронизировано с движениями.
Концентрироваться следует на манипура чакре, солнечном сплетении или

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org дыхании.

Польза: Эта асана (как и ее вариация 1), эффективно тонизирует мышцы таза, расслабляет седалищные нервы и регулирует работу надпочечников. Шашанкасана избавляет от запоров, ишиаса и гнева. Это упражнение развивает таз, и полезно для людей страдающих от расстройств в половой сфере.

Вариант 1: Сядьте в ваджрасану, руки держите за спиной, обхватив правое запястье левой ладонью.

Расслабьтесь и осознайте свое тело.

Медленно и глубоко вдохните.

Выдыхая, медленно наклонитесь вперед, прислоняясь грудью к ногам и касаясь лбом пола напротив колен.

Дышите нормально, сохраняя такое положение 10 секунд.

Глубоко вдохните, медленно поднимая туловище в прямое положение.

Повторите упражнение до 10 раз.

Вариант 2: Сядьте в ваджрасану, упритесь кулаками в нижнюю часть живота.

Глубоко вдохните.

Выдыхая, медленно наклонитесь вперед, прижимаясь грудью к ногам, а лбом к полу напротив коленей. Дышите нормально, сохраняя такое положение 10 секунд.

Вдох, вы выпрямляете спину.

Повторить до 10 раз.

Для удобства и легкости выполнения, люди с большим весом могут класть ладони на живот.

Польза: Этот вариант упражнения массирует и повышает эффективность работы кишечника и других пищеварительных органов, особенно он полезен для людей страдающих от запоров и от метеоризма.

Паванмуктасана 3: Бодрящие асаны

Эти асаны также требуют от практикующего синхронизации дыхания и движений. Их называют шакти бандха, или асаны освобождающие энергию.

Гаятмак Меру Вакрасана (динамичное вращение позвоночника)

Сядьте, расставив ноги в разные стороны.

Руки прямые, и вытянуты в разные стороны на уровне плеч, затем правой рукой постарайтесь коснуться большого пальца левой ноги.

Левая рука вытянута за спиной, голова смотрит на откинутую ладонь.

Закройте глаза и почувствуйте свое тело.

Откройте глаза и медленно поверните туловище прямо, затем в другую сторону.

Коснитесь большого пальца правой ноги левой рукой, а правую вытяните за спину. Взгляд направлен на ладонь вытянутой за спину правой руки.

Вновь закройте глаза, и ощутите своё тело. Это один круг. Вначале упражнение выполняют медленно, постепенно ускоряясь.

Выполните хотя бы 10 кругов.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Выдыхайте при поворотах, вдыхайте, когда возвращаетесь в центр.

Предосторожности: Люди, страдающие от повышенного кровяного давления либо от смещения позвонков не должны выполнять эту асану.

Польза: Асана полезна не только для снижения уровня жира на талии и развития подвижности позвоночника; она также стимулирует и массирует органы брюшной полости, помогая избавиться от запоров и наладить пищеварение.

Намаскарсана (поза приветствия)

Этап 1: Сядьте на корточки, широко расставив колени. Сложите ладони на уровне груди в форме приветствия.

Локтями упритесь во внутренние стороны колен. Локти и колени словно приклеились друг к другу. Локти двигаются в том же направлении что и колени. Эта асана состоит из четырех частей, и требует определенной концентрации.

Этап 2: Вдох, голова наклоняется назад, колени расставить наиболее шире.

Этап 3: Выдох, подбородок опускается к груди, а руки выставляются вперед. В то же время старайтесь нажимать на верхнюю часть рук коленями.

Этап 4: Вдыхая, поднимите голову и подбородок, раздвигая колени локтями. Займите исходную позицию, как на первом этапе.

Этап 5: Выдыхая, вновь опустите голову и подбородок к груди.

Выполните от пяти до восьми кругов.

Польза: Асана оказывает мощный эффект на нервные окончания бедер, коленей, плеч, руки и шеи. Она также способствует гибкости бедер. Поэтапная практика помогает развивать концентрацию, осознание тела и дыхание в гармонии с движением.

Вайю Нишкасана (поза для освобождения от ветра)

Сядьте на корточки, стопы на расстоянии 60 см друг от друга.

Если пятки не касаются пола, подстелите одеяло или подушку под них, так чтобы вес тела принимали на себя все стопы, а не только носки.

Положите руки на стопы так, чтобы пальцы заходили под стопы с внутренней стороны. Локти упираются во внутренние стороны колен.

Вдохните и поднимите голову.

Выдох, ноги выпрямляются, ягодицы вверх, голова наклоняется к коленям.

Задержитесь в этой асане на несколько секунд.

Вдохните и вернитесь в начальное положение.

Выполните до 8 раз, медленно, с контролем и осознанностью.

Предостережения: Людям с высоким кровяным давлением, ишиасом или со смещенным межпозвоночным диском не рекомендуется выполнять данное упражнение.

Польза: Эта асана полезна для нервных окончаний и мышц бедер, коленей, плеч, рук и шеи. Она способствует растяжению подколенных суставов, гибкости

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
коленных и бедренных суставов.

Ударакаршанасана (поза для растягивания брюшной полости)

Сядьте на корточки, руки на коленях.
Опустите правое колено к полу, рядом с левой стопой, поворачивая туловище влево насколько это возможно.
Направьте взгляд за туловище, продолжая держать руки на коленях.
Вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение, поворачивая туловище в противоположном направлении.
Повторите 10 раз для каждой стороны.
Вдыхайте в исходной позиции, выдыхайте поворачиваясь.

Польза: Это очень полезная асана для лечения пищеварительных расстройств, так как она растягивает и массирует пищеварительные органы и брюшную мускулатуру. Страдающим от запора следует регулярно выполнять это упражнение.

Уттханасана (приседание)

Стойте, расставив ноги на метр друг от друга.
Стопы ног направьте в противоположные стороны.
Сожмите руки в замок на уровне живота, позволяя им висеть свободно.

Этап 1: Медленно согните колени и опустите ягодицы ниже на 20 см.
Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение.
Этап 2: Согните колени и опуститесь вниз уже на пол метра.
Затем вернитесь в исходное положение.
Этап 3: Вновь присядьте, так чтобы руки находились в 30 см от пола.
Удостоверьтесь, что спина прямая, а ягодицы сжаты.
Вернитесь в исходное положение.
Этап 4: Присядьте, теперь руки должны касаться пола. Старайтесь не наклоняться вперед.
Вернитесь в исходное положение.
Повторите 5- 10 раз.

Дыхание: Выдыхайте опускаясь, вдыхайте поднимаясь.
Польза: Это упражнение укрепляет среднюю мускулатуру спины, таза, матки, бедер, колени и лодыжки. Способствует поддержанию правильной осанки.

Сайтхальясана (поза расслабленного животного)

Сядте в исходную позицию.
Подогните правое колено, расположив подошву стопы напротив левого бедра.
Согните левое колено, упритесь пяткой в правое бедро.
Вдохните, медленно поднимая руки над головой.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Выдыхая, медленно наклонитесь вперед к правому колену, стараясь коснуться лбом пола. Сохраните данное положение в течении одной минуты, равномерно дыша.

Вдох, руки поднимаются вверх надо головой, выдох, опускаются к правому колену.

Выполните упражнение 5 раз для правой, и 5 раз для левой стороны.

19. Упражнения для глаз

Следующие упражнения помогут преодолеть и предотвратить большинство глазных заболеваний, если выполнять их постоянно и настойчиво. Многие люди, выполнявшие эти упражнения смогли избавиться от необходимости носить очки. Одним из таких был Олдос Хаксли.

После каждого упражнения, глаза следует закрывать, чтобы они отдыхали не менее чем полминуты. Чем чаще выполняются эти упражнения, тем лучше – но если не хватает времени, всю серию упражнений следует выполнять 1 раз с утра и 1 раз вечером. Тогда необходимо приложить максимум усилий и терпения.

Упражнение 1: Пальминг

Сядьте, закрыв глаза, по возможности лицом к солнцу.

Потрите руки друг о друга пока они не станут горячими.

Нежно положите ладони на глаза.

Ощутите, как энергия ваших рук переходит к глазам.

Продолжайте сидеть в данном положении, пока тепло от ладоней не перейдет к глазам. Держите глаза закрытыми.

Повторите упражнение не менее 3 раз.

Упражнение 2: Боковое видение

Займите сидячее положение с выпрямленными ногами.

Поднимите руки расставив их в стороны на ширине плеч, держите их прямо, большие пальцы направлены вверх.

Не поворачивая голову, сфокусируйте свой взгляд в следующей последовательности:

- a) левый большой палец.
- b) межбровье (бхрумадхья)
- c) правый большой палец.
- d) междубровье
- e) левый большой палец.

Повторите так от 15 до 20 раз, затем закройте глаза и дайте им отдохнуть. Несколько раз можно выполнить палминг.

Упражнение 3: Боковое и фронтальное видение

Займите исходную позицию как во втором упражнении, расположив левый кулак на левом колене, так чтобы большой палец указывал вверх. Правую руку поднимите вверх, так чтобы большой палец смотрел вверх, немногим выше уровня плеча.

Не поворачивая головы, сфокусируйте свой взгляд вначале на левом большом пальце, затем на правом, затем опять на левом и повторите.

Повторите процедуру от 15 до 20 раз.

Теперь закройте глаза, продолжая выполнять упражнения умственно.

Повторите это упражнение, сменив руки.

Затем закройте глаза и дайте им отдохнуть.

Несколько раз можно выполнить пальминг.

Упражнение 4: Круговой обзор

Займите сидячее положение, положив левую руку на левое колено, а правую над правой ногой.

Большой палец правой руки указывает вверх, ладонь сжата, рука выпрямлена.

Медленно совершите круговое движение правой рукой, вправо, вверх влево, затем вернитесь в исходное положение.

Во время движения взгляд должен быть сфокусирован на большом пальце, нельзя поворачивать голову.

Выполните 5 раз по часовой, и 5 раз против часовой стрелки.

Повторите с левой рукой.

Закройте глаза и дайте им отдохнуть.

Несколько раз можно выполнить пальминг.

Упражнение 5: Вверх вниз

Займите исходное положение сидя, руки на коленях, большие пальцы смотрят вверх, остальные пальцы сжаты.

Держите руки прямо, голова не шевелится. Медленно поднимите правую руку, сфокусировав зрение на большом пальце.

Достигнув наибольшей высоты, медленно опустите правую руку обратно, продолжая следить за большим пальцем.

Повторите с левой рукой.

Закройте глаза и дайте им отдохнуть.

Несколько раз можно выполнить пальминг.

Упражнение 6: Ближнее и отдаленное видение

Займите исходное положение. Положите руки на колени.

Сфокусируйте свой взгляд на кончике носа, затем на любом отдаленном объекте.

Повторите от 10 до 20 раз.

Затем закройте глаза и дайте им отдохнуть.

Можно выполнить пальминг.

Польза: Эти упражнения расслабляют и обновляют глазные нервы.

20. Сурья Намаскар

Приветствие солнца

Позиция 1: Пранамасана (поза молящегося)

Встаньте лицом к солнцу если возможно.

Стойте прямо, ноги вместе, ладони соприкасаются в центре груди, руки расслаблены.

Вдохните и выдохните, осознавая дыхание.

Все тело должно быть расслаблено, спина прямая.

Польза: Эта асана способствует концентрации и осознанию выполняемой практики.

Позиция 2: Наста Уттханасана (поза вытянутых рук)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Вдохните, медленно поднимая руки над головой.

Руки на ширине плеч.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Спина наклонена. Со временем, изгиб спины становится больше.

Польза: Эта асана придает гибкость органам брюшной полости, растягивает руки и плечи, тонизирует позвоночник и раскрывает легкие.

Позиция 3: Падахастасана (наклон к ногам)

Глубоко выдохните, наклоняясь вперед, колени должны быть прямыми.

Положите ладони рядом с пальцами ног, на пол.

Постарайтесь коснуться лбом коленей. Спина согнута.

Старайтесь не перенапрягаться – с практикой ваши наклоны станут ниже.

Польза: Эта асана помогает предотвратить, избавиться или облегчить заболевания желудка. Она снижает уровень жира на животе, улучшает пищеварение, освобождает от запоров, способствует циркуляции крови и разминает спину.

Позиция 4: Ашва Санчаланасана (поза коня)

Держите руки перед стопами на полу.

Выдохните, вытягивая правую ногу назад, насколько это возможно, сгибая левое колено.

Большой палец правой ноги и колено касаются пола. Спина выгнута, взгляд направлен вверх.

Выгните спину, так чтобы подбородок смотрел вверх настолько, насколько это возможно. Со временем спина изгибается сильнее, с практикой всё приходит.

Польза: Даная асана тонизирует мышцы живота, усиливает мускулатуру ног и бедер, уравнивает нервную систему.

Позиция 5: Парватасана (поза горы)

Глубоко выдохните, отставив правую ногу обратно к левой.

В это же время приподнимите ягодицы и опустите голову между рук, образуя треугольник.

В финальной позиции. Руки и ноги должны быть выпрямлены.

Пятками старайтесь упираться в пол, а голову наклонить как можно ближе к коленям.

Эту асану часто называют позой собаки.

Польза: Эта асана укрепляет нервы и мышцы рук и ног, разминает спину и способствует циркуляции крови, особенно в верхних отделах позвоночника. Это перевернутая позиция, которую могут выполнять люди не способные принимать сиршасану, стояние на голове из-за близорукости.

Позиция 6: Аштанга Намаскар (приветствие восьмью конечностями)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Задержите дыхание. Плавным движением из предыдущей позиции опустите колени на пол, затем грудь и подбородок.

В конечной позиции, только пальцы ног, колени, грудь, ладони и подбородок прикасаются к полу.

Ягодицы приподняты от пола. Спина слегка изогнута. Практикуя эту асану, через некоторое время можно будет становиться на колени, грудь и подбородок одновременно, задерживая дыхание.

Польза: Эта асана тонизирует плечевую и шейную мускулатуру, разминает ноги и руки и развивает грудную клетку.

Позиция 7: Бхуджатгасана (поза кобры)

Вдыхая, медленно распрямитесь и опустите нижнюю часть туловища на пол. Выпрямите локти, выгните спину и поднимите грудь вперед. Живот старайтесь прижать к полу.
Голову откиньте назад.

Польза: Та же что и от аштанга намаскары. В данной асане, растягиваются мышцы живота, что способствует притоку свежей крови в пищеварительную полость. Эта асана излечивает все заболевания желудка, включая расстройства пищеварения и запоры. Изгиб спины в этом упражнении, сохраняет подвижность позвоночника, улучшает кровообращение, и обновляет самые важные спинные нервы. Данная позиция оптимизирует эффект многих гормонов.

Позиция 8: Парватсана (поза горы)

Расслабьте спину, и выдыхая, медленно поднимите таз, опуская пятки на пол.

Руки и стопы не двигаются.

Тело должно принять форму треугольника, как в 5 позиции. Подбородок находится как можно ближе к груди.

Позиция 9: Ашва Санчаланасана (поза коня)

Медленно вдыхая, выставите левую ногу вперед, расположив ее между двумя руками.

В это же время, опустите правое колено вниз к полу, и выгните таз.

Выгните спину и посмотрите вверх, подбородок направлен вверх насколько это возможно, так же как и в 4 позиции.

Позиция 10: Падахастасана (наклон к ногам)

Медленно выдыхая, наклонитесь к ногам.

Выпрямите колени и постарайтесь лбом коснуться колен, насколько это возможно, как и в 3 упражнении.

Позиция 11: Хаста Уттханасана (поза вытянутых рук)

Медленно вдохните, поднимая руки вверх, как и в упражнении 2.

Позиция 12: Пранамасана (поза молящегося)

Выдох, руки вместе, как и в позиции 1.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Расслабьтесь, и проследите, чтобы дыхание вернулось в норму. А

Позиции 13–24: Позиции с 1 по 12, это пол круга. Второй круг состоит из тех же 12 асан. Единственное различие заключается в том, что в 16 асане назад надо отставить левую ногу, и в 21 асане, правую ногу поставить между руками. Начните выполнять вторую половину круга, когда ваше дыхание нормализуется. Выполнив весь круг, или несколько, лягте в шавасану и расслабьтесь.

Польза: Когда практикующий сурья намаскар, синхронизирует дыхание с движениями, это способствует улучшению работы всех мышц, связок и внутренних органов. Именно по этой причине сурья Намаскар, это идеальная практика для людей, у которых не хватает времени заниматься асанами и пранаямой.

Сурья Намаскар, воздействует на шишковидную железу и гипоталамус, позволяя замедлить процесс дегенерации шишковидной железы. Замедление этого процесса в свою очередь гармонизирует жизнь ребенка в период полового созревания.

21. Чандра Намаскар

Приветствие луне

Чандра Намаскар очень похожа на сурья намаскар, и обладает похожими полезными свойствами. Чандра намаскар можно научиться выполнять тремя способами.

Вариант 1: Практика для начинающих

Позиция 1: Ваджрасана

Сядьте в ваджрасану, сложив руки на уровне груди.

Позиция 2: Марджариасана: (поза кота)

Перейдите в марджариасану, позу кота, встав на четвереньки. Ладони на полу на ширине плеч.

Позиция 3: Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Медленно поставьте левую стопу вперед между рук, ближе к внутренней стороне левой руки.

Выгните спину назад, поднимите подбородок и посмотрите вверх.

Вытяните руки вверх над головой и сложите ладони вместе. Если это будет сложно, держите руки на небольшом расстоянии.

Если взглянуть на асану сбоку, она выглядит как полумесяц.

Позиция 4:

Согните спину вперед, опуская ладони на пол к левой стопе.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Позиция 5:

Сядьте в ваджрасану, позиция 1.

Позиции 6-10: Вторая часть круга отличается от первой тем, что в 18 позиции правую ногу ставят вперед между руками.

Вариант 2: Ардха Чандра Намаскар (приветствие полумесяцу)

Позиция 1: Пранамасана (поза молящегося)

Станьте прямо, ноги вместе, ладони сложены на уровне груди, руки расслаблены.

Вдохните и выдохните, дыхание должно нормализоваться.

Спина прямая, но не напряжена.

Все тело полностью расслаблено.

Позиция 2: Хаста Уттханасана (поза поднятых рук)

Глубоко вдохните, медленно поднимая руки, нагибая спину и голову назад. Позвоночник немного наклонен назад.

При постоянной практике можно сгибать спину таким образом, что все тело становится похожим на полумесяц.

Позиция 3: Падахастасана (наклон вниз)

Медленно выдохните, наклоняясь вперед до тех пор, пока руки не коснутся пола.

Для начала постарайтесь дотянуться руками как можно ближе к полу, не сгибая колени.

Позиция 4: Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Глубоко вдохните, медленно отставляя правую ногу назад, немного выгибая назад спину. Левая нога покоится на полу.

Выгните спину и посмотрите вверх, поднимая подбородок настолько, насколько это возможно.

Сложите ладони, и вытяните руки над головой.

Если так не получается, можно слегка расставить руки.

Если взглянуть со стороны, тело человека выглядит как полумесяц.

Позиция 5: Падахастасана (наклон вниз)

Расслабьтесь, поставьте руки обратно на пол, рядом с левой стопой.
Выдыхая поставьте правую стопу обратно, наклоняясь вниз.
Ноги прямые. Лбом нужно постараться коснуться колен, как в упражнении 3.

Позиция 6: Хаста Уттханасана (поза вытянутых рук)

Глубоко вдохните, медленно поднимая руки надо головой.
Выгните спину, поднимая подбородок высоко, на сколько это возможно, как в 2 позиции.

Позиция 7: Пранамасана (поза молящегося)

Выдох, сложите ладони на уровне груди, стойте прямо как в упражнении 1.
Расслабьте все тело.
Осознавайте свое дыхание, пока оно не нормализуется.
Затем выполните вторую половину круга.

Позиции 8-14: Второй цикл упражнений отличается от первого тем, что в 11 позиции, назад отставляют левую стопу. Удостоверьтесь что дыхание и сердцебиение в норме, перед тем как начать второй круг.

Вариант 3: Пурна Чандра Намаскар (приветствие полной луне)

Практическое замечание: Пурна чандра Намаскар, наиболее близка к сурья намаскар, в большей степени, чем первые два варианта. В полной версии чандра намаскары, присутствуют 14 позиций, связанных с 14 фазами луны, в то время как сурья Намаскар отображает 12 солнечных месяцев, или знаки Зодиака.

Позиции с 1 по 4, такие же как и в сурья намаскар. Позиция 5 это ардха чандрасана. Позиции 6-10 те же, что и 5-9 в сурья намаскар. Позиция 11 это опять ардха чандрасана. Позиции 12-14 те же, что и 10-12 в сурья намаскар.

Вторая половина круга отличается от первого тем, что в 4 позиции назад отставляется другая нога, а в 10 вперед.

22. Последовательность воина

Последовательность воина можно выполнять тремя способами, по уровню сложности.

Вариант 1: Практика для начинающих

Позиция 1: Станьте прямо, ноги на ширине примерно метра, ладони сложены на уровне груди.

Позиция 2:

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Выдыхая, поднимете руки по бокам на высоте плеч.

Позиция 3:

Вдохните и поднимете руки над головой, соединив ладони.

Позиция 4: Задержите дыхание, поворачивая тело направо, так чтобы правая нога располагалась напротив левой.

Правая стопа повернута направо, под прямым углом.

Позиция 5

Согните правое колено, руки вытяните вперед на уровне плеч, ладони сложены вместе. Спина прямая, левая нога отставлена назад.

Позиция 6

Задержите дыхание на выдохе, выставляя вперед колени, поднимая руки вверх, ладони вместе, как и в позиции 4.

Позиция 7

Вдохните, возвращая тело в позицию 3.

Позиция 8

Выдохните, вытягивая руки по бокам, как в 2 позиции.

Позиция 9

Вдохните, складывая ладони на уровне груди, как в позиции 1.

Позиции 10 – 18: Упражнение следует выполнить по 1 разу для каждой стороны тела. Обратите внимание, что вторая половина круга отличается тем, что в позиции 13, тело поворачивают налево, в 14 вперед выставляется левое колено.

Вариант 2: Средний вариант

Позиции 1 – 9: Позиции с 1 по 4 те же что и в 1 варианте. Позиция 5 немного отличается по сложности. После нее возвращайтесь в исходное положение, как и в 1 варианте.

Позиция 5

Выдохните, сгибая правое колено, склоняя грудь к правому бедру. Ладони вместе, кончики пальцев упираются в пол, колено находится между рук.

Спина прямая, левая стопа откинута назад и прикасается к полу.

Позиции 10 –18: Как и в предыдущем упражнении, практику следует выполнить для каждой стороны тела. Всегда проверяйте что тело и дыхание в норме, перед тем как начать выполнять вторую половину круга.

Вариант 3: Продвинутая практика

Позиции 1 – 9: Этот вариант похож на два предыдущих, за исключением 5 позиции, которая становится сложнее.

После нее, продолжайте выполнять упражнение, как и в первых двух вариантах.

Позиция 5

Выдохните, выставляя правое колено вперед, тянитесь за ним. Локтями постарайтесь коснуться пола. Голова наклонена к рукам. Левая нога откинута назад.

Позиции 10 – 18: в 13 позиции второго круга, тело поворачивают налево, а в 14 – левое колено выставляется вперед, и тело прижимается к левой ноге.

Польза: Последовательность воина развивает мускулатуру ног, разминает позвоночник. Развивает равновесие и концентрацию.

Практическое замечание: Запомните, что в 1 и 2 вариантах спина остается прямой, в позиции 5 стопа, которую оттягивают назад, должна спокойно лежать на полу. Старайтесь не помещать вес всего тела на руки в позиции 5 варианта 3.

В этом динамическом упражнении, равно как и в других асанах, очень важно синхронизировать дыхание с длительностью производимых движений. Начинайте вдыхать и выдыхать, когда начинаете движение. Благодаря такому подходу, асаны можно изящно выполнять без всяких усилий, переходя к ежедневной практике.

23. Асаны для релаксации

Шавасана (поза трупа)

Лягте на спину, ноги на небольшом расстоянии.

Позвоночник выпрямлен, но не напряжен, руки свободно лежат на полу, примерно на расстоянии 15 см от тела, ладонями вверх.

Голова лежит на полу, рот и глаза закрыты.

Пусть ваше тело полностью расслабится, почувствуйте его тяжесть.

Не шевелитесь. Осознавайте свое дыхание, ритмичное и естественное.

Начните считать вдохи и выдохи. Можно считать их сколько угодно, но вполне хватит 21 раза, или меньше.

Запомните, что считать надо циклы дыхания – вдох и выдох.

Польза: Данная асана способствует расслаблению всего тела. В идеале, шавасану следует практиковать в начале, середине и конце практики асан; после сурья намаскары, перед сном, или при ощущении умственной и физической усталости.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Если практиковать осознанно, то шавасана поможет успокоить напряженный ум.

Матсья Кридасана (поза бьющейся рыбы)

Лягте на живот, пальцы сложены рядом с правой щекой.
Согните левое колено рядом с ребрами, внутренняя часть бедра покоится на полу.

Правая нога должна оставаться прямой.

Левый локоть покоится на левом колене.

Голову, положите на согнутую правую руку.

Дышите нормально.

В финальной позиции расслабьтесь, затем поменяйтесь сторонами.

Польза: Это хорошая поза для расслабления. В ней можно спать. Она способствует распределению жира с линии талии, и стимулирует пищеварительные железы, растягивая кишечник и освобождая вас от запоров.

Данная асана также избавляет от болей с нижней части спины, расслабляя мышцы ног.

Макарасана (поза крокодила)

Лягте на живот. Поднимите голову, положив ее на руки, локти на полу.
Пятки смотрят вверх.

Польза: Это очень эффективная и легкая асана, для страдающих от смещения межпозвоночного диска, болей в нижней части спины или от других заболеваний спины. Для наилучшего результата следует проводить в этой асане много времени. Астматики или люди, страдающие от других заболеваний дыхательной системы, должны регулярно выполнять эту асану, осознавая дыхание. Это способствует притоку большего количества воздуха в легкие.

24. Позы животных

Матсьяасана (поза рыбы)

Простой вариант: Лягте в шавасану. Выгните спину, вытягиваясь от пола, руки и голова остаются на полу.

Вес тела рассредоточен на вытянутых ногах, ягодицах и голове.

Руки расположите на берах.

Задержитесь в этой асане ненадолго.

Ослабьте руки, спину и вернитесь в шавасану.

Продвинутый вариант: Сядьте в падмасану. Аккуратно нагнитесь назад, поддерживая тело руками и локтями, до тех пор, пока голова не коснется пола.

Держите спину изогнутой.

Расслабьте тело. Голова, ягодицы и ноги должны держать весь вес тела.
Для возвращения в начальную позицию, поставьте руки на пол и выгнитесь.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Польза: Асана растягивает органы брюшной полости и расширяет легкие. Ее рекомендуют при заболеваниях астмой, бронхитом или другими болезнями дыхательной системы.

Бхуджангасана (поза кобры)

Лягте на живот, ноги прямо, стопы вместе.
Положите ладони на пол, на ширине плеч.
Голова лежит на полу.
Вдыхая, медленно поднимите голову, шею и плечи.
Выпрямите руки и поднимите туловище на сколько это возможно, спины выгнута, подбородок смотрит вверх насколько это возможно.
Ненадолго задержите дыхание.
Выдыхая, опустите тело.

Польза: Данная асана особенно полезна детям, страдающим от болезней печени. Она тонизирует яичники и матку, помогая избежать менструальных проблем. Она стимулирует аппетит и избавляет от запоров. Благодаря практике, укрепляется позвоночник. Органы брюшной полости нежно массируются, особенно печень и почки. Асана полезна людям, страдающим от смещения межпозвоночного диска и избавляет от болей в спине.

Тирьяка Бхуджангасана (поза извивающейся кобры)

Вдыхая, оставайтесь в бхуджангасане, ноги на ширине примерно один метр, пятки смотрят вверх.
Голова направлена вперед.
Задержав дыхание, поверните голову и верхнюю часть туловища влево, взглядом стараясь ухватить пятку правой ноги.
Верните голову обратно.
Затем повернитесь направо. Взгляните на левую пятку через правое плечо.
Вернитесь в центр, опуская тело на пол, медленно выдыхая.

Польза: Это упражнение полезно также как и бхуджангасана, плюс дополнительно разминает позвоночник.
Детям нравится представлять, как кобра поворачивает голову, и они всегда рады выполнять это упражнение.

Шалабхасана (поза дерева)

Лягте на живот. Руки расположены под бедрами.
Вдохните, задержите дыхание и поднимите левую ногу от земли насколько это возможно.
Выдохните, опуская ногу обратно.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Повторите тоже самое с правой ногой.

Вдохните, задержите воздух и медленно поднимите обе ноги насколько это возможно, держите их прямо.

Туловище держите на земле, упираясь руками.

Попробуйте сохранить такое положение 30 секунд.

Выдохните, медленно опуская ноги в начальную позицию.

Польза: Эта асана растягивает нижнюю часть спины, и тазовые органы, тонизирует нервные окончания, избавляет от болей в спине, лечит смещение межпозвонкового диска.

Также она тонизирует органы брюшной полости, печень, поджелудочную железу и почки. Асана стимулирует аппетит, помогает при заболеваниях пищеварительной системы.

Шашанк Бхуджангасана (поза атакующей кобры)

Сядьте в ваджрасану.

Глубоко вдохните, медленно поднимая руки над головой.

Выдыхая, медленно опустите бедра, лоб и грудь на пол, напротив коленей. Вытяните руки вперед, на ширине плеч, ладони и локти спокойно лежат на земле, так же как и в шашанкасане, позе луны или позе кролика.

Глубоко вдыхая, плавным перетекающим движением медленно выгнитесь, грудь должна проходить слегка над полом в районе рук. Прижмите таз к полу, как и в бхуджангасане.

В финальной позиции, руки должны быть прямыми, спины выгнута, а подбородок должен смотреть вверх насколько это возможно.

Пупок не должен касаться пола.

Задержитесь так на несколько секунд, удерживая дыхание.

Выдыхая, медленно поднимите ягодицы, выгните колени и опуститесь назад, держа руки прямыми, возвращаясь в шашанкасану.

Это один круг. Ладони рук все время находятся в одном и том же положении.

Вдыхая, опять примите позу кобры, задержитесь, выдыхая, возвращаясь в позу луны.

Это движение выполняют 7 раз.

После 7 раза, выдохните, возвращаясь в позу луны. Затем вдохните, садясь прямо и вытягивая руки над головой.

Выдохните, медленно опуская руки на колени.

Польза: Это очень хорошая динамическая асана, совмещающая разнонаправленные движения позвоночника. Она помогает страдающим от смещения позвоночного диска, лечит боли в спине и ишиас, массируя спину. Она тонизирует и улучшает работу печени, почек и других внутренних органов. Она мягко тонизирует женские репродуктивные органы, помогает при менструальных расстройствах. Это замечательная асана для мам. Она укрепляет таз и брюшную полость.

Уттхан Пристхасана (поза ящерицы)

Лягте на живот, скрестите руки в районе груди. Ладони держаться за бицепсы.

Ноги слегка расставлены, пальцы ног вытянуты, вес тела распределяется на локти.

Вы не должны шевелить локтями во время этого упражнения.

Вдыхая, поднимите туловище и ягодицы, так чтобы вес тела приходился на колени и руки.

Выдыхая, согните колени и вытяните торс назад, подбородок и грудь ложатся на пол, рядом с руками

Вдыхайте когда поднимаетесь, выдыхайте, когда опускаетесь.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Это один круг.
Выполните до 10 кругов.

Польза: Это хорошая асана, растягивающая спину в обратном направлении. Она укрепляет диафрагму, тонизирует мышцы спины, освобождает от напряжения в плечах.

Сарпасана (поза змеи)

Лягте на живот, подборок покоится на полу, ноги прямые, стопы вместе. Заведите руки назад, над ягодицами, ладони сомкнуты. Это начальная позиция.

Глубоко вдохните, напрягая мышцы спины и рук.

Используя спинную мускулатуру, поднимите грудь высоко насколько это возможно. Вытяните руки назад, поднимая их как можно выше. Представьте, что кто-то тянет ваши руки вверх.

Задержите дыхание, выдохните, опускаясь на пол.

Польза: Такая же, как и в бхуджангасане, с наибольшим влиянием на грудь. Полезна для астматиков, позволяет выйти заблокированным эмоциям.

Курмасана (поза черепахи)

Сядьте, ноги широко расставлены, стопы на полу, колени слегка согнуты. Выдыхая, наклонитесь вперед и расположите руки под коленями, ладонями вниз.

Медленно расположите руки за спиной.

Выпрямите ноги насколько это возможно.

Постепенно наклоняйте свое тело вперед, пока лбом или подбородком не коснетесь пола между ног.

Наклонитесь грудью к полу, сожмите ладони за спиной.

В финальной позиции дышите медленно и глубоко.

Осознавайте свои спину и мышцы живота.

Вдох, вы ослабляете колени, освобождаете руки и возвращаетесь в сидячее положение.

Польза: Эту асану нельзя выполнять людям со смещением межпозвонкового диска, ишиасом и хроническим артритом. Она помогает избавиться от жира с живота, тонизирует внутренние органы и почки, лечит диабет, запоры и метеоризм.

Способствует притоку свежей крови в спинномозговые нервы, помогает избавиться от хронических болей в спине, голове и шее.

Марджариасана (поза тянущегося кота)

Сядьте в ваджрасану, затем поднимитесь на четвереньки.

Руки на полу на ширине плеч.

Когда вы стоите так, вы выглядите словно кошка. Медленно вдыхая, выгните спину по направлению к полу, подбородок должен смотреть вверх насколько это возможно. Затем медленно выдохните, изгибая спину как кот.

Подбородок направлен к груди, живот втянут к спине.

Повторите до 10 раз.

Польза: Данная асана развивает гибкость спины, шеи и плеч. Она слегка тонизирует женскую репродуктивную систему, регулирует менструальный цикл и освобождает от выделений. Эту асану можно практиковать во время менструации, для того чтобы избавиться от болей с ней связанных. Будет больше пользы, если во время расслабления сжимать желудок.

Вьягхрасана (поза тигра)

Сядьте в ваджрасану, затем на четвереньки и посмотрите вперед. Вдохните, вытягивая правую ногу назад, параллельно полу.

Согните правое колено, пальцы ноги устремлены вверх, как будто вы хотите коснуться ими головы.

Глубоко выдыхая, поставьте ногу под себя, ближе к подбородку.

Опустите подбородок к груди, так чтобы нос мог коснуться колена.

Вдохните, опять поднимая ногу опять вверх над головой, подбородок смотрит вверх. Затем выдохните, и опустите ногу ближе к подбородку, касаясь колена носом.

Повторите 5 раз, затем 5 раз для левой ноги.

Польза: Эта асана развивает спину, избавляет от ишиаса, тонизирует женские репродуктивные органы, растягивает мышцы живота, способствует удалению лишнего жира с бедер.

Куккутасана (поза петуха)

Сядьте в падмасану.

Поставьте руки между ногами, как на картинке.

Вдыхая, медленно поднимите тело от пола, балансируя на руках.

Держите спину прямой.

Выдохните, опуская тело на землю.

Польза: Это упражнение укрепляет мышцы рук и плеч, помогает развивать грудную клетку.

Практическое замечание: Руки должны быть достаточно сильными, чтобы выдержать вес тела.

Бака Дхьянаасана (поза спокойного журавля)

Сядьте на корточки, стопы расставлены.
Руки на ширине стоп, вы стоите как бы на цыпочках.
Локти слегка изогнуты.
Колени расположены с внешней стороны рук.
Вдохните, медленно наклоняясь вперед и поднимая стопы надо полом, балансируя на руках.
Колени должны располагаться на верхней части рук. Постарайтесь, чтобы стопы соприкоснулись.

Польза: Люди, страдающие от высокого кровяного давления, сердечных заболеваний и тромбоза не должны выполнять это упражнение. Регулярная практика асаны, укрепляет нервную систему, освобождает от напряжения и нервозности. Она укрепляет руки и плечи, развивает чувство баланса. Выполнение данной асаны требует больше нервной координации, чем силы мышц, но новичкам обычно, кажется обратное.

Ардха Уштрасана (поза полу верблюда)

Сядьте в ваджрасану, колени слегка расставлены.
Вдыхая, поднимитесь на колени. Руки по бокам.
Выдохните, поворачивая торс направо, изгибаясь назад и обхватывая левую пятку правой рукой.
Левая рука должна быть вытянута вперед, над головой.
Посмотрите на свою левую руку.
Вес тела сосредоточен на левой пятке.
Вдохните, возвращаясь в стойку на колени.
Выдохните, поворачиваясь налево.
Если это упражнение вызывает сложность, дети могут правую руку класть на правую пятку и поднимать левую руку.
Затем повторите с другой рукой.
Выполните это упражнение 10 раз для каждой стороны, как динамическую практику. Используя это упражнение как статичную асану, держите каждую руку по одной минуте.
Польза: Эту асану можно использовать в противовес, таким как асанам как шашанкасана, пашчимотасана и так далее. Она полезна для растягивания брюшной полости и кишечника, что помогает избежать запоров, болей в спине, искривления позвоночника и люмбаго.

Уштрасана (поза верблюда)

Сядьте в ваджрасану, колени слегка расставлены.
Вдыхая, встаньте на колени.
Выдыхая, нагнитесь назад, руки поставьте на пятки.
Выставите живот вперед, изогните спину и наклоните голову назад, вес тела приходится на руки.
Бедрa должны находиться в вертикальном положении.
В таком положении сохраняйте нормальное дыхание.
Вернитесь в начальное положение.
Польза: Эта асана растягивает живот, освобождает от запоров и тонизирует внутренние органы, такие как печень, поджелудочная железа и почки. Она оптимизирует работу печени и желудка, полезна для репродуктивной системы. Асана избавляет от болей в спине, люмбаго и сутулости. Изгиб шеи позволяет регулировать активность щитовидной железы.

Гомукхасана (поза лица коровы)

Сядьте, вытянув ноги.

Подложите левую ногу под правую, так чтобы пятка находилась под правой ягодицей.

Подложите правую ногу под левую, так чтобы пятка находилась под левой ягодицей.

Колени должны располагаться одно над одним.

Сожмите правую и левую руки, как на картинке.

Сохраняйте прямое положение туловища, голова прямо, закройте глаза.

Осознавайте вершину позвоночника и шишковидную железу.

Затем повторите с другой ногой и рукой.

Польза: Эта асана помогает при диабете, боли в спине, плечах и шее, а также при половых расстройствах. Ее выполнение стимулирует почки, очищая тело. Она развивает грудную клетку, избавляет от ревматизма и ишиаса.

Кава Чаласана (походка ворона)

Сядьте на корточки, стопы слегка расставлены, ягодицы нависают над пятками.

Расположите ладони на коленях, и начните ходить в таком положении. Можно двигаться как и на кончиках пальцев так и на стопах – выберите как вам легче.

Выполняйте это упражнение недолго, не напрягаясь.

Польза: Это хорошее упражнение для подготовки ног к медитационным асанам. Его также рекомендуют детям, страдающим от плохого кровообращения в ногах.

Эта асана полезна при запорах. Выпейте два стакана воды и походите так одну минуту. Выпейте еще два стакана воды и повторите упражнение. Повторите так 3-4 раза, и запор должен пройти.

Вариант: Другой вариант подразумевает касания коленями пола. Выполняя асану подобным образом, человек становится похожим на утку. Детям нравится практиковать эту асану, особенно с музыкальным сопровождением.

Бакасана (поза журавля)

Станьте прямо, ноги вместе, руки подняты над головой.

Нагнитесь, зажав правую стопу руками.

Медленно поднимите левую ногу вверх насколько это возможно, опуская лоб по направлению к колену.

Не сгибайте колено.

Опустите ногу и вернитесь в стоячее положение.

Повторите с другой ногой.

Польза: Бакасана улучшает мозговое кровообращение, усиливает руки, запястья и мускулатуру ног, расслабляет спину и полезна для координации.

Гарудасана (поза орла)

Стоя, поднимите правую ногу и обхватите ей левую.
Правое бедро должно соприкоснуться с левым, правая стопа покоится на лодыжке левой ноги.
Скрестите рук на уровне грудной клетки, ладони напротив лица, словно клюв орла.
Согните левое колено и опустите тело до тех пор, пока большой палец правой ноги не коснется пола.
Задержитесь в этой позиции насколько это возможно.
Вернитесь в стоячее положение, а затем повторите упражнение с левой ногой.

Польза: Укрепляет кости, мускулатуру и нервы ног. Способствует развитию равновесия и концентрации.

Пурна Титали Асана (поза целой бабочки)

Сядьте, ноги вытянуты вперед.
Согните колени и сложите стопы вместе, по возможности располагая пятки как можно ближе к телу.
Обхватите пальцами стопы.
Начните поднимать колени вверх вниз, словно бабочка, которая машет крыльями.

Польза: Эта асана развивает подвижность бедренных суставов. Детям обычно очень нравится эта асана, несмотря на то что у многих не получается опустить колени максимально вниз. Необходимо поощрять детей выполнять эту асану.

Симхасана (поза льва)

Если возможно, находитесь на солнце, для улучшения лечебных свойств этой асаны.
Сядьте в ваджрасану, колени на ширине примерно 45см друг от друга.
Поставьте руки на пол, между коленями, пальца направлены к телу.
Затем изогнитесь вперед. Вес тела приходится на руки, локти слегка изогнуты.
Глубоко вдохните и поднимите голову. Откройте рот и высунете язык как можно дальше, так чтобы глотку и язык освещали лучи солнца.
Выдыхайте с рычащим звуком «Аааарrrr».

Польза: Эта асана особенно полезна для детей. Если практиковать ее на солнце, она излечивает воспаление миндалин. Диафрагма и грудная клетка освобождаются от излишнего напряжения. Это упражнение очень хорошо помогает при заболеваниях горла, ушей, носа и зубов.

Практическое замечание: Это одна из любимых детьми асан, потому что она включает в себя обычно запрещенные на уроке действия, такие как высовывание языка и рычание.

Вариант: Лео, дружелюбный лев

Сядьте в ваджрасану, колени вместе руки лежат на полу, по сторонам коленей.

Вытяните назад правую ногу.

Скажите детям, что так лев вытягивает свой хвост.

Затем согните правое колено.

Сейчас лев не так дружелюбен и мотает хвостом из стороны в сторону.

Затем правая стопа ходит из стороны в сторону.

Вытяните правое колено и затем вернитесь в ваджрасану.

Повторите тоже самое с левой ногой.

Ваджроли Мудра Асана (поза буквы V, поза чибиса, удар молнии)

Простой вариант: Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед, ладони на полу, рядом с телом.

Медленно поднимите ноги, вес тела должен приходиться на ягодицы, для сохранения равновесия. Используйте руки для поддержки.

Установив баланс, поднимите руки вверх, параллельно полу. Запястья расположены на уровне колен.

Если это тяжело, тогда обхватите ладонями бедра.

Вариант 2: Эта асана похожа на наукасану (позу лодки), но здесь тело и ноги поднимаются выше.

Лягте в шавасану.

Дышите медленно и глубоко.

Вдыхая, напрягитесь и поднимите спину и ноги, балансируя на ягодицах.

Поднимите руки параллельно полу. Запястья расположены на уровне колен.

Сохраняйте такое положение насколько это возможно, не дышите.

Расслабьтесь и вернитесь в шавасану, выдыхая.

Дышите медленно, пока сердцебиение не нормализуется. Затем повторите не менее 7 раз.

Польза: Это упражнение активизирует органы брюшной полости, особенно печень и укрепляет мускулатуру живота. Помогает избавиться от глистов, стимулирует мускулатуру кишечника и тонизирует внутренние органы. Она укрепляет мускулатуру позвоночника, нервы, развивает равновесие и концентрацию. Как произвольная мулабандха, это упражнение особенно полезно для девочек, так как укрепляет тазовую область.

Поза шмеля

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Станьте прямо, ноги вместе.

Расслабьтесь.

Медленно наклонитесь вперед, туловище и голова находятся на одной линии. Одновременно поднимите назад правую ногу, держите ее прямой, на одной линии с туловищем и головой.

Тело должно балансировать на левом бедренном суставе.

Поднимите руки назад расправьте пальцы.

Оставайтесь в такой позиции насколько это возможно, затем расслабьтесь и повторите с другой ногой.

Дети могут издавать звук шмеля на выдохе.

Польза: Это еще одна стоячая асана для развития равновесия, которая помогает развить концентрацию, усиливает ноги, и помогает улучшить работу нервных тканей. Некоторые врачи считают, что это упражнение особенно полезно для детей страдающих от энуреза. Возможно, так происходит из-за полезного свойства этой асаны улучшать нервную координацию и укреплять их тела.

Поза аиста

Станьте прямо, ноги вместе, руки по бокам.

Согните правое колено назад, за спину.

Сложите руки на уровне груди, сосредоточив взгляд на точке на полу.

Слегка наклоните тело вперед, в районе бедер.

Оставайтесь в таком положении, сколько сможете, затем расслабьтесь.

Повторите с левой ногой.

Польза: Поза аиста помогает развить равновесие и концентрацию.

Поза страуса

Станьте прямо, стопы слегка расставлены.

Наклонитесь вперед, отставив руки за спину. Лицо смотрит вперед, пальца расставлены.

Медленно поднимитесь на пальчики.

Это упражнение можно сделать динамичным, попросив детей бегать на цыпочках и махать руками за спиной.

Польза: Эта асана помогает развивать равновесие, внимание и концентрацию.

Как динамичная позиция, поза страуса помогает избавиться от напряжения. Стоячая асана похожа на птицу готовящуюся вспорхнуть с ветки дерева.

Мандукасана (прыгающая лягушка)

Сядьте на корточки, стопы на полу, слегка расставьте ноги.

Сожмите кулаки и скрестите руки на голове.

Сосредоточьте вес на пальцах ноги и прыгните вперед.

Повторите несколько раз.

Польза: Эта асана хорошо укрепляет ноги и развивает равновесие.

Вариант: Прыгающий кролик

Сожмите кулаки, правый расположите за первым ухом, а левый за левым, указательные пальцы направьте вверх, словно кроличьи уши.

Пурна Бхуджангасана (Полная поза кобры)

Находитесь в бхуджангасане.
Вдохните и выдохните несколько раз.
Согните колени и постарайтесь коснуться головой пальцев ног.
Дышите нормально.
Задержитесь так насколько это возможно.
Опустите ноги и расслабьтесь.

Польза: Эта асана приносит такую же пользу, как и бхуджангасана. Она особенно хороша для детей и молодежи. В других случаях ее обычно практикуют продвинутые йоги с гибкими спинами.

Вришикасана (поза скорпиона)

Сядьте в ваджрасану, предплечья и руки положите на пол перед коленями. Лбом наклонитесь к полу, располагая его между предплечьями, рядом с руками.
Выпрямите колени. Вы балансируете на предплечьях, руках, голове и пальцах ног.
Подтяните ноги как можно ближе телу.
Затем поднимите ноги вверх, как сиршасане (позе стояния на голове)
Медленно наклоните колени к голове, поднимите голову.

Предосторожности: На начальных этапах следует выполнять эту асану только под контролем учителя. Не практикуйте рядом с мебелью и другими объектами на случай потери равновесия.

Людам с высоким давлением, головокружениями, проблемами с сердцем, тромбозами головного мозга и хронической катарактой, не следует выполнять эту асану. Начинать выполнять это упражнение, только если вы можете без труда принимать любые асаны с обратным изгибом.

Польза: Данная асана реорганизовывает потоки жизненной силы, праны, и представляет собой ключ к победе над физиологическим старением. Она способствует нервной стабильности, улучшает мозговое кровообращение, питает кровью гипофиз, помогая справиться с нервными расстройствами и гормональными проблемами.

Вришикасана улучшает кровообращение в нижних конечностях и брюшной полости, омолаживает все системы организма, тонизирует репродуктивные органы, облегчает варикозное расширение вен.

Это упражнение (за счет изгиба спины) тонизирует спинные нервы, мускулатуру и в целом укрепляет позвоночник. Асана укрепляет руки, развивает равновесие и концентрацию.

Наука Санчаланасана (гребля)

Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед. Начните раскачиваться, словно вы гребете веслами.

Вдыхая, отклоняйтесь назад, задерживая руки у туловища, и поднимая их вверх.

Выдыхая, тяните кулаки в направлении внешней стороны стоп.

Вдох – отклоняясь назад, медленно скользите руками по ногам, принимая прямое положение, а затем слегка изогнитесь назад.

Выдох – снова наклоняйтесь к стопам, как и прежде.

Совершите 10 подобных движение в одну сторону, а затем 10 в обратную.

Польза: Эта асана укрепляет брюшную полость, массирует мышцы живота. Она укрепляет подколенные сухожилия, и подготавливает тело к пашчимоттанасане.

Чакки Чаланасана (взбивание масла)

Займите исходное положение, руки вытянуты вперед в замке.

Выполняйте горизонтальные круговые движения, будто вы взбиваете масло в большой маслбойке или мелете зерно в ступе.

Старайтесь вытягиваться как можно дальше вперед и назад, не сгибая локти. При этом круговые движения выполнять следует только талией.

Выполните это упражнение 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки.

Польза: Это идеальное упражнение для придания гибкости всему телу. Оно тонизирует нервные окончания и органы тазовой и брюшной полостей, а также регулирует менструальный цикл.

Наукаасана (поза лодки)

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони смотрят вниз.

Вдохните, поднимая туловище, руки, ноги и голову примерно на 15 см от пола.

Сохраняйте равновесие на ягодицах.

Руки должны находиться на одном уровне со стопами. Задержите дыхание.

Оставайтесь в этой позиции насколько позволяет вам ваше дыхание. Брюшные мышцы должны слегка вибрировать.

Выдыхая, медленно опустите тело назад и расслабьтесь.

Вариант: Вдохните и выполните наукасану, сжимая кулаки и напрягая все мышцы тела.

Задержите дыхание насколько это возможно.

В один момент, внезапно расслабьте тело, чтобы оно упало на пол.

Удостоверьтесь, что голова и ноги находятся не выше чем 15 см от пола. В противном случае можно удариться головой.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Польза: Это упражнение рекомендовано для заикающихся детей и страдающих от проблем с желудком или кишечником. Оно очень полезно для нервных и беспокойных детей, так как способствует релаксации.

Ваджрасана (поза молнии)

Сядьте, согнув колени.
Соедините большие пальцы ног и расставьте пятки, подошвы ног смотрят наружу.
Положите руки на колени.
Наблюдайте за своим дыханием.
Со временем эта асана станет для вас очень удобной.

Польза: Если сидеть в этой асане каждые 10–15 минут после каждого приема пищи, вы сможете избавиться от проблем с пищеварением и запорами. Регулярная практика помогает при язве желудка и других желудочных заболеваниях. Нервные ткани и мускулы дополнительно обогащаются, улучшается кровообращение.

Эту асану также можно использовать, для того чтобы спокойно посидеть и отдохнуть.

Супта Ваджрасана (поза спящей молнии)

Находясь в ваджрасане, медленно наклоняйте туловище назад, поддерживая себя локтями, до тех пор, пока голова не соприкоснется с полом. Изогните спину

Колени должны оставаться на полу. Руки лежат на бедрах.
Закройте глаза, расслабьтесь. Вдыхайте медленно и глубоко.

Польза: Эта асана массирует органы брюшной полости, облегчая запоры и другие пищеварительные расстройства. Она также будет полезна людям, страдающим от астмы, бронхита и других респираторных заболеваний. Будет полезно практиковать эту асану при чрезмерной активности щитовидной железы.

Дханурасана (поза лука)

Лягте на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согните колени и схватите лодыжки ладонями.

Голову, грудь и руки вытяните насколько это возможно, так чтобы тело напоминало лук – руки и ноги словно тетива.

Распрямите грудную клетку тянись к лодыжкам.

Теперь тело покоится на животе, руки прямые.

Задержите дыхание насколько это возможно, либо вдыхайте медленно и глубоко.

Польза: Это упражнение идеально для массажа органов и мышц брюшной полости, что в свою очередь способствует улучшению работы пищеварительной, выделительной и репродуктивной систем. Оно очень полезно для страдающих от желудочно-кишечных расстройств, запоров и плохой работы печени. Способствует гибкости позвоночника. Облегчает заболевания грудной клетки, в том числе и астмы.

Чакрасана (поза колеса)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Лягте в шавасану.

Согните колени, расположите пятки на ширине плеч, так чтобы они касались ягодиц.

Поднимите руки, согните локти, помещая ладони слегка над плечами.

Кончики пальцев должны указывать на плечи.

Вдох, задержите дыхание и медленно поднимайте туловище, опуская голову на пол для сохранения равновесия. Колени должны находиться под прямым углом.

Затем выпрямите руки и ноги, отрывая голову от земли и выгибая тело настолько это возможно.

Выдыхая, опустите туловище, опираясь на голову, а затем займите исходное положение.

Это один круг.

Отдохните, дождитесь пока сердцебиение и дыхание нормализуются.

Выполните до 3 раз.

С практикой, в финальной позиции дыхание нормализуется.

Предостережения: Чакрасану не следует выполнять страдающим от повышенного кровяного давления, коронарных проблем, язвы желудка, поражений кишечника или с нарушениями глазного кровообращения.

Тем, кто в недавнем времени имел повреждения костей или суставов, а также тем, кто перенес операции на брюшной полости, не следует выполнять это упражнение.

Также не рекомендуется практиковать эту асану людям, не владеющим базовыми навыками в подобного рода асанах.

Польза: Это упражнение полезно для нервной, пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Оно оказывает влияние на все гормональные процессы и лечит многие заболевания женской мочеполовой системы.

Практическое замечание: Детям, особенно тем, кому около 6 лет, очень нравится эта асана, и они довольно быстро начинают осваивать ее. Они называют это упражнение крабом и часто перемещаются в этой позиции по комнате. Расположить ноги близко к рукам в финальной позиции может быть очень сложно, но зато это больше будет похоже на колесо.

Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Сядьте на колени, расположив руки по бокам туловища.

Вдохните, выставляя левую ногу вперед.

Наклонитесь вперед, расположив руки по бокам левой стопы, пальцы на полу.

Вытяните правую ногу назад, изогнув спину и шею, подбородок должен смотреть вверх насколько это возможно.

Сложите ладони и медленно расположите их над головой, следуя за правой ногой.

Разомкните ладони, если вам тяжело тянуться назад.

Выдыхая, опустите руки обратно, левое колено верните в исходное положение.

Повторите упражнение, поменяв ногу.

Повторите по 5 раз для каждой ноги.

Польза: Данная асана укрепляет скелет и придает ему гибкость. Она особенно полезна при расстройствах женской мочеполовой системы. Она помогает при болезнях груди и горла, улучшает дыхание, избавляет от кашля, заложенного горла и простуды. Способствует развитию равновесия и концентрации.

Практическое замечание: Можно использовать облегченный вариант данного упражнения, в котором не требуется тянуть руки за голову.

Сету асана (поза моста)

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед, ладони на полу примерно в 30 см позади ягодиц, пальцы повернуты назад.
Поднимите ягодицы, стопы касаются пола.
Руки и ноги держат на себе вес тела. Голова наклонена назад, подбородок находится на одном уровне с грудью.
Сохраняйте такое положение, сколько будет возможно.
Опуститесь в исходное положение.
Повторите до трех раз.
Польза: Это упражнение укрепляет поясницу и Ахилесово сухожилие.

Сету Баддхасана (подвесной мост)

Вариант 1: Этот вариант хорош для работы с детьми.
Лягте в шавасану. Согните колени, прижимая пятки как можно ближе к ягодицам.
Поднимите туловище, отрываясь ягодицами от пола.
Согните локти, поддерживайте талию руками, большие пальца рядом с брюшной полостью, кончики пальцев смотрят в направлении позвоночника.
Задержитесь в финальной позиции настолько это возможно.
Опустите ягодицы, и затем всю спину на пол.
Повторите несколько раз.

Вариант 2: Этому варианту следует учить детей достигших пубертатного возраста.

Из шавасаны, ноги тянут вверх, как в позе стояния на плечах.
Согните локти и расположите руки на талии, большие пальцы на брюшной полости, кончики пальцев смотрят в сторону позвоночника.
Это очень важно, как вы увидите далее.
Согните правое колено так чтобы стопа, касалась левого. Затем повторите тоже самое с левым коленом.
Наклоните талию и опустите вниз левую ногу, затем правую. Сохраняйте равновесие на голове руках, плечах, локтях и стопах, сколько это возможно.
Затем, поставьте ноги ближе к телу, насколько это возможно.
Вновь поднимите правую стопу к левому колену, задействовав спинную мускулатуру, соедините ноги вверху над головой в сарвангасане. Вернитесь в шавасану если это необходимо.
При необходимости повторите это упражнение в обратном порядке, начиная с левой ноги
Если необходимо, примите шавасану, или из сарвангасаны слегка расставьте стопы, на расстояние до 15 см.
Согните оба колена и талию, медленно опуская стопы за голову на пол. Постарайтесь втянуть ноги от тела, насколько это возможно в халасане, задержитесь в этом положении, сколько получится, вернитесь сарвангасану, а затем в шавасану.
Подождите, пока нормализуются сердцебиение и дыхание.
Польза: Эта асана массирует толстую кишку и другие органы брюшной полости. Она полезна при нарушениях осанки и болях в спине. Она особенно хороша для женщин, так как тонизирует органы женской мочеполовой системы. Она придает гибкость позвоночнику, поэтому ее хорошо использовать в противовес таким асанам для гибкости как, халасана, пашчимоттасана и другим.

Практическое замечание: Не следует переусердствовать!

Доласана (поза маятника)

Станьте прямо, ноги на ширине плеч.
Обхватите руками шею, локти направлены в разные стороны.
Вдохните, слегка поворачивая вправо верхнюю часть тела.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Выдыхая, наклоните голову прямо к правому колену.

Задерживая дыхание, поворачивайте голову и туловище туда-обратно к правому и левому колену.

Повторите до трех раз.

Вдыхая, примите вертикальное положение, ноги на ширине плеч.

Повторите упражнение, но на этот раз совершайте наклон туловищем из вертикального положения. Во время выполнения всей асаны ноги должны быть прямыми.

Повторите как минимум 5 раз для каждой стороны.

Польза: Эта асана особенно хороша для укрепления рук, плечевых суставов и спины. Благодаря практике этой асаны, талия становится тоньше, а спинные нервы дополнительно тонизируются. Она укрепляет легкие, развивает равновесие и концентрацию.

Пада Хастасана (наклон вперед или поза пинцета)

Встаньте прямо, руки вдоль туловища

Выдыхая, постепенно наклоняйтесь вперед, начиная с верхней части туловища.

Мускулатура бедер должна быть напряжена, так как при таком наклоне верхние спинные мышцы не задействуются.

Ладони постарайтесь разместить под стопами, или хотя бы касайтесь ими пола. Если не получается, постарайтесь дотянуться ниже насколько это возможно.

Лбом попробуйте дотронуться до колен.

Вдыхая, медленно вернитесь в начальное положение.

Можно выполнять эту асану задерживаясь в финальной позиции насколько это будет удобно для практикующего.

Старайтесь держать ноги прямыми во время всего движения, но не перенапрягайте мышцы бедер и спины, чрезмерно наклоняя тело вперед.

Польза: Эту асану не следует выполнять страдающим от серьезных болей в спине, ишиаса, сердечных заболеваний, повышенного кровяного давления и грыжи. Пада хастасана убирает лишний жир, особенно если практиковать динамическую форму. Практика пада хастасаны избавляет от запоров, расстройств пищеварения и устраняет скопления газов, придает гибкость позвоночнику и спинным мышцам. При выполнении асаны, нервные окончания позвоночника дополнительно тонизируются, метаболизм убыстряется. Благодаря влиянию, оказываемому на репродуктивные органы, помогает справиться со многими половыми заболеваниями. Способствует выведению шлаков, таким образом, повышая иммунитет. Усиливает приток свежей крови питающей мозг к голове. Это очень полезная асана, и ее можно выполнять в любое время дня, только не после принятия пищи. Пада хастасана это стоячая версия пашчимоттанасаны.

Практическое замечание: Выполняя эту асану динамически, стоя поднимите руки над головой, наклонитесь и коснитесь руками пола. Задержитесь в таком положении одну или две секунды, затем вернитесь в вертикальное положение.

Сумеру Асана (поза горы)

Сядьте в ваджрасану. Затем примите позу кота, пальцы ног упираются в

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
пол, пятки смотрят вверх. Выдыхая, выпрямите колени и поднимите ягодицы
вверх, стопы остаются на полу.

Руки и спина должны формировать прямую линию, голова находится между
локтями.

Тело должно выглядеть как треугольник.

Вдыхая, поднимитесь на носочках, согните колени и вернитесь в позу кота.

Постарайтесь задержаться в финальной позиции хотя бы 30 секунд.
Выполните упражнение до 10 раз.

Польза: Сумеру асана укрепляет ахиллесово сухожилие, мышцы бедер, икр,
рук, ног, а также тонизирует нервную систему позвоночника.

Эта асану можно использовать как заменяющую, людям, страдающим от
близорукости. Предосторожности: страдающим от головокружений или
повышенного кровяного давления, не следует практиковать эту асану.

Хаста Пада Ангушхасана (поза веера)

Лягте на правый бок, левая рука вытянута вверх, правая покоится за
головой на полу.

Левая стопа расположена над правой.

Глубоко вдыхая, медленно поднимите левую ногу и руку, так чтобы они
формировали угол 45 градусов.

Затем поднимите их до конца, зажав ладонью пальцы ноги, не сгибая
коленей.

Это финальная позиция.

Веер раскрыт.

Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите до 5 раз.

Перевернитесь на другой бок, и повторите упражнение.

Польза: Это упражнение делает гибкими бедренные суставы, убирает лишний
жир с бедер. Она в особенности полезна для молодых девушек, развивает таз и
придает ему форму.

Динамическая пашчимоттанасана (наклон назад или поза шпильки)

Лягте на пол, спина прямая.

Поднимите руки за голову и вдохните.

Займите сидячее положение и выдохните.

Задержав дыхание, наклонитесь вперед и коснитесь руками пальцев ног,
лбом касаясь коленей.

В одно движение, вернитесь в лежачее положение и вдохните.

Польза: Это крайне эффективная асана в борьбе со скоплением газов и
лишним весом. Способствует гибкости позвоночника. Усиливает кровообращение
и метаболизм.

Это упражнение особенно рекомендовано страдающим от диабета людям.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Ардха Матсьендрасана (полу изгиб позвоночника)

Сядьте, вытянув ноги вперед.
Поставьте левую стопу за правое колено.
Пальцы левой ноги направлены вперед.
Согните правую ногу так, чтобы пятка лежала напротив левой ягодицы.
Затем разместите правое плечо снаружи левого колена.
Плечом нажмите вправо, а правую ладонь расположите на левой стопе.
Медленно повернитесь налево, помещая левую руку за спину, и фокусируя взгляд за левое плечо.
Голова и позвоночник должны быть максимально изогнуты.
Не перенапрягайте спину.
Глубоко вдохните 5 раз, не напрягаясь.
Вернитесь в исходное положение, повторяя действия в обратном порядке, затем повторите упражнение, поменяв ноги.

Польза: Эта асана одновременно растягивает спинные и брюшные мышцы. Придает гибкость позвоночнику, тонизирует нервные окончания. Естественным образом массирует органы брюшной полости, регулирует уровень адреналина и желчи. Стимулирует поджелудочную железу.

Тадасана (поза пальмового дерева)

Станьте прямо, сожмите пальцы в замок, расположите руки на голове, пальцы смотрят вверх.
Вдохните, и вытяните руки над головой, поднимаясь на носочки. Напрягите тело по всей длине, не теряя равновесия.
Вдохните, и опуститесь в исходное положение
Польза: Тадасана разминает прямую мышцу живота, открывает сердечный сфинктер, сфинктер привратника, освобождая от расстройств пищеварения, метеоризма и запора.
Тадасана особенно полезна детям, так как выпрямляет спину, помогает формировать осанку, что крайне необходимо подрастающим организмам.

Тирьяка Тадасана (поза склонившегося пальмового дерева)

Станьте прямо, стопы на ширине 60см.
Сожмите пальцы в замок и поднимите вверх, ладони смотрят в потолок.
Сначала наклонитесь вправо, затем влево.
Двигаться должна только талия.
Выполните по 10 наклонов для каждой стороны, затем опустите руки. Можно выполнять эту асану, приподнимаясь на носочки при каждом наклоне.
Выдыхайте, наклоняясь, вдыхайте, возвращаясь в центр.
Польза: Это динамическое упражнение очень хорошо для пищеварения, укрепляет мышцы талии, развивает равновесие.

Триконасана (поза треугольника)

Вариант 1: Станьте прямо, ноги на ширине примерно метра. Поднимите руки по бокам, так чтобы они сформировали прямую линию. Слегка наклоняя правое колено, наклоните тело вправо.
Правую руку поставьте на правую стопу, сохраняя линию рук. Посмотрите на левую руку.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Вернитесь в стоячее положение, сохраняя линию рук.
Повторите для левой стороны.
Выполните 5 кругов.

Вариант 2: Повторите все действия первого варианта, только вместо того чтобы держать руку вертикально в финальной позиции, выпрямите ее горизонтально полу, на уровне уха.

Вариант 3: Станьте прямо, ноги широко расставлены. Левую ладонь разместите на талии, пальцы смотрят вниз. Медленно наклонитесь вперед, скользя правой рукой по правой ноге к ступне.

Если вам не удастся коснуться пола, не перенапрягайтесь. Скользя правой рукой в обратном направлении, вернитесь в вертикальное положение.

Повторите с другой стороной.

Выдох – при наклоне, вдох в вертикальном положении.

Выполните 5 кругов.

Вариант 4: Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднимите руки в горизонтальное положение.

Это начальная позиция.

Выдыхая, наклонитесь вперед, так чтобы правая рука касалась левой стопы. Левая рука должна указывать вверх. Голову и взгляд следует повернуть вслед за левой рукой.

В финальной позиции, задержитесь на три секунды, ощущая изгиб позвоночника.

Вдыхая, вернитесь в исходное положение, руки вытянуты в стороны.

Выдыхая, наклонитесь в правую сторону, так чтобы левая рука касалась правой стопы. Поверните голову и сфокусируйте взгляд на правой руке.

Сохраняйте эту позицию, задержав дыхание на 3 секунды.

Вдохните и вернитесь в исходное положение.

Не опускайте руки.

Это был один круг. Повторите до 5 кругов.

Полезно: Серия данных упражнений влияет на боковую мускулатуру туловища, талии и задней части ног. Стимулирует нервную систему, избавляет от депрессии. Поддерживает гибкость позвоночника и массирует органы брюшной полости. У практикующих улучшается аппетит и пищеварение, исчезают запоры.

Сарвангасана (стояние на плечах или поза свечи)

Лягте на спину, ладони лежат рядом с бедрами.

Поднимите ноги, колени согнуты, постепенно перенося всю нагрузку тела на плечи. Подбородок должен упираться в грудь. Руки используйте для поддержки тела.

Выпрямите ноги.

Тело должно выглядеть как часть прямого угла в отношении головы, шеи, плеч и локтей.

Спина должна быть прямой, подбородок давить на грудь.

Принимая исходное положение, вначале согните колени, руки поставьте на пол, и медленно опускайте туловище и ноги на пол.

Задерживайте дыхание, когда поднимаете или опускаете тело.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Польза: Ежедневная практика сарвангасаны способствует притоку свежей крови к щитовидной железе, которая отвечает за дыхание, половое развитие и рост костей. Поэтому дети, с проблемами в развитии тела должны практиковать эту асану. Детям без задержек в физиологическом развитии следует практиковать эту асану в ее динамической форме, наравне с другими позами, для того чтобы развитие тела шло естественным путем. После периода полового созревания, никаких ограничений на сарвангасану не имеется.

Халасана (поза плуга)

Лягте прямо, руки по бокам.
Поднимите ноги и аккуратно расположите их за головой, пальцы ног должны касаться пола.
Ноги должны оставаться прямыми.
Если необходимо поддерживайте спину руками.

Польза: Это упражнение обычно рекомендуют для диабетиков. Она обновляет поджелудочную железу, регулирует уровень адреналина. Ежедневная практика приносит много пользы половозрелым девушкам, а также тем кто хочет сбросить вес. При работе с детьми, халасану (например в упражнении «цветущий лотос») следует использовать динамически, не задерживаясь в финальной позиции насколько то не было времени.

Поза чайника

Сохраняйте равновесие, стоя на левой ноге, обхватив правую стопу правой рукой.

Левая рука согнута в локте и находится напротив тела. Пальцы указывают вперед, на ширине плеч.

Взгляд нужно направить вперед, зафиксировав его в одной точке.

Установив равновесие, медленно наклонитесь вперед, наклоняя правую ногу ближе к спине. Постарайтесь поддерживать равновесие все время.

В то же момент левой рукой старайтесь слегка тянуться вперед.

Старайтесь сохранять такое положение насколько это будет удобно.

Выпрямите туловище, опуская правую ногу на пол. Расслабьтесь.

Повторите, поменяв руки и ноги.

Польза: Эту асану часто используют при работе с маленькими детьми, для того чтобы хорошо познакомить их с асанами для равновесия. Она укрепляет ноги и помогает развить внимание и концентрацию.

Поза складного ножа

Станьте прямо, ноги вместе, руки расслабленно висят по бокам.
Выдыхая, медленно наклоните туловище вперед, так чтобы голова оказалась напротив колен.

Не сгибая локтей, расположите руки параллельно полу на уровне колен.
Спрячьте подбородок, чтобы складной нож был сложен как полагается.

Польза: Это упражнение особенно полезно для профилактики и лечения

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org заболеваний желудка и органов брюшной полости. Избавляет от лишнего веса в области живота, улучшает пищеварение и кровообращение, придает гибкость позвоночнику, тонизирует спинные нервы и мышцы. Развивает равновесие и концентрацию.

Акарна Дханурасана (поза лука и стрел)

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
Слегка выступите вперед левой ногой.
Сожмите левую ладонь в кулак, поднимите руку таким образом, чтобы она находилась над левой ногой, немногим выше уровня глаз.
Сожмите правую ладонь в кулак и расположите ее слегка позади левой.

Представьте, что вы держите лук.
Глубоко вдыхая, отставьте правый кулак назад к уху, как будто вы натягиваете лук. Голову тоже следует отставить назад вместе с натягиванием тетивы лука – таким образом будут укрепляться мышцы шеи.
Выдохните, когда будете выпускать воображаемую стрелу.
Расслабьте шею. Верните правый кулак обратно. Опустите руки, и отставьте левую ногу обратно к правой.
Повторите по 5 раз для каждой ноги.

Польза: Это упражнение развивает бицепсы, грудные и шейные мышцы, и особенно хорошо для растущего организма.

Ека Пада Пранамасана (одноногий молящийся или поза дерева)

Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Согните ногу, так чтобы подошва покоилась внутренней стороне бедра противоположной ноги.
Пятка должна упираться в промежность, колено указывать в сторону.
Сложите руки в молитвенной позиции, напротив груди.
Сфокусируйте взгляд на любой точке впереди.
Задержитесь в таком положении, сколько получится, затем проделайте упражнение с другой ногой.
Выполните до трех кругов для каждой ноги.
Польза: Эта асана развивает равновесие и концентрацию, укрепляет мышцы ног, колени и стопы.
Вариант: Сохраняя финальное положение, вдохните и поднимите руки над головой, ладони вместе, взгляд зафиксирован. Задержите дыхание, сохраняя такое положение, на выдохе опустите руки обратно к груди. Повторите для другой ноги.

Падмасана (поза лотоса)

Сядьте, ноги вытянуты вперед.
Медленно и осторожно согните одну ногу, кладя стопу на внешнюю сторону бедра противоположной ноги.
Стопа должна быть направлена вверх, пятка упираться в лобковую кость.
Если все в порядке, согните вторую ногу, кладя стопу на внешнюю сторону противоположного бедра.
В идеальной падмасане, колени должны касаться пола.
Голова и спина выпрямлены, плечи расслаблены.
Положите руки на колени
Закройте глаза и попробуйте посидеть, не двигаясь и медленно дыша на протяжении одной – двух минут.

Меры предосторожности: Страдающим от ишиаса, крестцовых инфекций и имеющим повреждения в коленях, следует отказаться от практики этой асаны. Нельзя практиковать падмасану, если гибкость коленных суставов еще не была развита.

Польза: Эта асана позволяет держать тело в полнейшем покое. Если тело неподвижно, то успокаивается и ум. Падмасана тонизирует крестцовые и копчиковые нервы, благодаря тому что огромный кровяной поток питающий ноги перенаправляется в брюшную полость. Из-за этого, дополнительную стимуляцию получают пищеварительные процессы.

Лоласана (раскачивание)

Сядьте в падмасану.
Ладони расположите на полу, рядом с бедрами.
Вдохните и поднимите тело, балансируя на руках. Раскачивайте тело вперед и назад, сколько сможете.
Вернитесь в сидячее положение и выдохните.
Отдохните.
Повторите упражнение, скрестив ноги наоборот.
Лоласана особенно хороша для детей, так как укрепляет руки, запястья и плечи, избавляя от проблемы дрожащих рук. Способствует развитию координации, контроля, проворности и концентрации, укрепляет брюшную мускулатуру.

Баддха Падмасана (закрытая поза лотоса)

Сядьте в падмасану.
Отведите руки за спину и перекрестите.
Слегка наклонившись вперед, дотроньтесь правого большого пальца ноги правой рукой, а левой рукой, большого пальца левой ноги.
Сохраняйте такое положение, сколько это будет удобно.
Дышите глубоко и медленно.
Расслабьтесь, затем скрестите ноги наоборот и повторите упражнение.

Польза: Дети с недоразвитой грудной клеткой должны выполнять эту асану для возобновления нормального роста. Избавляет от болей в спине, руках и плечах.

Йогамудра асана (поза духовного единения)

Сядьте в падмасану, колени касаются пола.
Отставьте руки за спину, обхватив запястье одной руки ладонью другой.
Вдохните, затем, медленно выдыхая, наклоните вперед, до тех пор, пока лоб не коснется пола.
Не напрягаясь, ненадолго задержите дыхание, .
Выдыхая, медленно вернитесь в сидячее положение.
Польза: Йогамудрасана заряжает энергией. Она массирует органы брюшной полости, и устраняет многие пищеварительные расстройства, в том числе запор и несварение.

26. Ролевые асаны

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Натаварасана (поза Кришны)

Станьте прямо, поставьте правую ногу к левой икре, пальцы ног не должны касаться пола.

Подошву стопы расположите в почти вертикальном положении. Правая икра располагается на левой голени.

Представьте, что в руках у вас флейта и сейчас вы начнете играть. Задержитесь в этой позиции, сколько получится, затем вернитесь в исходное положение.

Расслабьтесь, и повторите упражнения, на этот раз, балансируя на правой ноге. Дышите как обычно во время всего упражнения.

Польза: Натаварасана регулирует нервную деятельность, помогает развивать равновесие, концентрацию и внимание.

Натараджасана (поза танцующего Шивы)

Станьте прямо.

Поднимите левое колено, так чтобы бедро приняло горизонтальное положение, стопа направлена вперед и немного вправо, на ногу. Правая нога слегка изогнута в колене.

Расположите левую руку в том же направлении что и левую ногу, ладонь направлена вниз.

Согните правую руку, расположив верхнюю ее часть вертикально, ладонь выставлена вперед.

Правый локоть располагается немного выше левого запястья.

Сожмите пальцы как в чина или гьяна мудре.

Пребывайте в позе Натараджи, сколько получится, затем опустите левую ногу на пол и расслабьте руки.

Отдохните, а затем повторите упражнения, поднимая правую ногу.

Польза: Эта асана регулирует деятельность нервной системы, помогает обрести контроль над телом, развивает концентрацию, делает ноги более гибкими.

Натараджасана 2 (поза Шивы) – подготовительная

Станьте прямо.

Согните правое колено и обхватите лодыжку правой рукой. Медленно поднимайте правую ногу за спину, насколько высоко получится, левую руку тяните вверх и вперед.

Соедините большой и указательный палец левой руки в чина мудру, затем направьте взгляд на левую руку. Постарайтесь продержаться в таком положении как можно дольше, затем опустите правую ногу и займите исходное положение.

Отдохнув, повторите упражнения с другой ногой.

Натараджасана 2 (поза Шивы) – полный вариант

Этот вариант асаны полностью повторяет подготовительную версию, за исключением того, что вместо колена, обхватывают большой палец ноги, а правый локоть согнут и указывает вверх.

Такое положение локтя позволяет приблизить изогнутую ногу ближе к затылку.

Продвинутые йоги с гибкими телами способны касаться затылка пальцами ног или обхватывать большой палец сразу двумя руками.

Дхануракаршанасана (поза лучника)

Сядьте, ноги вытянуты вперед. Расположите правую ногу на левом бедре и схватитесь за большой палец левой рукой.

Обхватите большой палец левой ноги правой рукой, не сгибая ее.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Вдохните и поднимите большой палец правой ноги к левому уху, не сгибая при этом шею и спины.

Выдыхайте, опустив правую стопу.

Это действие напоминает натягивание стрелы на тетиву.

Польза: Тонизирует органы брюшной полости, делает позвоночник гибким, укрепляет бицепсы и лодыжки, разминает суставы и мышцы ног.

Арджунаасана (поза лучника на колеснице)

Станьте прямо, руки расслабленно висят вдоль туловища.

Слегка поднимите подбородок, устремите взгляд вперед и вверх на произвольную точку.

Шагните правой ногой немного вперед, затем согните правое колено.

Медленно поднимите левую ногу назад, колено направлено назад, подошва стопы повернута от тела, словно полностью упирается в стену или перегородку колесницы за вами.

Голову следует держать высокоподнятой, взор устремлен вперед.

Сохраняя равновесие, медленно поднимите руки вперед, на уровень плеч.

Сожмите левую руку в кулак и проведите им вдоль руки до уровня уха.

Правая рука вытянута вперед, словно в ней зажат лук, но пальцы направлены вперед, а большой палец согнут, как будто в лук уже заряжена стрела, а тетива туго натянута.

Сохраняйте такую позицию, сколько получится, взгляд направляйте вперед.

Вернитесь в исходное положение.

Отдохните и повторите с другой ногой.

Польза: Практика этой асаны развивает мозжечок, который отвечает за координацию движений, а значит и за гармоничное движение разных частей тела. Благодаря этой асане развивается равновесие и концентрация, которая необходима во множестве разнообразных видах деятельности.

Примечание: Наверняка многие видели изображения, на котором Кришна и Арджуна едут на колеснице. Кришна управляет колесницей, а Арджуна сражается.

Арджуна часто изображают с луком и стрелами готовыми к битве, стоящим на одной ноге, а другой опирающимся на колесницу.

Гарбха пиндасана (поза эмбриона)

Сядьте в падмасану.

Засуньте руки между бедрами и икрами в районе локтей.

Согните локти и ухватитесь за мочки уха, сохраняя равновесие на ягодицах.

Постарайтесь задержаться в этом положении настолько это будет возможно, дышите как обычно. Затем медленно опустите ноги, освободите руки и расслабьтесь.

Польза: Это упражнение помогает справиться с нервными расстройствами, а также помогает успокоить возбужденный и разгневанный ум. В случаях укоренившегося и неконтролируемого гнева, следует выполнять эту асану несколько раз в день. Она стимулирует пищеварительный огонь, и улучшает аппетит. Развивает чувство равновесия.

Бхуми Пада Мастакасана (поза буквы А)

Сядьте в ваджрасану, затем примите позу кота, держа ноги вместе. Макушкой головы коснитесь пола между рук.

Выпрямите колени, поднимите ягодицы, пятки опустите на пол, так чтобы груз тела приходился на ноги и голову.

Обхватите руками колени. Задержитесь в таком положении насколько это возможно.

Опустите руки обратно на пол, согните колени и вернитесь обратно в позу кота, а затем сядьте в ваджрасану.

Во время выполнения всей асаны дышите как обычно.

Вы можете продолжить, выполнив тадасану, обратную этой асане практику.

Меры предосторожности: Лица, страдающие от повышенного кровяного давления, заболеваний сердца или близорукости, не должны практиковать это упражнение.

Польза: Эта асана полезна страдающим от пониженного кровяного давления. Она помогает обрести баланс нервной системы, укрепляет мышцы головы и шеи, иставляет свежую кровь в мозг. Это хорошая подготовительная асана для стояния на голове.

Практическое замечание: Перед практикой приготовьте мягкую подстилку под голову.

Ардха Падма Падмоттатасана (поза вытянутой в полулотосе ноги или поза буквы L)

Займите сидячее положение, ноги вытянуты вперед. Согните левую ногу, расположив стопу на правом бедре, как в полулотосе.

Согните правое колено и поставьте стопу прямо на пол.

Поднимите правую ногу вверх и сожмите ладони вокруг бедра.

Сфокусируйте взгляд на произвольной точке впереди себя.

Медленно выпрямите правую ногу, балансируя на ягодицах.

Сжимая ногу руками, держите их ближе к телу.

Задержитесь в таком положении, сколько это будет возможно.

Опустите правую ногу на пол.

Вытяните обе ноги вперед и расслабьтесь.

Повторите упражнение, на этот раз, поднимая левую ногу.

Выполните асану по 5 раз для каждой ноги.

Польза: Практика этой асаны подготавливает мышцы ног к позе лотоса и способствует обретению баланса и концентрации.

Ека Падасана (стояние на одной ноге или поза буквы T)

Станьте прямо, ноги вместе.

Поднимите руки вверх и сожмите пальцы.

Медленно наклонитесь вперед, так чтобы туловище и голова образовывали прямую линию с вытянутыми руками. Одновременно вытягивайте левую ногу назад, наравне с туловищем, головой и вытянутыми вперед руками.

Правая нога должна быть прямой.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Смотрите на руки.

Сохраняйте такое положение, сколько это будет возможно, а затем вернитесь в исходную позицию.

Повторите упражнение, поменяв ноги.

Польза: Это упражнение укрепляет все мышцы рук и ног, расслабляет поясницу и улучшает взаимодействие нервных тканей.

Ваджроли Мудра Асана (поза молнии или поза буквы V)

Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед, ладони на полу рядом с ягодицами. Пальцы указывают вперед.

Медленно поднимите ноги и туловище вперед, сохраняя равновесие на ягодицах.

Голова и туловище должны быть на одной линии.

Задержитесь в таком положении, насколько это будет возможно, затем медленно опустите ноги на пол и расслабьтесь.

Научившись сохранять равновесие в этой асане, вы сможете поднимать руки параллельно полу.

Польза: Даная асана противопоказана страдающим от смещения межпозвонкового диска. Она усиливает активность органов брюшной полости и укрепляет мышцы живота. Развивает равновесие и концентрацию.

28. Парные асаны

Тачка

Одного участника просят принять бхуджангасану, позу кобры.

Второй участник поднимает поочередно обе ноги первого, так чтобы он балансировал на руках.

Затем оба начинают медленно идти вперед, ребенок в бхуджангасане идет на руках, а второй держит его за ноги, следуя вместе с ним.

Походите так несколько минут, затем расслабьтесь.

Затем, дети могут поменяться ролями.

Китайский дракон

Первый этап: Вначале девочка меньшего телосложения, должна повиснуть на второй участнице, обхватив ее талию ногами, и положив руки на плечи.

Второй этап: Затем, используя поддержку второго ребенка, первая участница тянется назад, стараясь расположить руки на лодыжках партнерши.

Третий этап: Теперь, вторая участница должна наклониться вперед, достигая руками пола. Затем она может попробовать медленно пойти на руках, высоко подняв голову.

Меньшая участница также должна поднять голову вверх.

Для того чтобы выйти из позиции, девочка меньшего телосложения вначале должна медленно опустить одну ногу на пол, затем вторую, после чего вторая участница медленно занимает вертикальное положение.

Танцевальный дуэт

Это упражнение очень похоже на подготовительный вариант Натараджасаны, за исключением того, что дети соединяют руки, вытянув их вверх.

Во время выполнения упражнения, вначале один ребенок держит поднятой назад левую ногу, а другой правую, затем наоборот. Дети должны помогать друг другу сохранять равновесие.

Двойная мельница

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Дети становятся спиной к друг другу.
Один ребенок медленно поднимает левую руку вперед, вверх, и вниз, совершая круговое движение.
Второй участник, выполняет такое же движение только правой рукой.
Это движение следует повторить 5 раз.
Затем дети выполняют упражнение, меняясь руками.
После, дети выполняют круговые движения руками, попеременно.
И в завершении, дети меняются, и второй участник начинает управлять руками, вверх, вперед вниз, и так далее.
Детям будет легче выполнять это упражнение, держась за руки.

Стамбхан асана (поза удерживания)

Дети ложатся на спину, соединяя затылки.
Затем они вытягивают руки вбок, соединяя ладони.
Руки не должны быть расслаблены, головами дети упираются друг в друга.
Затем, один партнер поднимает ноги вверх, и медленно опускает их к центру туловища второго.
Затем он вновь поднимает ноги вверх, над головой партнера. Затем, медленно опускает ноги вниз и расслабляется.
Пусть каждый ребенок выполнит это упражнение попеременно, до 5 раз.
Польза: Эта асана укрепляет руки и мышцы спины, стимулирует перистальтику кишечника.

Катание на качелях

Вначале, дети становятся напротив друг друга, взявшись за руки.
Ноги на ширине плеч.
Затем они одновременно садятся на корточки, убедившись, что подошвы ног полностью в контакте с полом.
Продолжаясь держаться за руки, один ребенок садится на ягодицы.
Затем, второй участник садится на пол и автоматически тянет первого на корточки.
И вновь, первый участник садится обратно на пол, потянув своего партнера на корточки.
Пусть они продолжают качаться на качелях подобным образом некоторое время.

Польза: Это упражнение помогает детям развивать равновесие, усиливает кровообращение в ногах и придает гибкость коленным суставам.

29. Пранаяма

Дыхание животом

Попросите ребенка лечь на пол, для того чтобы поспособствовать правильному брюшному дыханию.
Положите бумажный кораблик, заранее изготовленный ребенком, ему на живот.
Расскажите ему, что когда он вдыхает, кораблик поднимается на волне, а когда выдыхает, опускается.
Наблюдая за движениями кораблика на волнах, ребенок начинает осознавать брюшную полость и непосредственно брюшное дыхание, дыхание, совершаемое детьми неосознанно.

Польза: Брюшное дыхание это самый естественный вид дыхания в детском возрасте. Только когда мы взрослеем, мы начинаем дышать неправильно. Считается, что дыхание животом это одно из наиболее полезных форм дыхания,

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org так как требует меньшего количества энергии в отличии от дыхания грудью, оно также улучшает газообмен.

Нади Шодхана Пранаяма (поочередное дыхание ноздрями)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая колени лежат на полу.

Полностью расслабьте тело и закройте глаза.

Расположите левую руку на левом колене, а правой поочередно закрывайте ноздри.

Указательный и средний палец слегка касаются межбровья.

Сохраняйте такое положение во время выполнения всей практики.

Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным левую.

Первый этап: Подготовка

Закройте правую ноздрю большим пальцем.

Левой ноздрей, вдыхайте и выдыхайте 5 раз, не открывая правую.

Затем безымянным пальцем закройте левую ноздрю и отпустите большой палец от правой.

Вдохните и выдохните 5 раз через левую ноздрю.

Один круг это вдох и выдох каждой ноздрей по 5 раз.

Выполните от 5 до 10 кругов.

Второй этап: Веселое дыхание

Закройте правую ноздрю большим пальцем, затем вдохните через левую.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Ослабьте большой палец, выпуская воздух через правую ноздрю.

Затем вдохните правой ноздрей и выдохните через левую.

Это один круг.

Выполните от 5 до 10 кругов.

Польза: Это упражнение способствует умиротворению, ясности мысли, концентрации и особенно рекомендуется при умственной нагрузке.

Поток праны проходящий через ида и пингала нади уравнивается.

Очищает кровь от токсинов и способствует эффективному избавлению организма от оксида углерода.

Шитали Пранаяма (охлаждающее дыхание)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Высуньте язык изо рта, как можно дальше и сверните его в трубочку.

Вдохните через свернутый язык, как будто проглатывая воздух в желудок.

Расслабьте язык, закройте рот и выдохните через нос.

Выполните 10 кругов.

Польза: Эта пранаяма очищает кровь, предотвращает и лечит повышенное кровяное давление, успокаивает ум, избавляет от мышечного и психического напряжения, а также устраняет чувство жажды.

Ситкари Пранаяма (шипящее дыхание)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Сверните язык назад, к небу.
Слегка сжимайте зубы, губы разомкнуты.
Медленно вдохните, пропуская воздух через зубы.
Сомкните губы и медленно выдохните через нос.
Повторите упражнение 10 раз.

Меры предосторожности: Не следует практиковать Шитали или Ситкари пранаяму в местах с загрязненным воздухом или в холодную погоду.
Польза: Оказывает то же воздействие, что и Шитали пранаяма.

Бхрамари Пранаяма (дыхание жужжащей пчелы)

Примите любую удобную асану, спина прямая, лицо смотрит вперед, колени на полу.

Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время.

Глубоко вдохните через обе ноздри.

Зажмите уши указательными пальцами и, сохраняя губы сжатыми, разомкните зубы и медленно и непрерывно выдыхайте, продолжительно гудя, словно жужжащая пчела.

Сконцентрируйтесь на этом звуке.

Повторите 10 раз.

Меры предосторожности: Бхрамари пранаяму нельзя выполнять лежа. Страдающим от инфекции уха, нельзя практиковать дыхание жужжащей пчелы до выздоровления.

Польза: Бхрамари пранаяма избавляет от напряжения вызванного гневом и страхом. Это упражнение особенно полезно при повышенном кровяном давлении, а также развивает голосовые связки. Помогает справиться с головной болью и бессонницей. Ускоряет выздоровление, поэтому может использоваться в пост операционный период.

Бхастрика пранаяма (дыхание кузнечных мехов)

Примите любую удобную асану, спина выпрямлена, колени на полу.

Закройте глаза и полностью расслабьтесь.

Закройте правую ноздрю и интенсивно вдохните и выдохните 20 раз через левую.

Повторите цикл, вдыхая и выдыхая через правую ноздрю.

Затем быстро вдохните и выдохните 20 раз обеими ноздрями.

Не сбивайтесь с ритма, каждый вдох и выдох должен быть одинаковой продолжительности.

Ноздри не должны раздуваться или сжиматься во время практики.

Меры предосторожности: Бхастрика пранаяму не следует практиковать людям страдающим от повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, грыжи, язвы желудка, эпилепсии и головокружений.

Люди, страдающие от заболеваний легких, астмы, хронического бронхита, или выздоравливающие после туберкулеза, должны практиковать Бхастрика пранаяму только под наблюдением учителя.

Польза: Это упражнение очищает легкие от лишнего оксида углерода, облегчает воспаление горла, и улучшает пищеварение. Это эффективное упражнение облегчает и лечит заболевания легких и горла. Увеличивает тепло тела.

Примите позу расслабленного животного (см. раздел асаны: Сайтхальяасана).

Только в этом упражнении, ладони сложены, руки подняты над головой, локти смотрят в разные стороны.

Считая до четырех вдохните и постепенно поверните туловище влево, насколько это будет возможно.

Считая до четырех, выдохните и повернитесь обратно.

Повторите от 5 до 10 раз.

Вытяните ноги, и выполните упражнение, поворачиваясь в другую сторону.

Дыхание со звуком Ха

Лягте в шавасану и слегка сомкните глаза.

Медленно и глубоко вдохните через нос, вытягивая руки назад за голову (рисунок 1).

Прижимая колени груди, и обхватывая ноги, быстро выдохните через рот, издавая звук «Ха» (рисунок 2)

Затем медленно вдохните, выпрямляя ноги обратно и вытягивая руки вперед, за голову.

Если необходимо, нормализуйте дыхание, перед тем как повторить упражнение еще 3 раза.

Выдыхая, вернитесь в шавасану, опуская руки вдоль туловища. Расслабьтесь.

30. Практический учебный план

Свами Сатьянанда Сарасвати.

В этой главе, Свами Сатьянанда описывает план 50 уроков для детей от 12 до 14 лет, которые следует проводить на протяжении одного года.

Обучение йоге не похоже на обучение истории или математике, так как задействует все аспекты человеческого бытия, а не только разум и память. В йоге важно выполнять хотя бы одно упражнение раз в день.

Каждое утро необходимо выполнять сурья намаскар. Первые два утренних занятия следует посвятить проработке асан, для того, чтобы потом дети смогли выполнять каждую из 12, когда учитель называет ее порядковый номер. Учителю следует выполнять все асаны с детьми на протяжении как минимум двух недель, для того чтобы они смогли усвоить их правильное выполнение. Сурья намаскар выполняется по три круга. Один круг включает два цикла из 12 позиций, следовательно, каждая асана выполняется по 6 раз. После окончания практики, дети должны сесть в любую удобную позу, выпрямив спину и подняв голову, расположив руки на коленях.

На протяжении одной недели дети должны выполнять практику осознания своего дыхания. Закрыв глаза, они должны наблюдать за потоком дыхания, за вдохами и выдохами. После этой недели, они могут начать практику первого этапа нади шодхана пранаямы, которую следует выполнять каждое утро на протяжении года. Также следует выполнять по два круга медленного дыхания, по пять раз для каждой ноздри. Во время практики пранаямы, дети должны закрывать глаза и концентрироваться только на дыхании.

За один учебный год, будет всего 50 уроков. Учитель должен уделять должное внимание каждому ребенку. Дети не должны перенапрягаться во время занятий. Если ребенок не в состоянии выполнить ту или иную асану, не нужно заставлять его через силу. Учитель должен не только обучать детей упражнениям, но и выполнять их сам, для синхронизации опыта. После каждого урока, необходимо давать детям возможность пообщаться с учителем, для того чтобы обсудить возникшие вопросы или непонятные моменты.

Некоторые подсказки

- Асаны следует выполнять на свернутом в несколько раз одеяле или мягком коврике, а не на голом полу или скользящей подстилке.
- Дети должны носить свободную, не стесняющую движения одежду.
- Перед занятиями следует опорожнить мочевой пузырь.
- Асаны и пранаяму следует практиковать только на пустой желудок, либо через 3 часа после приема пищи.
- Детей следует поощрять вести дневник для индивидуальной практики, с незначительным контролем со стороны учителя.

Урок 1

1. Шавасана

Шавасану следует практиковать перед началом выполнения асан. Очень важно чтобы дети полностью расслабились, чтобы избежать мышечного или нервного напряжения.

2. Сурья Намаскар

Первые два занятия следует посвятить практике сурья намаскар, для того чтобы избежать сложностей в будущем.

3. Шавасана.

4. Осознание дыхания.

Дети должны занять удобную асану, закрыть глаза и наблюдать за потоком дыхания на протяжении 5 минут.

Урок 2

1. Шавасана

2. Сурья Намаскар

3. Шавасана

4. Осознание дыхания

Детям следует научиться дышать медленно, вдыхая и выдыхая очень медленно, поднимая грудь и не напрягая легкие.

Урок 3

1. Шавасана

2. Сурья Намаскар

Выполнить два круга (то есть 4 цикла)

3. Падмасана

Эту асану следует осваивать постепенно. Дети не должны переусердствовать или перенапрячься. Если колени не достают пола, дети должны при помощи рук надавливать на них, постепенно, как в упражнении бабочка или полубабочка. Дети, которые могут принять падмасану, для начала должны задерживаться в ней не более 5-6 секунд. Затем им следует расслабиться, и повторить упражнение. Когда все дети смогут принимать падмасану, они должны будут сидеть с прямой спиной, выпрямив голову и положив руки на колени. Пусть они немного посоревнуются, в том кто дольше может сидеть в этой позе, разумеется, без лишнего напряжения. Глаза должны быть закрыты.

4. Шавасана

5. Осознание дыхания (с глубоким дыханием)

Урок 4

Повторите Урок 3

Урок 5

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
- Выполняется 2 круга
3. Падмасана
4. Йогамудрасана

Нужно подробно объяснить, как правильно дышать. Никто не должен задерживать дыхание слишком долго. Те, кто не может принять падмасану, могут выполнять йога мудрасану в ваджрасане.

Урок 6

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
- Выполняется 2 круга
3. Падмасана
4. Йога Мудрасана
5. Шавасана
6. Осознание дыхания (с глубоким дыханием)

Урок 7

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана

Учитель должен быть осторожен, для того чтобы дети не потянули мышцы. Необходимо наблюдать за каждым учеником индивидуально и помогать выполнять асану корректно.

6. Шавасана
7. Осознание дыхания (глубокое дыхание).

Урок 8

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар (1 круг)
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Шавасана
7. Осознание дыхания (глубокое дыхание)

Урок 9

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар (1 круг)
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана

Вначале, дети должны попытаться схватить большой палец ноги одной рукой, затем другой, и наконец обеими руками. Эту асану не следует выполнять без перерывов на отдых.

Урок 10

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха падмасана
7. Шавасана
8. Осознание дыхания (глубокое дыхание)

Урок 11

1. Шавасана
 2. Сурья Намаскар
 3. Падмасана
 4. Йогамудрасана
 5. Матсьяасана
 6. Баддха Падмасана
 7. Гарбха Пиндасана
- Дети находят эту асану легкой для выполнения. Им не следует перенапрягать конечности.
8. Шавасана
 9. Нади шодхана- первый уровень (1 круг)

Урок 12

Повторите Урок 11

Урок 13

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана
7. Гарбха Пиндасана
8. Куккутасана
9. Шавасана
10. Нади Шодхана - первый уровень (2 круга)

Урок 14

Повторите урок 13

Урок 15

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана
7. Гарбха Пиндасана
8. Куккутасана
9. Лоласана
10. Шавасана
11. Нади Шодхана- первый уровень (2 круга)

Повторите Урок 15.

Урок 17

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана
7. Гарбха Пиндасана
8. Куккутасана
9. Лоласана
10. Ваджрасана

Детей следует поощрять сидеть в ваджрасане дома на протяжении 5-10 минут после каждого приема пищи. Следует объяснить им причину этой практики.

11. Шавасана
12. Нади Шодхана- первый уровень (2 круга)
второй уровень (4 круга)

Урок 18

Повторите Урок 17

Урок 19

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана
7. Гарбха Пиндасана
8. Куккутасана
9. Лоласана
10. Ваджрасана
11. Супта ваджрасана
12. Шавасана
13. Нади Шодхана- первый уровень (2 круга)
второй уровень (5 кругов)
14. Брамари пранаяма (3 круга)

Урок 20

Повторите Урок 19.

Урок 21

1. Шавасана
2. Сурья Намаскар
3. Падмасана
4. Йогамудрасана
5. Матсьяасана
6. Баддха Падмасана
7. Гарбха Пиндасана
8. Куккутасана
9. Лоласана
10. Ваджрасана

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

- 11.Супта Ваджрасана
- 12.Шашанкасана
- 13.Шавасана
- 14.Нади Шодхана- первый уровень (2 круга)
второй уровень (5 кругов)
- 15.Брамари пранаяма (3 круга)

Урок 22

Повторите Урок 21.

Урок 23

Повторите пункты 1-12 как в Уроке 21.

13.Симхасана

Дети много смеются, когда впервые выполняют эту асану. Следует подробно объяснить им пользу асаны для миндалин, и указать на важность выполнения данной практики на улице, во время рассвета, так чтобы солнечный свет освещал их ротовую полость.

14.Шавасана

15.Нади шодхасана

16.Брамари

Урок 24

Повторите Урок 23.

Урок 25

Повторите пункты 1-13 как в Уроке 23.

14.Пашчимоттанасана

15.Шавасана

16.Нади шодхасана

17.Брамари

Урок 26

Повторите Урок 25.

Урок 27

Повторите пункты 1-14 как в Уроке 25.

15.Макарасана

16.Шавасана

17.Нади шодхасана

18.Брамари

19.Шитали

Урок 28

Повторите Урок 27.

Урок 29

Повторите пункты 1-15 как в Уроке 27.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

15.Наукасана

Дети не должны задерживать дыхание по появлении дискомфорта.

16.Шавасана

17.Нади шодхана

18.Брамари

19.Шитали

Урок 30

Повторите Урок 29.

Урок 31

Повторите пункты 1-16 как в Уроке 29.

17.Сарвангасана

Учитель должен в индивидуальном порядке решать, о продолжительности выполнения этой асаны для каждого ребенка. Здоровые и без задержек в развитии, дети не должны практиковать эту асану более нескольких секунд. Малоразвитым детям необходимо выполнять эту асану от одной до пяти минут, постепенно увеличивая время практики

18.Шавасана

19.Нади шодхана

20.Брамари

21.Шитали

Урок 32

Повторите Урок 31.

Урок 33

Повторите пункты 1-17 как в Уроке 31.

18. Халасана

19. Шавасана

20. Нади шодхана

21. Брамари

22. Шитали

Урок 34

Повторите Урок 33.

Урок 35

Повторите пункты 1-18 как в Уроке 33.

19.Уштрасана

20.Шавасана

21.Нади шодхана

22.Брамари

23.Шитали

24.Шиткари

Урок 36

Повторите Урок 35.

Повторите пункты 1-19 как в Уроке 35.

20. Ардха Матсьендрасана
21. Шавасана
22. Нади шодхана
23. Брамари
24. Шитали
25. Шиткали

Урок 38

Повторите Урок 37.

Урок 39

Повторите пункты 1-20 как в Уроке 37.

21. Бхуджангасана
22. Шавасана
23. Нади шодхана
24. Брамари
25. Шитали
26. Шиткали

Урок 40

Повторите Урок 39.

Урок 41

Повторите пункты 1-21 как в Уроке 39.

22. Шалабхасана
23. Шавасана
24. Нади шодхана
25. Брамари
26. Шитали
27. Шиткари

Урок 42

Повторите Урок 41.

Урок 43

Повторите пункты 1-22 как в Уроке 41.

23. Дханурасана
24. Шавасана
25. Нади шодхана
26. Брамари
27. Шитали
28. Шиткари
29. Бхастрика

Быстро вдохните 10 раз через каждую ноздрю, а затем через обе.

Урок 44

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Повторите Урок 43.

Урок 45

Повторите пункты 1-23 как в Уроке 43.

24.Тадасана

25.Шавасана

26.Нади шодхана

27.Брамари

28.Шитали

29.Шиткари

30.Бхастрика

Сделайте 10 быстрых дыханий раз через каждую ноздрю поотдельности, а затем через обе.

Урок 46

Повторите Урок 45.

Урок 47

Повторите пункты 1-24 как в Уроке 45.

25. Триконасана

26. Шавасана

27. Нади шодхана

28. Брамари

29. Шитали

30. Шиткари

31. Бхастрика

Урок 48

Повторите Урок 47.

Урок 49

1.Шавасана

2.Сурья Намаскар

3.Падмасана

4.Йогамудрасана

5.Матсьяасана

6.Баддха Падмасана

7.Гарбха Пиндасана

8.Куккутасана

9.Лоласана

10.Ваджрасана

11.Супта Ваджрасана

12.Шашанкасана

13.Симхасана

14.Пашимоттанасана

15.Макарасана

16.Наукасана

17.Сарвангасана

18.Халасана

19.Уштрасана

20.Ардха Матсьендрасана

30.Бхуджанасана

31.Шалабхасана

32.Дханурасана

33.Тадасана

34.Триконасана

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
35. Гарудасана
36. Шавасана
37. Нади шодхана
38. Брамари
39. Шитали
40. Шиткари
41. Бхастрика

Урок 50

Повторите Урок 49.

31. Игра «Свет бытия»

«Свет бытия» или «Глубины Самсары», была разработана на основе популярной игры «Змейки – Лесенки» (см. рисунок). Она демонстрирует духовный путь человека и качества, которые помогают продвижению по нему, или же наоборот, способствуют падению. Для игрового процесса необходимо бросать кости. Игра была разработана в строгом соответствии с духовными писаниями. В данной главе подробно описана необходимая терминология и ссылки на духовные тексты, из которых она почерпнута.

Бросают одну кость. Если выпадает 6, игрок разыгрывает ход заново. Для того чтобы выиграть, необходимо двигаться вперед назад по верхней линии игрового пространства (если вам посчастливилось его достичь, разумеется), рискуя попасть на змей авидьи и остаточные самсары, что для большинства продвинутых игроков достаточно для возвращения в майю и невежество, до момента получения определенного номера для кайвалы. Продолжайте игру.

Значение каждого номера.

Спхота – Слово из шайвистских писаний кашмирского происхождения, «большой взрыв», момент проявления Брахмана, начало звучания «Аум».

Майя – иллюзия. Она скрывает истинное положение вещей, и вводит в заблуждение.

Локик буддхт – ложный интеллект.

Кутилата – хитрость.

Апарьяптата – неадекватность.

Лобха – жадность.

Апарадха бхавана – чувство вины.

Чармарог – заболевание кожи.

Аласья – лень.

Дама – уединенность.

Атибхога – терпимость.

Ахимса – ненасилие.

Мритубхая – страх смерти.

Стри сева – служение женщинам.

Дхана прем – любовь к деньгам.

Атма ручи – любовь к мистицизму.

Дама – астма.

Моха – иллюзия.

Рага – привязанность.

Мана шайтхилья – самодовольство.

Вак патута – красноречие.

Тарка – логика.

Вад вивад – спор.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org

Ишкабаджи – флирт.
Ирша – ревность.
Сукха бхав – наслаждение.
Двиша – ненависть.
Махаттвакамша – амбиции.
Джуна – азартные игры.
Вичаран(шодх) – любопытство.
Девато мей шраддха – вера в Бога.
Шастра мей шраддха – вера в писания.
Бхакти – преданность Богу.
Дамбха – гордость.
Свадхарма – личный долг.
Кродха – гнев.
Матри питри сева – служение родителям.
Наша – интоксиканты.
Гуру сева – служение гуру.
Шраддха – вера.
Саахаярог – туберкулез.
Пара нирбхарата – зависимость.
Абхичар – колдовство.
Вигьяна – самопознание.
Бхаванатмака давана – подавление эмоций.
Шушата – черствое сердце.
Сатсанг – общество мудрецов.
Шастра гьяна – знание писаний.
Амрит свад – глоток нектара.
Дивья смрити – воспоминания из Акаши.
Ишта – цель жизни.
Свардха – эгоизм.
Тамас – невежество.
Брахмачарья – целибат.
Сатья – приверженность истине.
Апариграха – отсутствие собственности.
Вивека – умение различать реальность и иллюзию.
Тапас – аскетичность.
Ахамкара – эго.
Гуру – уничтожающий тьму.
Дхарма тьяга – отказ от обязанностей.
Джхар самадхи – бездеятельное самадхи.
Пракарма – разум над материей.
Прадибха – развитое сознание.
Вибхал праятна – отказ от усилий.
Антар гьяна – внутренне знание.
Рага мукти – освобождение от болезней.
Пашьянти – третье состояние звука.
Кала гьяна – знание искусств.
Галат шастра прайог – секретное оружие.
Дхарма гьяна – осознание долга.
Апурна гьяна – полу-знание, ведущее к фанатизму.
Атманусандхан – познание себя.
Нидхайя – нетерпеливость.
Ритамбхара праджна – полнота опыта.
Дхавантари даршан – видение целителя Богов.
Мантра сиддхи – умение использовать божественный звук.
Рупа лаванья – красивое тело.
Гупта камабхай – секретное стремление.
Вайрагья – самоотречение.
Садхана ки наша – интоксикация через садхану.
Джати смаран – знание прошлых жизней.
Ваши карана – колдовство, гипнотизм.
Чайя пуруша – олицетворение низшего или мирского ума.
Дивья деха – божественное тело.
Нада чайтанья – осознание звука.
Вишва бхратритва – вселенское братство.
Папа пуруша – олицетворение греха, чувство вины.
Танматра сиддхи – власть над элементами.
Крурата – жестокость.
Вишва прем – вселенская любовь.
Атмагьяна – самосознание.
Сарвагьятта – всеведение.
Анантавирия – всемогущество.

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
Самскара шеша – укоренившиеся тенденции разума.
Анимеш – вечность.
Авидья – невежество в отношении вселенской истины.
Нирбиджа самадхи – состояние предельной сосредоточенности.
Клешарахита – полное отсутствие страданий.
Кайвалья – космическое сознание.

Правила игры.

Для представления о понятиях на карте, прочитайте их описания. Если вы попадаете на голову змеи, то двигайтесь вниз, если на стрелки – вверх.

Змейки

- 97 – 2. От авидьи к майе. (патанджади 2:24)
- 95 – 62. От укоренившихся тенденций разума к бездейтельному самадхи.
- учение Шри Рамакришны Парамахамсы.
- 90 – 13. От жестокости к страху смерти. Пураны.
- 88 – 53. От Папа пуруши к Тамасу. Ригведа, Таттва Шуддхи.
- 83 – 41. От гипнотизма к туберкулезу. Махабхарата.
- 81 – 46. От интоксикации через садхану к черствому сердцу. Учение Свами Сатьянанды Сарасвати, Тантрические медитации и Учения Брахмананды (ученик Шри Рамакришны).
- 79 – 9. От тайных устремлений к лени. Базовая йогическая психология.
- 74 – 65. От нетерпеливости к отказу от усилий. Пураны.
- 72 – 34. От фанатизма к гордости. Махабхарата, Пураны.
- 70 – 7. От тайного оружия к чувству вины. Махабхарата (случай Ашватхамы)
- 61 – 5. От отказа от личного долга к неадекватности. Пураны.
- 59 – 36. От эго к гневу. Махабхарата (случай с Дурьодханой)
- 52 – 3. От эгоизма к ложному интеллекту. Пураны. Базовая йогическая психология.
- 45 – 17. От подавления эмоций к астме. Свами Шивананда – Карма и заболевания.
- 43 – 18. От колдовства к иллюзии. Пураны.
- 42 – 20. От зависимости к самодовольству. Базовая йогическая психология.
- 38 – 19. От интоксикантов к зависимости. Базовая йогическая психология.
- 27 – 4. От ненависти к хитрости. Махабхарата (на примере Шакуни)
- 25 – 6. От ревности к жадности. Махабхарата (на примере Дурьодханы)
- 24 – 8. От флирта к кожным заболеваниям. Свами Шивананда – Карма и заболевания

Лесенки

- 10 – 32. От уединенности к вере в писания. Пураны.
- 12 – 92. От ненасилия к вселенской любви. Патанджали(2:35)
- 14 – 26. От служения женщинам к удовольствию. Махабхарата.
- 16 – 47. От любви к мистицизму к обществу мудрых. Апорокша Аноубхути.
- 30 – 44. От любопытства к самопознанию. Здравый смысл.
- 33 – 51. От бхакти к Иште. Бхакти Сутры.
- 37 – 75. От служения родителям к полноте опыта. Махабхарата.
- 39 – 60. От служения Гуру к становлению Гуру. Падма Пурана. Гуру Гита.
- 54 – 94. От целибата к всемогуществу. Патанджали (2:38)
- 55 – 73. От приверженности истине к познанию себя. Бхагавата Пурана.
- 58 – 85. От тапаса к божественному телу. Патанджали (2:43)
- 80 – 93. От вайрагьи к всеведению. Патанджали (3:50)

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин одежды Интернет

Йогическое образование для детей. Свами Сатьянанда Сарасвати filosoff.org
магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!