

## ДЕТСКАЯ ЙОГА: АСАНЫ В КАРТИНКАХ

Быть в гармонии с собственным телом и всегда выглядеть отлично поможет йога — тренд в области здорового образа жизни. Хватит сидеть перед телевизором! Если хочешь быть здоровым и жизнерадостным, присоединяйся к поклонникам детской йоги. Мы как раз подобрал для вас асаны для начинающих.

Что такое йога?

Йога — это древнее учение о самосовершенствовании. Кто и когда придумал йогу, неизвестно. Однако в долине реки Инд в Индии найдено много старинных печатей, изображающих людей в медитативных позах. Это первые свидетельства существования йоги на Земле — ученые полагают, что их изготовили еще в III тыс. до н. э.

Термин «йога» происходит от санскритского слова «йоджи», что означает гармония, упражнение.

Основателем йоги считают индийского мудреца **Патанджали**. Именно он — врач и проповедник исцеляющих асан для ума и тела — написал знаменитые «Йога-сутры». Это первое пособие по йоге, сохранившееся до наших дней.

Спрашиваешь, что такое асана? Объясняю!

*Асана — сочетание определенного положения тела с правильным дыханием и медитацией. Асаны призваны поддерживать здоровье, гибкость тела и жизненную энергию.*



*Асана «Дерево».*

Зачем нужна йога?

Восточные гуру (учителя) уверяют, что регулярные занятия йогой:

- помогают расслабиться, снять напряжение,
- улучшают работу внутренних органов и систем организма,
- повышают работоспособность и умственную активность,
- развивают координацию движений.

Готовы испытать на себе популярное увлечение родом с Востока? Тогда вперед!

## ДЕТСКАЯ ЙОГА: УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

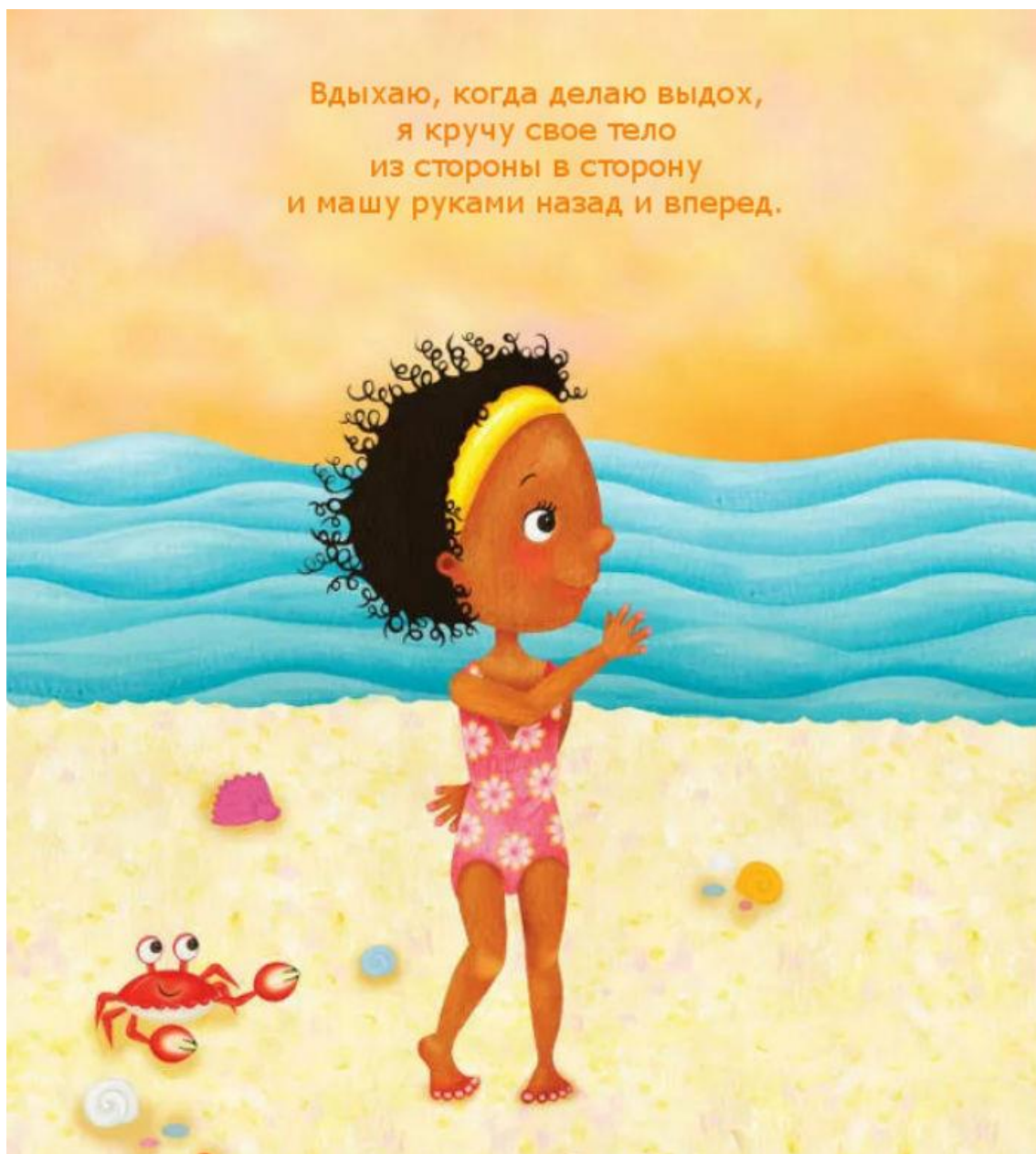
### Дыхание солнца

Глубоко вдыхая, разведи руки в стороны и подними к небу. На выдохе опусти руки вниз.



## Рогалик

Крути туловище из стороны в сторону, размахивая руками вперед и назад, словно закручиваешься в маленький рогалик.



## Вулкан

На вдохе вдохе одновременно подними руки вверх и стань на носочки. Кончики пальцев и пятки держи вместе. Всем телом тянись к небу.



## Быстрый лыжник

Любишь экстрим? На выдохе согни ноги в коленях, тело наклони вниз и прижми грудь к бедрам. Руки отведи назад. Представь себя лыжником!



Вдыхаю, когда выдыхаю  
я склоняюсь к коленям  
и тяну свои руки назад

## Молния

Выдыхая сгибай ноги в коленях и тянись руками к небу, словно настоящая молния!



## Гора

Стань прямо. Ноги поставь вместе, параллельно друг другу. Ладони сложи вместе перед собой. Крепко стоя на ногах, тянись позвоночником вверх. Не забывай равномерно дышать и держать плечи опущенными.



## Пробуждение

Сядь на пол и скрести ноги. Положи руки на колени. Держа плечи опущенными, тянись позвоночником вверх. Вот мы и проснулись!





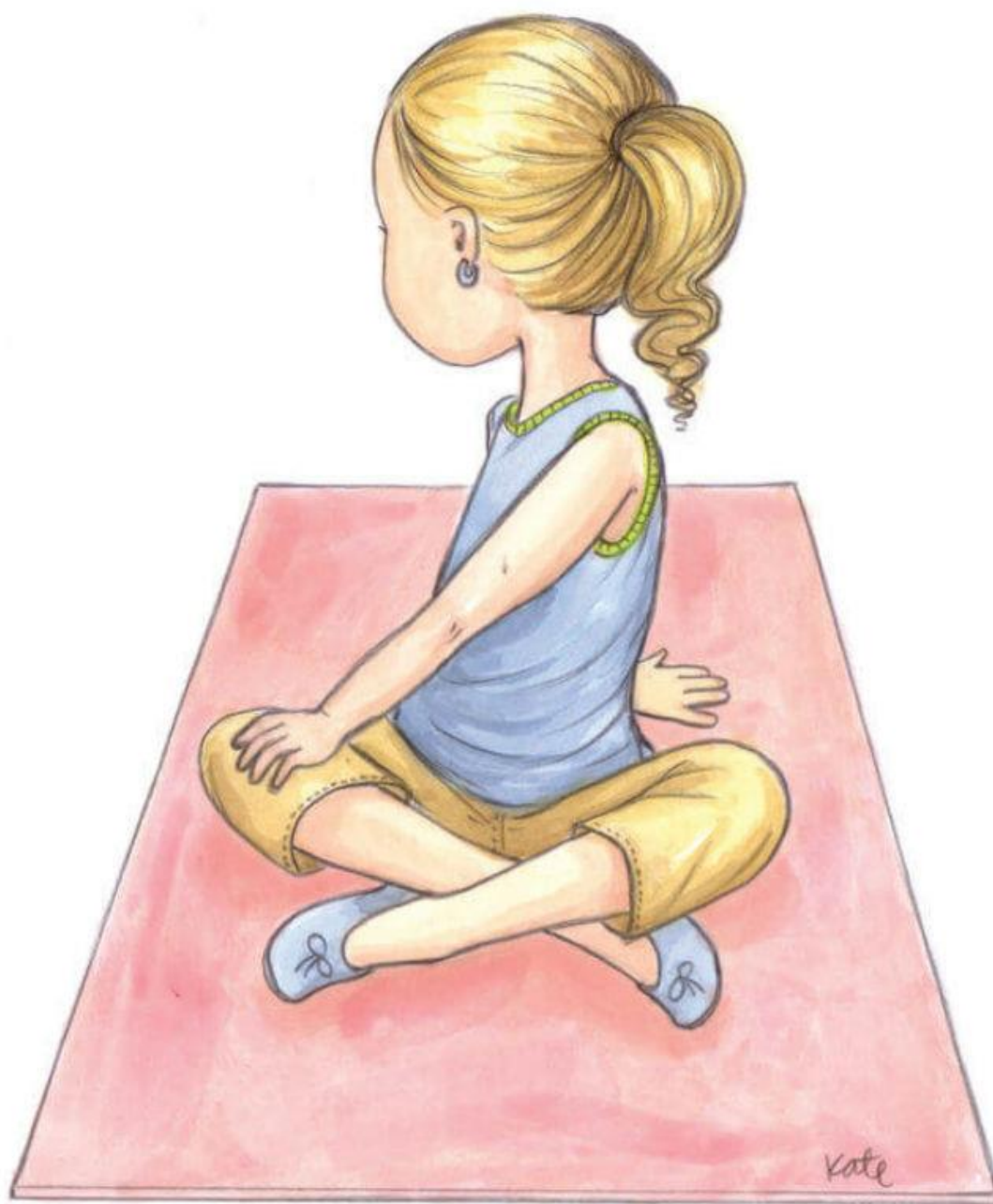
## Слоненок

- Стань ровно.
- Наклонись вперед.
- Сомкни руки.
- Качай руками из стороны в сторону, будто слоненок хоботом.



## Восьмерка

- Сядь на пол. Скрести ноги.
- Положи левую руку на правое колено.
- Правую руку вытяни за спиной и глубоко вдохни.
- Поменяй руку.



## Выдра

- Ляг на живот.
- Вытяни руки перед собой.
- Медленно подними голову и грудь.
- Выпрями руки.



## Самолет

- Ляг на коврик.
- Подними грудь, руки и ноги.
- Дыши глубоко.



## Лев

- Стань на колени.
- Согнись, наклонив грудь к бедрам.
- Вдох, выдох.
- Подай тело вперед и зарычи, будто лев.



## Сюрприз

- Сядь ровно.
- Подтяни колени к груди и обхвати их руками.
- Положи голову на колени.
- Выдохни.
- Вдохни, поднимая голову.



## Устрица

- Сядь на пол.
- Сложи подошвы вместе.
- Положи руки под колени, касаясь локтями пола.
- Вдохни, выдохни.
- Медленно наклони голову к ступням.

