

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление от Райнера Лэнга.....	6
От автора .....	8
Для кого эта книга .....	9
Об участниках проекта .....	11
Маленькие йоги: кто они?.....	15
<b>Глава первая.</b> Йога, дети и родители .....	21
Расскажите детям о йоге .....	25
История о Патанджали.....	27
Клуб счастливыхчиков .....	31
Советы родителям и преподавателям йоги.....	35
<b>Глава вторая.</b> Аюрведа для детей. Питание. Профилактика и восстановление после болезни .....	39
Доши и питание .....	42
Тесты для определения доши .....	44
Рекомендации по питанию в соответствии с вашей дошей .....	47
Рекомендации специалистов Аюрведы. Профилактика и восстановление после болезни.....	52
<b>Глава третья.</b> Йога для «ежат» в возрасте от 6 до 12 лет .....	55
Разминка .....	55
Комплекс «сурья намаскар» .....	67
Комплекс из 15 асан на каждый день .....	77
Способы расслабления и медитации для детей .....	97

---

## содержание

Притча о каменотесе .....	103
Дополнительные асаны .....	104
<b>Глава четвертая. Йога для маленьких «ежат» (от 3 до 6 лет) .....</b>	<b>120</b>
Особенности занятий йогой с детьми от 3 до 6 лет .....	120
Разминка в игровой форме .....	126
В положении сидя .....	127
В положении стоя.....	129
Элементы растяжки и самомассажа .....	131
Основные асаны. Позы животных и предметов .....	134
В положении стоя.....	136
В положении сидя .....	139
В положении лежа на животе.....	144
В положении лежа на спине.....	146
Дополнительные динамичные асаны для укрепления пресса .....	148
Расслабление для маленьких.....	148
Дыхательные упражнения (пранаямы) .....	150
<b>Глава пятая.        Дополнительные материалы .....</b>	<b>153</b>
Дополнительные медитации и пранаямы для детей .....	153
Детская медитация покоя.....	153
Медитация для очищения внутреннего пространства.....	154
Пранаямы .....	155
Медитация в движении. «Спонтанный» танец .....	159
Медитативные игры.....	159
Дополнительные игры на внимание и скорость реакции .....	160
Дополнительные игры на снятие напряжения и расслабление .....	164
Игры, помогающие лучше узнать и почувствовать свое тело .....	170
Игры на формирование чувства принадлежности и общности.....	172

---

## содержание

Темы для бесед с детьми о важности правильного дыхания .....	176
Занятия йогой с трудными детьми. Опыт специалиста.....	178
Человеческие ценности в классе: беседа с учителями (выдержки из беседы с Шри Шри Рави Шанкаром) .....	182
<b>Приложение 1.</b> Результаты анализа физического развития семилетних детей Красноярска .....	191
<b>Приложение 2.</b> Международный фонд «Искусство Жизни» .....	194
<b>Приложение 3.</b> Контакты.....	199
Пожелания автора .....	204
Об авторе .....	206

