



глава третья

ЙОГА ДЛЯ «ЕЖАТ» В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

Перед практическими занятиями ознакомьтесь с разделом «Советы родителям и преподавателям йоги». В основном именно в возрасте от 6 до 12 лет дети начинают заниматься йогой. В данной главе рассказывается об особенностях занятий с детьми младшего возраста. Часто в группе дети сами себя называют «ежатами», что означает «маленькие йоги».



Посмотрите на DVD эпизод «Йога для ежат».

разминка

В качестве разминки используйте любые приятные динамичные упражнения, которые помогут разогреть основные мышцы, суставы и связки. Пусть это будет весело, вызывайте у детей различные ассоциации. Например: вращение руками — это мельница или пропеллер самолета, а вращение головой — яблоко перекачивается по тарелке и т. д. Это создает хорошее настроение и объединяет группу.



Используйте разминку, представленную на DVD, добавляйте свои элементы.

Вечером разминке уделяется меньше времени (8–10 минут), утром либо в случае низкой температуры воздуха — побольше (от 15 до 30 минут).

1. Настройка на занятие и звук «ом».

После того как все присели и познакомились, узнали, как у кого дела и кто чем занимался (если это группа), займите одну из удобных поз (скрестив ноги по-турецки, полулотос или лотос) и закройте глаза. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На следующем выдохе пропойте низким голосом звук «ом» трижды (см. гл. 1, раздел «Клуб счастливыхчиков»).



2. Пранаяма «Жужжание пчелы» (брамари пранаяма).



Описание. Большие пальцы рук закрывают уши, четыре остальных пальца — глаза, при этом средний и безымянный слегка на них надавливают. Сделайте глубокий вдох и на протяжении всего выдоха произносите звук «м». Подключите вибрацию, слегка надавливая и отпуская в быстром темпе большие пальцы в ушах. Таким образом, вы будете слышать прерывистый звук «м... м... м... м... м...». Когда воздух заканчивается, сразу сделайте глубокий вдох и на выдохе снова произносите этот звук. Так — от 3 до 5 раз. Когда закончите, опустите руки, пусть глаза остаются закрытыми еще несколько секунд.

В качестве варианта этого упражнения (например, на следующем занятии) вы можете использовать вместо звука «м» звук «ж» (рот слегка приоткрыт), а также чередовать их.

В дальнейшем применяйте эти три варианта на каждом занятии.

Если дети занимаются давно и уже освоились, предложите им, не открывая глаза, сразу перейти к следующему упражнению.



3. «Яблоко на тарелке» (наклоны и перекаты головы).



Описание. Скажите детям следующее: «Представьте, что ваша голова — это яблоко, которое лежит на тарелке. Куда тарелка наклонилась, туда яблоко и перекатылось. Я буду говорить, куда тарелка наклоняется, а яблоко пусть перекатывается в эту сторону. При этом держите спину прямой. Следите, чтобы яблоко не упало с тарелки».

Тарелка наклоняется вправо — соответственно голова делает наклон в этом направлении. Повторите упражнение 1–2 раза.

Усидчивым детям предложите сделать это в сочетании с дыханием. На выдохе — наклон головы, на вдохе — поднятие.

Выполняйте движения медленно, спокойно, на один дыхательный цикл в каждую сторону.

Далее вы говорите: «Я начну наклонять тарелку в разные стороны чуть быстрее, а яблоко будет перекатываться с одного края тарелки на другой».

Дети выполняют вращение головой. Через правое плечо — назад, через левое — обратно. Так 3 круга, затем в обратную сторону.

Упражнение «Ежат» в возрасте от 6 до 12 лет

Можно сочетать упражнение с дыханием: пол-оборота назад — вдох, пол-оборота вперед — выдох. Сделайте 3 движения в одну сторону и 3 — в другую.

4. «Машина-трясучка». Встряска всего тела, рук и ног.

Сочетайте медленные упражнения с динамичными, иначе детям станет скучно. Используйте ассоциации, вставляйте забавные комментарии.



Описание. Упражнение выполняется с открытыми глазами. «Представьте, что вы сидите на машине-трясучке. Сядьте удобно. Вытяните ноги вперед. Я нажму кнопку, а вы начнете трясти всем телом». Покажите, как это делается. Начните трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднимите перед собой параллельно полу и полностью расслабьте кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Нажмите невидимую кнопку, и пусть дети повторяют за вами.



Эффект. Упражнение хорошо тонизирует тело и снимает напряжение.

5. Легкий массаж.



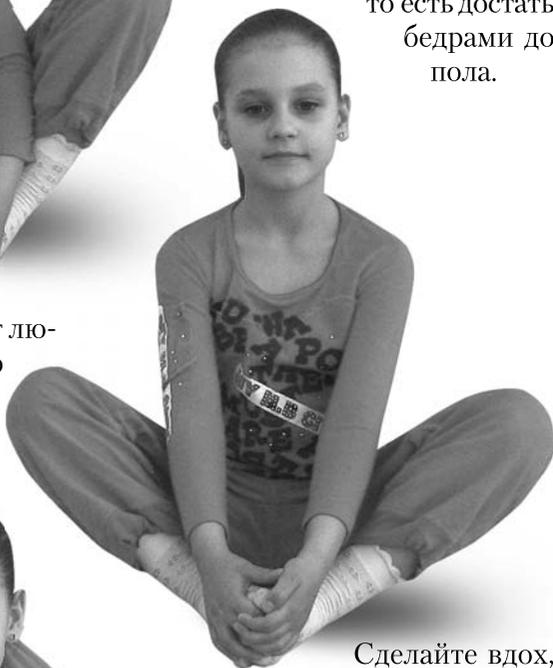
Описание. Помассируйте поочередно ноги растирающими движениями: колени, икры, бедра, стопы. Пройдитесь разогревающими движениями от бедер к стопам. Погладьте живот, как это делают после хорошей еды, разотрите грудную клетку, помассируйте ушные раковины (немного потянув себя за уши), лицо, голову. Выполняйте это динамично. Затем дети могут сделать друг другу массаж спины — им понравится.

6. «Бабочка и цветок».



Описание. Пусть каждый ребенок представит себя бабочкой. Ноги — это крылья. Соедините стопы вместе и подтяните их ближе к себе. Покачайтесь из стороны в сторону, как неваляшка.

Затем следует остановиться и начать ритмичные движения ногами вверх-вниз (как крыльями). Сначала движения медленные — бабочка порхает над землей. Затем поднимается ветер, и чтобы продолжать полет, нужно махать крыльями быстрее. Ветер утихает — махи замедляются. Теперь можно приземлиться на цветок и попробовать сложить крылья, то есть достать бедрами до пола.



Пусть дети представят любимый цветок. До него нужно дотянуться носом и понюхать, наклонившись корпусом к полу и одновременно потянувшись.



Сделайте вдох, как бы нюхая цветок, и вернитесь обратно с выдохом через рот со звуком «а» (какой приятный запах!). Повторите упражнение 3–4 раза. Потом «перелетите на другой цветок и понюхайте его».

7. «Кошка». Превращение «кошки» в «собаку».



Описание. Предложите детям представить себя кошечкой. Если у кого-то дома есть кошка, пусть он вспомнит и покажет, как она потягивается и выгибает спинку.

Сделаем то же самое. Станьте на четвереньки. Это положение называется «стол».

На вдохе поднимите голову, потянувшись подбородком вверх, а спину прогните.

На выдохе опустите голову, тянитесь подбородком к грудной клетке, выгибая спину вверх. Немного втяните живот.

Движения плавные и грациозные, на мгновение фиксируйте крайние положения. Прделайте около 5 таких движений. Можете добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Затем перейдите в положение «ребенок».

Добавьте звуки «муррр» на прогибе и «мяу» при выгибании.

Затем пусть кошка превратится в собаку (поза «собака»): выпрямите ноги в коленях, потянитесь пятками к полу, отталкиваясь руками. Сделайте такое превращение несколько раз. Можно также выполнять превращение

«кошка — собака — кошка — собака — кошка» в динамике. Детям это очень нравится.

Упражнение «кошка» включает следующие элементы: подъем ноги назад и вверх при прогибе и подтягивание колена той же (только согнутой) ноги ко лбу на выдохе. Выполняют 3 движения одной ногой и 3 — другой.

8. Ручки ножки догоняют.

Иногда в группе мы делаем это упражнение наперегонки, но победителей или проигравших не бывает — важен сам процесс.

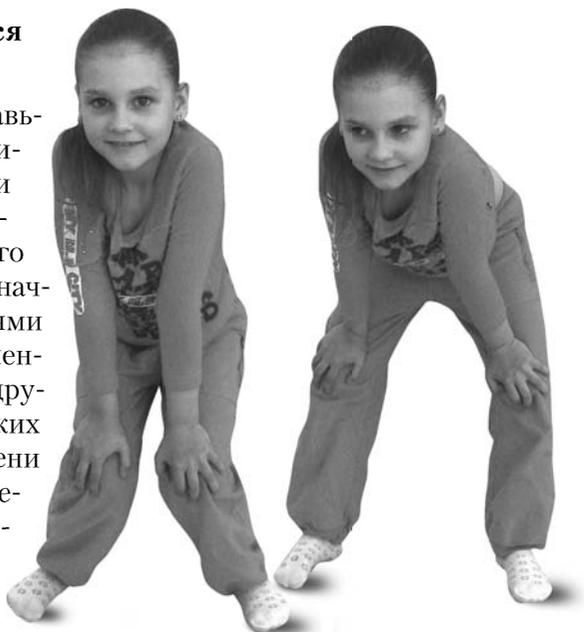


Описание. Из позы «собака» быстрыми мелкими шажками ноги приближаются к рукам, которые остаются на месте. Как только ноги достанут до рук, руки быстрыми короткими движениями начинают убегать, а ноги не двигаются. Когда тело принимает положение параллельно полу (или как в позе «собака»), ноги снова догоняют руки и т. д. Затем можно вернуться обратно таким же способом. После выполнения последнего движения нужно плавно выпрямиться и перейти в положение стоя.

9. Колени встречаются и разбегаются.



Описание. Поставьте ноги на ширину плеч, руками можно опереться в бедра возле колен. Немного сгибая ноги в коленях, начните вращение коленями внутрь. Скажите: «коленки встречаются друг с другом» и сделайте 3–5 таких движений. Теперь колени «разбегаются» — вращение выполняется в обратном направлении, то есть наружу.



10. Танец живота.



Описание. Упражнение представляет собой вращение тазом в одну и другую стороны. Можно поставить ноги чуть шире и попробовать сделать движения тазом в виде восьмерки («нарисовать восьмерку»). Выполняется от 3 до 5 движений в каждую сторону.

11. Волна руками.



Описание. Пальцы рук сплетены в замок. Начните волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти. Вытяните руки, немного согните ноги в коленях, округлите спину и хорошенько потянитесь вперед ладонями наружу. Затем поднимите руки вверх, сохраняя замок, выпрямитесь и поднимитесь на носки. Развернув ладони вверх, потянитесь. Скажите детям: «Давайте дотянемся до потолка, через него еще выше — к небу и еще выше — к солнцу». Станьте на пятки и плавно опустите руки через стороны вниз.



Эффект. Разрабатываются кистезапястные суставы.

12. Ходьба, прыжки, бег на месте и другие динамичные упражнения, в том числе на растяжку.

Упражнения этой группы делают по желанию, без напряжения, избегая переутомления. Ведь детям еще понадобятся силы для основных асан.

Можно поработать над растяжкой задней поверхности ног. Поставьте ноги на расстояние, примерно равное длине ноги, наклонитесь и упритесь ладонями в пол между ног. Начните переходить с одной ноги на другую, попеременно сгибая их в коленях. При этом носок выпрямляемой ноги тяните на себя. Сделайте 3–5 таких переходов. При последнем задержитесь и наклонитесь к прямой ноге. Затем перейдите на другую ногу и также наклонитесь.

К этой серии относятся несколько упражнений с применением дыхания.

12.1. «Зонтик».

Предложите детям представить себя зонтиками. Когда дует ветер, зонтик раскрывается и вращается, ноги при этом стоят неподвижно на ширине плеч, как ручка зонтика в надежных руках хозяина.



Описание. Станьте устойчиво — ноги на ширине плеч. Активно поверните корпус и голову вправо, посмотрите через правое плечо назад, сделайте глубокий вдох через нос.

Активно разверните корпус влево, посмотрите через левое плечо назад и сделайте резкий выдох через рот со звуком «ха».

Выдох поднимается из области живота. С выдохом «выбрасывайте» напряжение. Снова повернитесь вправо, сделайте вдох

и затем выдох у левого плеча со звуком «ха».

При выполнении разворотов стопы должны быть плотно прижаты к полу. Руки свободно двигаются вслед за корпусом. Они, как «плетки», полностью расслаблены, плечи при этом также не напряжены.

Зонтик свободно раскрывается. Делайте это упражнение



3–5 раз с одним направлением дыхания, сохраняя расслабленными мышцы лица.

Поменяйте направление вдоха и выдоха. Разверните корпус влево и сделайте вдох через нос у левого плеча. Повернувшись вправо, сделайте резкий выдох через рот со звуком «ха». Повторите действия 3–5 раз. С непривычки при выполнении этого упражнения у детей может немного zakружиться голова. Это происходит из-за обильного насыщения легких кислородом, что является нормальным. Спросите ребят, как они себя чувствуют. Если голова кружится, пусть сядут и отдохнут.



Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости.

12.2. «Рубка дров».

Спросите, кто из детей видел, как колют дрова, пусть они покажут, как это делается. Предложите поставить невидимое полено перед собой и взять воображаемый топор.



Описание. Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сожмите в кулак и охватите его правой (как будто вы держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднимите их вперед и вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох через нос.

С резким выдохом через рот со звуком «ха» подайтесь корпусом вниз. Опустившись, расслабьте руки, плечи, шею, корпус и поясницу — позвоночник полностью расслаблен. Задержитесь на несколько секунд в таком положении.

Сохраняйте расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь,

замахнитеесь, чтобы «разрубить следующее полено». Сделайте так 3–5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком «ха». «Нарубив дрова», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.



Эффект. Аналогичен эффекту предыдущего упражнения. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление. При регулярном выполнении нормализуется кровяное давление.

