**Курс йоги 420.**

**Йога для детей**

**Шаг 9. Приемы для расслабления начинающих младших школьников.**

**Даже маленькие дети должны уметь расслабляться. Если тело малыша напряжено, восприятие информации из окружающей среды становится ограниченными и ребенку труднее принимать верные решения. Когда дети спокойны и чувствуют себя уютно, они быстрее обучаются. Умение эффективно расслабляться – настоящее искусство. Это одни из самых важных упражнений в йоге. Если в конце занятия полежать на спине в полном покое, нервная система сможет усвоить все преимущества поз. Однако релаксация трудна для детей, которые от природы полны энергии.**

С расслабляющей игры занятие можно как начинать (это концентрирует внимание детей и успокаивает возбужденную нервную систему), так им и заканчивать.
Поскольку температура детей понижается, когда они спокойно лежат, рекомендуется укрыть их пледом. Приглушите свет и позаботьтесь о том, чтобы вас ничто не отвлекало (телефонные звонки или звуки шагов и т.п.)

Используйте игры для релаксации.
Некоторым детям неудобно лежать на спине, поэтому разрешите им лечь на живот.
Используйте приятную музыку, расскажите интересную историю, связанную с природой. Или - пусть они представят себя, например, тряпичной куклой, полностью расслабленной – не имеющей костей и мышц.
После введения в расслабление вы можете сказать: «Сейчас я проверю, кто у нас действительно превратился в тряпичную куклу, а кто нет», начните приподнимать руки и ноги, как бы проверяя, действительно ли это просто тряпичная кукла.
После расслабления нужно плавно подняться и сделать несколько дыхательных упражнений.

**Медитации для детей**

**Медитация – это, прежде всего то, что делается без всякого усилия. Вам не нужно что-либо представлять, достаточно направить внимание. В некоторых медитациях используется воображение, но так, как если бы это было что-то простое. Если вы хотите представить себя на песке, то анализ – жёлтый это песок или красный, горячий он или нет – не требуется. Вы знаете, какой песок, и каким вы его видите, не важно – это ваш песок.**

**Детская медитация покоя**

Проговариваем: Представьте, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, с моря дует легкий ветерок. Морской ветер касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина медленно погружается в песок. Солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку. Ощутите этот тихий денек. Над головой чистое голубое небо. Если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук (подумайте сами, какой и от чего). Вы можете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь еще лучше – вы услышите глухие удары своего сердца.
Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, как плывете на пушистом белом облаке. Пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, зеленой травой на лугах, голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, всеми людьми на земле.

**Медитация для очищения внутреннего пространства**

Каждому что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом – всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. Знаете ли вы что-нибудь о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нем. Внутреннее пространство – нечто иное, нежели место, которое вы можете отыскать на географической карте.
Если вы сядете спокойно, закроете глаза и представите себя высокой и величественной горой, которая слушает песню легкого ветерка, то, возможно, обнаружите внутри себя светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.
Когда вы сидите для медитации, удерживайте туловище, шею и голову на одной вертикальной линии, но не будьте одеревеневшим, как статуя. Ладони рук положите на колени или сложите внизу живота. Успокойтесь. Вы можете побыть в таком состоянии минуту или немного дольше?
Теперь ощутите, как во время вдоха вместе с воздухом к вашему сердцу от макушки головы входит что-то очень приятное, например, ласковый и красивый луч света. Он проходит к сердцу и распространяется по всему тела. На выдохе из каждой клеточки тела выходит все ненужное вам: беспокойства, напряжение. Перенесите внимание к макушке, и вы снова можете почувствовать этот постоянный свет над головой. Новый вдох опять приносит в тело луч света, который проникает в каждую клеточку, каждый уголок.

**Медитация в движении - «спонтанный» танец**

Психофизические упражнения могут естественно переходить в «спонтанный» танец – свободное и гармоничное (у детей и шаловливое) движение тела, диктуемое музыкой или визуализацией. «Спонтанный» танец способствует улучшению эмоционального и физического состояния, устраняет замкнутость, снимает усталость и у детей, и у взрослых. Излюбленные визуализации для детей при «спонтанном» танце – представление себя порхающими над лужайкой бабочками, нежными облачками, воздушными шариками, цветками, источающими аромат, «танцующими» водорослями, кружащимися яркими осенними листьями или пушистыми снежинками и т.д.
В будущем в спонтанный танец детей можно вводить, ненавязчиво предлагая, крии, а потом формировать из них круги.

**Вадим Запорожцев**