



Мир йоги

Андрей Липень

Детская оздоровительная йога

«Питер»

2009

Липень А.

Детская оздоровительная йога / А. Липень — «Питер»,
2009 — (Мир йоги)

Что может быть для нас важнее собственного здоровья? Наверное, только здоровье наших детей. Андрей Липень – профессиональный инструктор по йоге с 17-летним стажем. Желая улучшить свое физическое и психическое состояние, люди приходят к нему целыми семьями. Используя древние знания и собственный опыт, Андрей подбирает индивидуальные системы занятий для мужчин, женщин и, конечно же, детей. Ведь к растущему детскому организму порой требуется совершенно иной подход. Если вы увлекаетесь йогой и хотите, чтобы ваши дети осваивали ее вместе с вами, чтобы они росли здоровыми и умными, читайте эту книгу. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Липень А., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Вступление от Райнера Лэнга	5
От автора	7
Для кого эта книга	8
Об участниках проекта	9
Маленькие йоги: кто они?	11
Глава первая	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Андрей Анатольевич Липень

Детская оздоровительная йога

В ком бы и какие бы положительные качества вы ни видели – признание, уважение, возвышение и восхваление их – это Божественная Любовь, это бхакти, это преданность.

Шри Шри Рави Шанкар

Вступление от Райнера Лэнга

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира.

Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Детские сердца нуждаются в воспитании. Это означает, что дети должны научиться управлять своими эмоциями творческим, конструктивным образом, иначе эти эмоции станут источником многих серьезных проблем, таких как насилие, злоупотребление наркотиками, а также других отрицательных последствий, которые мы можем наблюдать в современном обществе.

Занятия йогой – комплексом упражнений для интеграции тела и ума, имеющим древнюю историю, – дают детям возможность культивировать эмоциональную энергию и применять ее в жизнеутверждающем направлении. Йога поможет детям быть более сосредоточенными в повседневной жизни (в школе, дома), позволит раскрыться их творческому потенциалу в среде, которая уважает различия в мнениях, образе жизни и т. д., рассматривает разнообразие и различия не как угрозу, а как обогащение.

Все то, что касается детей, относится и к взрослым. Нас часто не учили справляться с сильными эмоциями, и одна только добрая воля, к сожалению, не помогает. В результате мы сталкиваемся с проблемами в личной и профессиональной жизни, а также в семье. Большинство проблем можно объяснить недостаточным количеством энергии для грамотного, конструктивного разрешения конфликтов.

Простые и высокоэффективные решения доступны каждому, проблема в том, что большинство людей не догадываются об огромном творческом потенциале и энергии, которые находятся в самом центре их личности, глубоко внутри.

Систематическое наблюдение в себе чистого сознания называется «глубокой медитацией». Подобно тому, как ныряльщик выходит из воды обновленным, наш ум в результате глубокого внутреннего расслабления наполняется энергией, силой, энтузиазмом, что впоследствии переносится и на повседневную жизнь.

Мы можем взять свои жизни в собственные руки и сами управлять ими, а не быть управляемыми окружающей средой и обстоятельствами.

В различных программах фонда «Искусство Жизни» есть курсы для всех возрастных категорий, начиная с детей, подростков и заканчивая взрослыми. Чем раньше люди начнут использовать свой потенциал в полном объеме, тем более свободными они станут и тем более успешными будут в жизни, и не только в материальном плане, но и в эмоциональном, ментальном, интеллектуальном и т. д. Это целостный успех, который охватывает все аспекты и области жизни.

Вот почему эта книга главным образом посвящена детям, но вместе с тем направлена и на то, чтобы помочь родителям воспитать своих детей сильными, успешными, счастливыми, всесторонне развитыми людьми и членами общества.

От автора

Часто родители говорят, что не справляются со своими детьми, не понимают их, что даже психологи и учителя не могут толком ничего посоветовать, что сложившиеся ранее принципы и принятые установки уже не действуют на детей и они даже не боятся наказания. Я задаю вопрос: «А вы сами готовы учиться у ваших детей и позволить им сделать вас лучше? Вы готовы к возможностям, которые предоставляет новое время?». Если да – то займитесь йогой. Если нет – то тем более вам нужно узнать больше о самих себе, отбросить предрассудки, страх и наконец признать: ваша первоочередная задача – не учить и воспитывать, а направлять, создавать условия, чтобы ребенок мог проявлять свои лучшие качества, расти и приносить в мир новые идеи, делать его лучше и добрее. Так мы откроем следующую страницу развития человечества – без войн и насилия.

Работая над собой, используя тысячелетнюю мудрость и опыт йоги, новейшие научные открытия и исследования, успокоив свой ум, освободив его от стресса и напряжения, вы будете знать, как поступать в той или иной ситуации, соответствовать ей и находиться «на одной волне» с вашим ребенком и новым временем.

Для кого эта книга

В данном издании есть много секретов здорового развития ребенка. Под здоровым развитием я подразумеваю и тело, и интеллект, и, конечно же, дух, сознание. Важно равномерно уделять внимание всем сторонам жизни, развивать и реализовывать новые возможности человеческого сознания. Все это и есть йога, и в этом заключается цель данной книги.

Она будет интересна абсолютно всем родителям, имеющим детей в возрасте от 3 до 12 лет, бабушкам и дедушкам, а также преподавателям школ и колледжей, инструкторам йоги и тем, кто хочет ими стать. Книга и уроки, помещенные в ней, заинтересуют и самих детей. Они станут с удовольствием повторять упражнения самостоятельно и будут просить вас, чтобы вы позанимались вместе с ними.

Возраст детей, которые участвовали в съемках для этой книги, – от 3 до 12 лет. Основные асаны и упражнения, содержащиеся здесь, предназначены именно для этого возраста. После 12 лет ребенок может заниматься в начальном классе вместе со взрослыми или в отдельной возрастной группе от 12 до 15 лет по программе для взрослых с акцентом на специфику подросткового возраста. В конце книги даются некоторые рекомендации для работы со старшими возрастом, а также с трудными детьми.

Книга не только дает представление о физической стороне йоги, но и затрагивает еще более важные, глубокие аспекты, основанные на общечеловеческих ценностях и тысячелетней мудрости. Вы найдете практические советы, мудрые притчи, истории и высказывания, которые можно использовать на занятиях.

Книга состоит из вступительной части, четырех основных глав и приложений.

Вступительная часть – это рассказ об участниках проекта, отзывы родителей и самих детей.

В первой главе содержатся советы родителям и преподавателям йоги для занятий с детьми. Используя представленные материалы, вы сможете познакомить детей с йогой, объяснить, в чем заключается ее польза, рассказать историю о том, как она появилась. Аюрведа для детей – это ценные рекомендации для поддержания хорошего здоровья подрастающего поколения, проверенные тысячелетиями.

Вторая глава посвящена занятиям с детьми в возрасте от 6 до 12 лет. Вашему вниманию предлагаются разминочный комплекс, комплекс асан и пранаям на каждый день, которые помогут вам и вашему ребенку чувствовать себя хорошо, быть устойчивыми к негативному влиянию окружающей среды и не накапливать стрессы в результате ее воздействия. Здесь представлены несколько вариантов расслабления, которые очень нравятся детям, а также дополнительные асаны и пранаямы.

Третья глава посвящена занятиям с детьми младшего возраста – от 3 до 6 лет. Даются профессиональные рекомендации по структуре занятий, специальным играм, комплексу асан, имитирующих позы животных и предметы. Уделено внимание дыхательным упражнениям и расслаблению.

Четвертая глава – это дополнительные весьма полезные материалы: медитации, пранаямы, игры различной направленности, которые помогут разнообразить занятия. Опытом проведения занятий йогой с трудными детьми в детском доме делится кандидат медицинских наук и инструктор йоги. Представлена беседа с учителем Шри Шри Рави Шанкар о человеческих ценностях.

Об участниках проекта

Я благодарен **Мастеру Шри Шри Рави Шанкару** и склоняюсь к его стопам за мудрое руководство на этом прекрасном пути йоги. Одно его присутствие и глубочайшая, неиссякаемая любовь и простота открыли и продолжают открывать сердца миллионов людей во всем мире. Сердце наполняется радостью и любовью к существованию, ум – покоем, интеллект – знанием, тело – невесомостью, жизнь – энтузиазмом и празднованием. Мгновенно исчезают беспокойство, страх, ненависть и насилие. Приходит истинное понимание целостности всего мироздания и смысла жизни. Возникает йога! Я ощущаю его присутствие всегда, в том числе при работе над книгой. Это вдохновляет!

От всего сердца я благодарен всем, кто поддержал идею и участвовал в этом проекте.

Райнеру Лэнгу – за прекрасное вступление к книге. Для меня большая честь получить несколько слов от такого чудесного человека и опытного учителя медитации международного уровня со стажем более 20 лет. Райнер – неординарный человек. Меня всегда поражало его умение отвечать на любые вопросы очень детально и корректно. Он – настоящая библиотека всевозможных знаний.

Райнер Лэнг практикует йогу и медитацию более 30 лет. Около 10 лет он был учеником известного мастера, распространившего искусство медитации на Западе (в том числе Америке), – Махариши Махеш Йоги. Уже более 20 лет Райнер Лэнг находится рядом с Шри Шри Рави Шанкаром и содействует развитию программ «Искусство Жизни» во всем мире. Опытный учитель медитации «сахадж-самадхи» и программ «Искусство Жизни» международного фонда «Искусство Жизни». За эти годы Райнер Лэнг обучил несколько тысяч людей медитации и технике «сударшан-крийя». Знаток древних ведических текстов и астрологии, он просто, доступно и разнообразно дает ответы на многие сложные вопросы духовного и материального роста. Являясь менеджером крупной компании по разработке программного обеспечения, Райнер применяет навыки медитации и йоги в работе, что способствует большому успеху предприятия на рынке.

Андрею Буглаку – заведующему редакцией популярной литературы минского филиала ИД «Питер». Спасибо за идею книги, терпение и доверие.

Конечно же, моей очаровательной, любимой жене — **Людмиле Валентиновне Липень**. Ее оптимизм, энтузиазм и интуиция совершают чудеса. Спасибо за постоянную поддержку и помощь в написании книги, а также за прекрасные фотографии упражнений.

Людмила Валентиновна работает заместителем директора минского издательства «Амалфея». Является директором Центра йоги и развития человека ЧУП «Путь к Успеху». Имеет юридическое образование, окончила бизнес-школу ЕМ В А. Прослушала ряд семинаров по изучению искусства фэн-шуй Международного форума фэн-шуй. Занимается йогой с 1994 года. Применяет знания и навыки йоги, программ «Искусство Жизни», искусства фэн-шуй в повседневной жизни и бизнесе. Большой любитель природы и фотосъемок. Людмиле принадлежат фотографии для книги и сделанные в Индии, Беларуси и Германии.

Моему другу и коллеге **Елене Григорьевне Люлякиной** спасибо за предоставленный опыт работы с трудными детьми. Это прекрасный пример того, что мы, имея силу и радость внутри себя, можем нести знание и ценный дар йоги тем, кто в них нуждается прежде всего. Елена – человек, который всегда готов оказать профессиональную помощь, поделиться знаниями и опытом. Десятки людей получили правильные и мудрые рекомендации, изменили свой образ жизни и мышления, избавились от многих болезней, а главное, получили тепло и поддержку ее большого сердца.

Елена Григорьевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО института после-дипломного образования КрасГМА (Красноярск).

Инструктор антистрессовых программ на основе курса «Искусство Жизни» (часть 1) и программы Шри Шри Йога. Елена начала заниматься йогой после крупных физических травм, полученных в результате автомобильной аварии. С помощью йоги она практически вытаскала себя из инвалидной коляски. Современная медицина считала это почти невозможным. Теперь Елена не только чувствует себя великолепно, но и обучает других. Руководствуясь своим опытом, она стала инициатором исследований такого рода и проведения международной научно-практической конференции при Красноярской медицинской академии по воздействию йоги и дыхания на здоровье человека. Исследования доказали огромное позитивное влияние йоги на здоровье человека. Основываясь на этих результатах, Елена начала новую образовательную программу по специальностям «Лечебная физическая культура», «Семейная медицина» при институте повышения квалификации медицинских работников по теме *«Традиционная физическая культура и лечебная гимнастика на основе йоги»* с опорой на Шри Шри Йогу и курс «Искусство Жизни».

Я признателен моей коллеге **Екатерине Степаненко** за любовь к детям и своей работе, а также за содействие в съемках и написании главы книги, посвященной детям от 3 до 6 лет. Спасибо за помощь в подборе дополнительных развивающих и релаксационных игр, которые используются на занятиях йогой с детьми. Екатерина постоянно учится и совершенствует свои навыки. Ребятам очень нравится посещать ее занятия. Благодаря любви и творческому подходу она пробуждает интерес и желание приходить снова и снова.

Екатерина Степаненко – инструктор Минского клуба «Мир фитнеса» по работе с детьми. Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, дипломант конкурсов по детской аэробике и танцевальному творчеству. Окончила Белорусский государственный педагогический университет. Имеет стаж работы с детьми более 10 лет. Ведет занятия по йоге для детей от 3 до 16 лет. *«Еще во время поездок в Индию я приобщилась к мистерию этого древнейшего учения. Постепенно йога плотно вошла в мою жизнь, повлияв на ее качество. Результатами своих практик я и стремлюсь поделиться с детьми на занятиях»*, – рассказывает Екатерина.

Обожает путешествовать, особенно на велосипеде. Любит спорт во всех его проявлениях, увлекается волейболом и теннисом.

Кумару Мукешу – за рекомендации по работе над книгой. Кумар – прекрасный опытный специалист древнейшей системы совершенного здоровья. Он готов прийти на помощь любому, кто к нему обращается, и делает это от всего сердца и с любовью. Кумар Мукеш – врач аюрведы с опытом работы более 10 лет. Сейчас в основном работает в Минске, периодически выезжая в другие города.

Оператору **Евгению Юртаеву** – за творческий подход к делу, качественную съемку и оперативный монтаж фильма.

Маленькие йоги: кто они?

Особую признательность я хотел бы выразить родителям прекрасных ангелов за понимание и активное участие.

Я очень благодарен всем нашим «ежатам», которые были очень смелы, мужественны и терпеливы. Они вели и чувствовали себя, как настоящие йоги. Все делали с большим удовольствием и на сто процентов, совсем не замечая камеру, снимавшую их.



Родители говорили мне, что, приступив к занятиям йогой, дети сами начинают обучать их и побуждать присоединиться к ним. Маленькие создания рассуждают о том, что это очень здорово и полезно для их (взрослых) здоровья, избавляет от стрессов и напряжения и что теперь родителям не нужно будет злиться, когда ребенок что-то делает не так.

Алеся Хотянович, 4 года.

Регулярно посещает занятия по йоге для детей в минском клубе «Мир фитнеса». Увлекается танцами, пением, рисованием и любит йогу, потому что на занятиях всегда радостно и весело.



Юля Залеская, 4 года.

Юля любит занятия йогой за то, что на них очень весело, ей нравится изображать разных зверей. Кроме того, любит танцевать, петь и рисовать. Регулярно занимается йогой в клубе «Мир фитнеса».



Глеб Барисевич, 4,5 года.

Мальчику нравятся подвижные игры. Обожает компьютер; родители думают, что он станет известным программистом. Глебу очень понравилась йога, он всегда подражает родителям, когда те занимаются дома.



Катя, 4,5 года, и Анечка, 6 лет, Петьковы.

Девочки занимаются эстрадными танцами в образцово-показательном ансамбле «Валопш» и фигурным катанием. Катя любит рисовать, а Анечка фантазировать и сочинять разные истории и небылицы. Им очень понравилась йога.



Дома дети садятся в позу лотоса и говорят, что они маленькие ежики и что им так очень удобно.



Паша Горбатовский, 5 лет.

Павлу нравится рисовать, лепить, играть в футбол и плавать. Любит фантазировать о том, что хотел бы иметь в будущем. Мальчику понравились занятия йогой, и он периодически напоминает маме о том, что ей нужно позаниматься, чтобы лучше себя чувствовать.



Ева Орехова, 7 лет.

Ева с удовольствием регулярно посещает занятия по йоге для детей в клубе «Мир фитнеса». Очень самостоятельная, любит просматривать книги о йоге, а некоторые даже читает. Надеюсь, что прочитает и эту. Увлекается рисованием и мечтает стать художником, как ее папа. Любит петь и танцевать. Активно участвует в различных клубных мероприятиях.



Александра Титенкова, 8 лет.

Очень талантливый и усердный человек. Регулярно занимается большим теннисом, любит рисовать. Ей нравится медитация, так как она очень хорошо расслабляет. Саша говорит, что на занятиях очень весело, отвлекаешься от учебы, а потом легче учить школьные уроки, да и после тенниса хорошо восстанавливаешься. Кроме съемок для DVD Александра участвовала в фотосессии для книги.



Костя Трухан, 9 лет.

Мальчик увлекается карате, играет на скрипке, посещает кукольный кружок, интересуется очень многими вещами. За стремление познавать все новое школьные учителя, друзья и одноклассники считают его интересным и необычным человеком. Ему нравится по утрам делать дыхательные упражнения (прошел курс Art. Exel). Папе постоянно говорит: «Ты не один, кто занимается йогой, я тоже занимаюсь, поэтому давай дышать вместе». Он чувствует, как это ему помогает, и с удовольствием ежедневно занимается самостоятельно.



Алеся Володько, 11 лет.

Алеся рисует прекрасные картины, занимается танцами, играет на фортепьяно, обожает животных и любит йогу за то, что в ней много интересных и необычных поз, а после занятий чувствуешь себя лучше. Ей нравится расслабление в конце урока. Леся и ее брат Леня, которому 7 лет, делают упражнения дома и часто просят бабушку позаниматься с ними.



Денис Рябков, 11 лет.

Денис идет в ногу со временем. Ему нравятся компьютеры, он отслеживает новинки мобильных телефонов. Любит общаться с многочисленными друзьями по Интернету. Обожает младшего братика, которому всего 5 месяцев. Занимается плаванием и карате. Читает книги. Регулярно посещает занятия по йоге в фитнес-клубе, в которых ему нравится то, что можно никуда не спешить и делать так, как тебе хочется, чувствовать свое тело и свои возможности.



Глава первая

Йога, дети и родители

*В мире ума подобное притягивает подобное. И если душа мирная,
то вокруг нее собирается мирное окружение.*

Шри Шри Рави Шанкар

Лучший способ обучения – ваш собственный пример. Поэтому станьте для своих детей хорошим примером. Если вы еще не занимаетесь сами, то начните это делать вместе с ребенком. Дети подражают нам, как мы сами когда-то подражали своим родителям. Когда ребенок увидит, что вы делаете асаны йогов, он захочет присоединиться к вам. Конечно, самое важное – не следует заставлять его заниматься. Вы наверняка помните, как противились родителям, когда нужно было делать что-то против своей воли или следовать наставлениям.

Говорите с детьми о пользе йоги и дайте им возможность увидеть, как вы сами регулярно занимаетесь и забавно выполняете все эти асаны и пранаямы.

Недавно одна женщина прошла у нас курс начального уровня йоги «Эффективная йога». До этого она только слышала о йоге, но никогда ею не занималась. После изучения некоторых асан и пранаям она обратила внимание, что ее ребенок делает очень похожие позы и дышит определенным образом. Ее это очень заинтересовало, она стала следить за поведением сына в разных ситуациях и обнаружила, что полуторагодовалый ребенок многое повторяет из пройденных на курсе асан, а также поз на фотографиях в книгах по йоге, хотя его никто не учил и подражать было некому. Она с изумлением рассказала нам об этом.

Когда вы начнете разговаривать с ребенком о йоге, очень быстро обнаружите, что он хорошо вас понимает. Это естественно. Дети регулярно практикуют йогу, особенно в возрасте до 3 лет. Обратите внимание на то, как они складывают свои пальчики, дышат в различных ритмах и делают движения и позы в зависимости от того, что происходит в их теле и уме. Сравните это с классическими трактатами йоги, основными асанами (физическими упражнениями), пранаямами (упражнениями с контролем дыхания) и мудрами (специальные положения пальцев рук для распределения энергии в теле). Я это регулярно наблюдаю и всегда удивляюсь. Конечно, дети выполняют такие движения неосознанно. Это встроенные естественные процессы, которые помогают ребенку развиваться, поддерживать здоровье, справляться со стрессом и воздействием окружающей среды. По мере формирования эго данные механизмы постепенно утрачиваются, так как все большую роль в жизни начинает играть работа ума, интеллекта и памяти. Сознание ребенка, напротив, захватывается объектами внешнего мира посредством пяти органов чувств, шестое же чувство постепенно уходит в подполье.

Формирование эго – закономерный процесс, подобный образованию кокона. Прежде чем гусеница сможет летать и станет свободной, она заматывается в кокон. Он и есть эго – наше отождествление себя с кем-то или чем-то, концепция мира и самого человека, чувство отдаленности от всего окружающего, понимание тех или иных вещей. Эго дает нам чувство, что все стабильно и недвижимо и что так будет всегда. Однако реальность иная. Истина заключается в том, что все движется и постоянно меняется. Вспомните народную мудрость: «Невозможно войти в одну и ту же реку дважды». Пусть это будет первой загадкой для вашего ребенка.

Вы, конечно, понимаете глубокий смысл этой поговорки. Слова, которые слетели с чьих-то губ, уже где-то далеко, но мы продолжаем воспринимать их как реальность. Помните теорию относительности Эйнштейна? В древних Ведах, а также йоге Васиште говорится то же самое. Вы смотрите на звезду, видите свет и говорите: «О, посмотри, как светит звезда». На самом деле света уже нет. От некоторых звезд свет доходит до нас только через 4 года, от других еще дольше. Возможно, этой звезды уже нет, но ее свет мы видим и восклицаем: «Какая красивая

звезда!». Мы восхищаемся: «Посмотри, как прекрасен восход солнца!» или «Пойдем, полюбуемся, как солнце заходит». Вы ведь понимаете, что это не так, но относительно того места, где вы находитесь, и в соответствии с вашим восприятием в данный момент это реальность. В йоге такое явление называется «йога-майя».

С помощью эго мы учимся, получаем различные уроки жизни, к неизученному возвращаемся уже в другой ситуации. Однако когда экзамен сдан, учебники уже не нужны. Чтобы вымыть тело, необходимо мыло. Вы намыливаетесь, затем его смываете, какой бы приятный запах от него ни исходил. Вы не говорите: «Прекрасный аромат, я не буду смывать мыло». Так же следует поступать и с эго, если вы хотите двигаться вперед. Нужно учиться освобождаться от ограничений, прошлого знания и опыта. Представление о том, как все должно быть, то есть статичное восприятие жизни, мешает видеть новые возможности, гасит ваш энтузиазм и увлеченность окружающих людей, в том числе ваших детей.

Итак, чтобы бабочка научилась летать, ей необходимо покинуть кокон. Иными словами, мир намного больше, чем мы думаем, и наши возможности и потенциал гораздо шире, чем мы можем себе это представить. Избавляясь от созданных самим собой ограничений, человек становится свободным и идет дальше.

У маленьких детей именно такое восприятие жизни. Для них нет ограничений и чего-то невозможного. Они воспринимают мир как один организм, в котором все наполнено жизнью – камни, деревья, земля... Для малышей мир текуч и постоянно меняется. Дети не знают понятия прошлого и будущего и, соответственно, не беспокоятся по этому поводу. Когда ребенок что-то натворил, родители его ругают: «Посмотри, что ты наделал!». А маленький человек не понимает, что они имеют в виду. Или: «Больше не делай так в будущем». И ребенок снова в растерянности: когда это не делать? Взрослые старательно доказывают или объясняют. Ребенок же только воспринимает эмоции, которые, конечно, ему не нравятся. Он плачет, но уже через минуту улыбается и счастлив. Взрослые могут продолжать злиться или обвинять, неся прошлое, свершившееся действие в себе. Проходя через это, мы начинаем осознавать, что нет никакого смысла вспоминать минувшее или беспокоиться о том, чего еще не было. Ибо все, что мы получим, – это еще большее напряжение, стресс, депрессию. Мы теряем радость от жизни, направляя вибрации раздражения в окружающее пространство. Когда приходит понимание этого, значит, у вас появляется стремление вылезти из кокона. Теперь потребуются инструменты, умение и энергия, чтобы превратить желание в действие. Здесь на помощь приходит йога.

Вы возвращаетесь к тому, с чего начали, – состоянию ребенка, но теперь осознанно, с пониманием дела. Периодически опыты прошлого, привычки, компания возвращают вас к старым концепциям и ограничениям, но шаг уже сделан. Почувствовав однажды вкус свободы и безграничных возможностей, вы будете двигаться вперед все увереннее. Понимая мир ребенка, родители говорят с ним на одном языке. Детям легко с вами, а вы не теряете свои нервные клетки.

После 3 лет ребенок начинает учиться отношению к миру (доброму либо жестокому) у родителей. Говорите с детьми о теории относительности. Учите их воспринимать обиду или грубость как игру. Ведь это и есть всего лишь игра. Вспомните пословицу «Слово не воробей: вылетит – не поймаешь». Я бы сказал ребенку следующее: «Слова – это воробьи, которые вылетают изо рта. Нет необходимости бегать за ними, ловить, а затем сажать в клетку. Пусть они будут свободными и улетают далеко». Этому учит древняя йога.

Ребенок должен уметь постоять за себя, но не для того, чтобы драться, а для внутреннего ощущения свободы и уверенности. Он должен чувствовать, что с ним ничего не может случиться и никакая сила не сотрет улыбку и не лишит его радости жизни. На любую силу найдется другая сила, но против любви, спокойствия и уверенности в себе всякая сила слабеет.

Можно привести множество примеров из мировой истории, когда мудрое руководство и правильная тактика предотвращали войны и насилие. Расскажите ребенку истории из жизни Махатмы Ганди, Конфуция или выдающихся полководцев и задайте вопрос: «Кто же сильнее: тот, кто хочет побороть врага, или тот, кто относится к нему с любовью и уверен в себе?».

Итак, чтобы заниматься с детьми, нужно раскрыть в себе ребенка, который верит в чудеса и в то, что все возможно. Учитесь сами, превращайте полученные знания в игру. Это гьяна-йога – йога самопознания. Делайте все с любовью и преданностью – бхакти-йогой (умение быть в любви, поддерживать и видеть ее повсюду).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.