

## Йога как стиль жизни

Йога — древняя система обретения душевного покоя, равновесия, достижения просветления, а также оздоровления и укрепления тела.

Хатха-йога — направление йоги, в котором сочетаются физические упражнения на расслабление и дыхательная гимнастика. Большая часть упражнений в ней естественны: они повторяют позы животных, птиц и потому легче воспринимаются детьми благодаря их воображению.

Название «хатха» состоит из двух слогов — «ха», «тха». «Ха» обозначает солнце — символ жизненных сил и энергии, «тха» — луну или символ покоя. Вместе эти слова обозначают союз противоположностей, в котором обретается равновесие и гармония.

Детская йога — это комплекс упражнений на основе хатха-йоги, направленный на развитие координации, силы и гибкости.

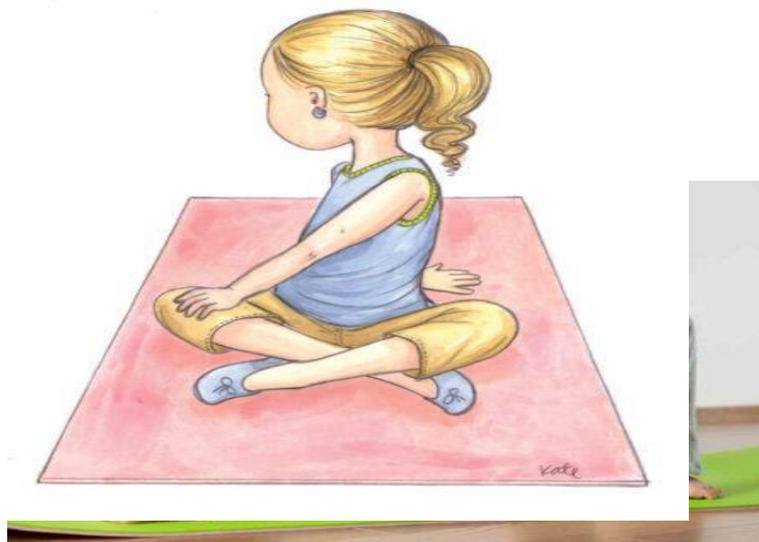
**Асаны** — положения или позы в йоге.

### Со скольких лет можно начинать заниматься?

Ниже перечислено несколько простых асан, которые подходят для занятий с детьми возрастом 3-6 лет.

#### Поза Кренделя:

- сесть на коврик и скрестить ноги вместе;
- правую ладонь положить на левую коленку;
- левую руку поднять и выпрямить перед собой;
- сделать вдох;
- повторить то же самое с другой рукой.



### Поза Самолета:

- лечь на коврик вниз животом;
- приподняться над полом грудной клеткой, руками и ногами;
- ВЫПОЛНИТЬ ВДОХ.



### Поза Кобры:

- лечь на коврик животом вниз;
- локти согнуть для упора и расположить под грудью;
- приподнять грудную клетку над полом, опираясь на локти;
- при этом ноги не должны отрываться от пола, их нужно просто распрямить.

