

Полезность детской йоги

Детская Хатха-йога оказывает во многих аспектах развития и здоровья ребенка.

Чем полезна?

- тренируется вестибулярный аппарат, а именно равновесие, скоординированные движения. Например, человека с нарушениями равновесия беспокоят рвотные позывы в поездках;
- улучшается сосредоточенность, самофокусировка;
- формируется «спортивный интерес», т. к. в игровой форме дитя старается выполнить упражнение лучше остальных;
- растет уравновешенность, спокойствие, терпение;
- детям-аллергикам, астматикам полезны упражнения для дыхания, они расширяют легкие и позволяют насытить весь организм кислородом;
- дети с недостаточной массой тела начинают быстрее набирать мышечный объем, и, наоборот, полные дети сбрасывают лишние килограммы за счет ускоренного метаболизма;
- повышается самопринятие, ребенок замечает и развивает свои сильные стороны, что значительно увеличивает уверенность в себе, осознание собственной значимости.

Перед тем, как понять можно ли ребенку заниматься йогой, надо ознакомиться с рядом противопоказаний, которые ограничивают, либо исключают возможность практических занятий йогой:

- заболевания центральной нервной системы;
- слабый иммунитет (чтобы ребенок не подхватил вирус, болезнь от кого-либо в группе);
- серьезные ушибы и повреждения, нарушения целостности костей;
- задержка интеллектуального или физиологического развития.

Сразу хочется сказать, что вреда детская йога (или, как ее еще называют, бэби-йога) вашему ребенку не причинит. Она принесет только пользу, если нет противопоказаний. Это система разнообразных асан (упражнений), направленная на гармоничное развитие личности ребенка и укрепление его здоровья.

Если, например, вашему ребенку по определенным показателям здоровья нельзя заниматься другими видами спорта, то он вполне может начать осваивать упражнения йоги. Потому что йога – это не просто спорт и обычные физические упражнения, это целое учение, призванное

оздоравливать и очищать души и тела людей, созданное еще в древности и веками доводимое до совершенства.