





САБРИНА АЛЛУА

Совместная Йога

для детей и мам



Москва
2027

Содержание

Немного обо мне.....	6
Почему дети обожают йогу?.....	8
Что такое йога?.....	9
Уголок для родителей.....	11
Уголок для учителей.....	23

Утренняя йога-сессия для пробуждения.....	29
Йога-сессия «Йога животных».....	43
Йога-сессия «Йога уверенности в себе».....	57
Йога-сессия «Йога в школе».....	71
Йога-сессия «Йога эмоций».....	87
Йога-сессия «Семейная йога».....	103
Йога-сессия «Йога для сна».....	121
Приветствие Солнцу.....	135

Коробка для спокойствия в классе и дома.....	140
Ваш ребёнок — йог.....	143

Введение

Добро пожаловать в удивительный мир йоги для детей! Если вы — родитель, школьный учитель или преподаватель йоги и ищете вдохновение и ресурсы, чтобы оживить свои занятия и познакомить детей с этой практикой, вы попали по адресу!

В этой книге я рассказываю о приёмах и играх, а также о йога-сессиях, специально разработанных мной для занятий с детьми. Это результат многолетнего опыта и уроков, проверенных и одобренных детьми и семьями, которых мне посчастливилось познакомить с йогой.

Теперь эта книга у вас в руках: занятия, описанные в ней, адаптированы для любого возраста и помогут вдохновить вашего ребёнка или ваших учеников на занятия йогой. Книга даст возможность проводить их дома, с семьёй и в школе.

Немного обо мне

Здравствуйте!

Меня зовут Сабрина, и я мама семнадцатилетнего подростка, преподаватель йоги и софролог¹. Уже семь лет я помогаю детям, подросткам и беременным женщинам обрести гармонию и благополучие в повседневной жизни.

До этого я работала в социальной сфере: была помощником по медико-психологическому сопровождению пожилых людей и детей с ограниченными возможностями, а затем санитаркой. Путешествия открыли для меня мир фотографий, медитации, импровизационного театра, скалолазания и... йоги!

Семь лет назад я прошла обучение по программе Элин Снель «Осознанность — это работает!» (Eline Snel, «L'attention, ça marche!»), и именно тогда всё обрело смысл. Затем я закончила курс по программе RYE (исследование йоги в образовании), а также специализированные курсы по работе со стрессом, развитию доброжелательности, музыкальному развитию и обучение по проведению занятий для детей в больницах. И вот уже три года я являюсь дипломированным софрологом.

За это время я опубликовала книгу «Обрети свой баланс» («Trouve ton équilibre»), предназначенную для детей от пяти до десяти лет и включающую аудиомедитации. В ней я делюсь ритуалами медитации осознанности и историями для релаксации о природе и животных, которые должны помочь юным читателям научиться прислушиваться к своему телу и эмоциям, а также начать знакомство с чакрами.

Сегодня у меня есть счастливая возможность преподавать йогу для детей и семей, а также в детских садах, начальных и средних школах. Преподаю и в учреждениях для самых маленьких, таких как социальные центры, центры досуга, ясли, дома семейных нянь (MAM), центры по уходу за детьми (RPE) и т. д. Я провожу занятия индивидуально и в группах — в коллективах или на еженедельных мастер-классах в рамках моего проекта «Graine de bonheur» («Семечко счастья»).

¹ Со ф р л о г — специалист направления на стыке психологии, философии и телесно-ориентированных практик, помогающий восстановить эмоциональное равновесие, снизить стресс, повысить уровень социальной адаптации.

Чтобы познакомить всех со своим видением йоги, я разработала ритуалы и полноценные занятия, интегрировав в свои групповые уроки и сессии методы медитации, осознанности, техники для слаженной работы сердца, релаксации и игровые массажные техники.

Регулярные занятия йогой помогают детям лучше понимать своё тело (ощущать равновесие, осознавать левую и правую стороны тела, развивать гибкость), осознанно дышать, слушать и выражать свои эмоции, а также ощущать доброе отношение к себе и другим. Дети, которые регулярно занимаются йогой, более самостоятельные и лучше справляются с любыми ситуациями.

Это практическое руководство поможет вам внедрить йога-процедуры, которые будут служить вашему ребёнку или вашим ученикам (от трёх до одиннадцати лет) всю жизнь. Оно позволит им лучше справляться с мелкими ежедневными проблемами: тревогой, болью в животе, недостатком концентрации, бессонницей, гиперчувствительностью, застенчивостью...

Занятия проходят в соответствии с четырьмя основными принципами йоги:

- Ньяма: расслабление и снятие напряжения с помощью массажа и растяжек;
- Асаны: позы йоги;
- Пранаяма: дыхание;
- Пратьяхара: момент глубокого расслабления (релаксации).

Занятия разработаны с учётом желаний и потребностей ребёнка в течение дня: утренняя йога, йога животных, йога в школе, йога эмоций, семейная йога, вечерняя йога.

В этой книге вы найдёте всё необходимое для организации йога-сессий с детьми как дома, так и в школе.

Приятного чтения!

*Сабрина Аллуа,
софролог и преподаватель йоги для детей,
подростков и женщин в период материнства*

Почему дети обожают йогу?

Детская йога — это дисциплина, богатая впечатлениями и открытиями, где игра естественно соединяется с отдыхом через движения, дыхание и расслабление. Занятие выстраивается как последовательность ритуалов, игр и песен, дыхательных упражнений, медитации и релаксации, которые дарят ощущение внутреннего комфорта.

Йога-сессии предлагают успокаивающие ритуалы и пространство спокойствия и безопасности, где ребёнок чувствует себя уверенно.

Занятия йогой в кругу семьи укрепляют эмоциональные связи и дарят радость жизни.

Йога дарит детям ощущение гармонии и помогает лучше управлять эмоциями — через телесное выражение, движение, дыхание и осознанное восприятие ощущений.

В йоге детям особенно нравятся:

- позы, изображающие объекты природы и животных: дерево, змея, бабочка и т. д.;
- игры, песни и ритуалы, задающие ритм занятиям;
- ощущение безопасности, дающее им возможность полноценно самовыражаться;
- упражнения, позволяющие чередовать динамичные позы и положения для расслабления и играть с ритмами;
- чувство благополучия после каждого занятия;
- расслабление, пробуждающее воображение и творческие способности;
- массаж, способствующий мягкости и расслаблению и развивающий их физическую форму, выносливость и гибкость;
- моменты дзен на занятиях, когда нет ни давления, ни соперничества.

Йога не может быть для детей чем-то принудительным, ею занимаются с радостью, в спокойной и умиротворяющей обстановке, в которой дети могут свободно говорить о физических и эмоциональных ощущениях, испытанных во время занятия.

Что такое йога?

Йога зародилась в Индии тысячи лет назад. В те времена йоги (в индийской религии йог — это человек, который практикует йогу и медитацию каждый день; йога занимает большую часть его жизни) жили в лесах, горах и пещерах. Они наблюдали за окружающей их природой, звёздами и животными. Своими телами они имитировали то, что видели вокруг, выполняя плавные движения, которые называются позами, или, как это звучало на санскрите¹, асанами. Так они создали удивительную технику под названием «йога».

Некоторые позы йоги сохранили названия, которые имели на санскрите. Например: «собака мордой вниз» называется Адхо Мукха Шванасана. «Адхо» означает «вниз», «мукха» — «морда», «швана» — «собака», а «асана» — «поза». В книге рядом с названием каждой позы можно найти её название на санскрите и его значение.

Термин «йога» в переводе с санскрита означает «единение, связь, соединение тела, дыхания и ума». Эта практика помогает расслабиться, успокоиться, укротить свои эмоции, чтобы почувствовать себя лучше в голове, в теле и в сердце. С тех пор как я занимаюсь йогой, я стала более расслабленной, оптимистичной, чувствую себя более гибкой, сильной, мне легче концентрироваться и, самое главное, легче засыпать вечером.

Йога — это просто, как игра, и очень весело! Мы делаем позы руками, ногами — и дышим! Мы подражаем животным или явлениям природы. Например, ты научишься дышать, имитируя шум волн, ползать и шипеть, как змея, тяжело ступать, как слон, прыгать, как лягушка, сиять, как солнце, широко раскрывая руки, а затем тянуться к небу, как дерево. Видишь: на йоге мы здорово проводим время!

Некоторые позы будут казаться тебе лёгкими в один день и более трудными в другой. Это нормально, потому что каждый день отличается от предыдущего, и у нашего тела не всегда одинаковая энергия. В йоге ты делаешь всё, что можешь, и это самое главное — не идеально выполнить позу, а попытаться сделать её, прислушиваясь к своему телу и уважая его.

Это требует практики, поэтому никогда не заставляй себя! Внимательно прислушивайся к тому, что чувствует твоё тело.

Йога полезна для здоровья. Она поможет тебе лучше расти, растягивать тело, придаст смелости, силы или подарит спокойствие, и ты будешь чувствовать себя более умиротворённым и сможешь лучше укрощать свои эмоции.

¹ Санскрит — это древний индийский язык.

В этой книге ты найдёшь основные позы йоги, описание массажей, дыхательные упражнения (пранаямы) и подсказки для расслабления или медитации. Эти позы ты можешь делать один или с семьёй и друзьями, или даже в школьном классе вместе с учителем. Ты можешь заниматься йогой, когда захочешь: чтобы лучше проснуться утром, перед тем как идти в школу, перед выполнением домашнего задания, чтобы лучше сконцентрироваться, после его выполнения, чтобы лучше расслабиться, просто чтобы поиграть, или вечером, чтобы легче заснуть.

Прежде чем начать заниматься йогой:

- выбери хороший коврик, он должен быть нескользящим;
- надень удобную одежду, которая не сковывает движения. Если хочешь, сними носки — босиком ты лучше почувствуешь стопы и пальцы ног, это поможет удерживать равновесие и контакт с землёй;
- устройся дома в тихом месте;
- попроси взрослого выключить электроприборы, если они шумят;
- если хочешь, включи спокойную музыку и зажги небольшой ночник;
- если тебе хочется, можешь взять с собой любимую игрушку на время релаксации, а также небольшое покрывало, чтобы укрыться.

Вот и всё, ты готов!

1... **2...** **3...** занятие йогой начинается. Вдох, выдох. Дыши...

Уголок для родителей

Занятия йогой — это увлекательно и очень полезно. Йога помогает заложить прочную основу для развития детей и способствует их гармоничному взрослению в атмосфере доброжелательности.

Если вы хотите познакомить вашего ребёнка с йогой или заниматься всей семьёй, вам нужно будет уважать его желания и не оказывать на него никакого давления. Если преподнести это занятие как развлечение, игровой аспект выйдет на первый план, и, как правило, дети захотят продолжить!

Чтобы заинтересоваться чем-то, ребёнку необходимо чувствовать, что он сейчас переживёт особый, уникальный момент качественного времяпрепровождения с родителем. Создайте небольшие ритуалы: не торопясь, постелите коврик для йоги, зажгите мягкий свет или ночник, позвоните поющей чашей или колокольчиком и усадите ребёнка в позу лотоса на коврик, пропевая звук «Ом», любимую детскую песенку или специальное «волшебное» слово для начала занятия.

- Золотые правила занятий — сохраняйте простоту, доброжелательность и не забывайте про чувство юмора.
- Подбирайте время для совместной практики так, чтобы ребёнок был открыт и готов к йоге.
- Позаботьтесь о том, чтобы устроиться дома в тихом месте, где вас не побеспокоят.
- Выключите телефон, телевизор и электронные устройства, которые могут создавать шум во время занятия. Вы можете включить фоном тихую расслабляющую музыку или вашу любимую подборку треков.
- Тщательно подберите коврики для йоги — они должны быть качественными и нескользящими. Занимайтесь в мягкой и удобной одежде, лучше босиком для большей свободы движений и лучшего равновесия.
- Не удерживайте ребёнка в статичной позе. Он активно растёт, и для правильного развития его мышц, связок и суставов неподвижность вредна. Отдавайте предпочтение движению!

- Не существует идеального выполнения позы: пусть ваш ребёнок подражает вам или тому, что показано в книге. Не надо постоянно его поправлять.
- Любимая игрушка — желанный участник практики йоги и релаксации.
- Не ждите определённого результата, проживайте настоящий момент с удовольствием. Помните: не бывает удавшихся или неудавшихся упражнений!

В йоге важно принимать своё тело таким, какое оно есть сейчас — идеальной позы не существует. При необходимости мягко направляйте вашего ребёнка, выполняя позу сами, или используйте картинки-подсказки из книги и сопровождайте позу детской песенкой — тогда он с радостью включится в игру через подражание. Позвольте малышу имитировать и воспроизводить позы по-своему, своим телом, в своём ритме, по своему желанию. Ваш ребёнок будет ценить эти уникальные игровые моменты, проведённые с вами.

Время занятия — это время для себя, поэтому не нужно торопиться. Наберитесь терпения, чтобы сопровождать вашего ребёнка в мире йоги, и это может стать прекрасным открытием для вас обоих.

Заниматься йогой можно одному, вдвоём или всей семьёй. Для детей продолжительность занятия варьируется от 30 минут до одного часа.

Для ребёнка от восемнадцати месяцев до трёх лет йога — это полноценная игра: позы животных выполняются плавно, с имитацией звуков, с помощью кукол, песенок или детских стишков. Это инструменты, чтобы привлечь и удержать внимание малышей, помочь им оставаться сфокусированными на йоге и в полной мере насладиться занятием. Не забывайте варьировать ритм игры: замедляйтесь, ускоряйтесь, двигайтесь вверх, вниз, в стороны, над предметом, под предметом. Дети очень любят такие изменения.

Большую часть занятия с малышами желательно посвятить чтению сказки или истории, в зависимости от темы занятия или ваших пожеланий. Занятие для самых маленьких не должно быть долгим (от 30 до 45 минут).

С четырёх до шести лет цели становятся более конкретными, вводятся пранаямы (дыхательные упражнения) и техники медитации. Асаны и движения выполняются более точно, с акцентом на дыхание. Время медитаций можно постепенно увеличивать с трёх до пяти минут. Занятия длятся от 45 до 60 минут.

Во время выполнения асан, дыхательных упражнений, медитаций и релаксации надо задействовать воображение, чтобы ребёнок не заскучал и не потерял интерес. Избегайте длительных статичных поз, отдавайте предпочтение йоге

в движении: прыжки через обруч, с коврика на коврик, за пределы коврика, под музыку, изменение ритмов — дети это обожают!

В конце занятия можно почитать тематическую сказку или предложить ребёнку нарисовать то, что он запомнил на занятии (позу, пейзаж и т. п.), чтобы помочь ему осмыслить свои эмоции и ощущение момента.

Между восемью и одиннадцатью годами групповые игры в йоге способствуют развитию командного духа, что является важнейшим этапом в жизни и развитии ребёнка. Занятия длятся от 45 до 60 минут. Регулярное повторение ритуалов и поз позволит лучше их запоминать и усваивать. В результате вы быстро заметите благотворное влияние йоги на эмоциональное состояние, тело и качество сна вашего ребёнка.

Эта книга создана для того, чтобы ребёнок мог заниматься йогой, когда ему захочется: чтобы лучше проснуться утром, перед школой, чтобы поиграть или расслабиться, чтобы лучше заснуть вечером.

Ниже я описываю содержание семи йога-сессий.

1. Утренняя йога-сессия для пробуждения

Утренняя йога-сессия — это бодрящее занятие, которое позволяет ребёнку встать с нужной ноги! Оно включает: медитацию для наблюдения за своей «внутренней погодой» и эмоцией дня; дыхательное упражнение, чтобы хорошо раскрыть лёгкие и насытить кислородом мозг и мышцы; растяжку и асаны, чтобы мягко взбодрить тело; самомассаж лица, чтобы окончательно проснуться и осознать своё тело.

Идеально практиковать эту сессию до завтрака.

2. Йога-сессия «Йога животных»

Йога животных — это занятие, чтобы повеселиться и осознать блага природы, растительного и животного мира, который нас окружает. Оно состоит из: упражнения на согласованность сердца и дыхания, которое помогает ребёнку синхронизировать своё дыхание, сдувая пёрышко; «массажа гориллы» для прилива энергии; асан, имитирующих животных телом и голосом; сеанса релаксации, который поможет узнать своё тотемное животное.

3. Йога-сессия «Йога уверенности в себе»

Йога уверенности в себе — это занятие, которое дарит ребёнку чувство силы, необходимое, чтобы прожить день. Оно состоит из: поз йоги, символизирующих силу (позы Богини, воина, горы); дыхания льва для осознания своих возможностей

и амбиций; расслабляющего ручного труда (изготовление поделок), чтобы осознать свои сильные стороны.

4. Йога-сессия «Йога в школе»

Йога в школе — это занятие, способное подарить ребёнку расслабленное тело, прямой позвоночник и улучшить его способности к вниманию и концентрации. Оно состоит из: мягких самомассажей для снятия стресса и напряжения в шее и плечах; поз йоги для удлинения позвоночника, расслабления мышц, чтобы «достать до звёзд» головой и получить гибкую и расслабленную спину, хорошую осанку и, следовательно, улучшить способность к слушанию и концентрации; спокойного и глубокого дыхания для умиротворённого и более сосредоточенного состояния ума; тихой медитации осознанности для улучшения концентрации и памяти.

5. Йога-сессия «Йога эмоций»

Йога эмоций — это занятие, помогающее облечь эмоции в слова, понаблюдать за своей «внутренней погодой», научиться слушать свои сердце, тело и разум. Оно заключается в: снятии напряжения с лицевых мышц с помощью йоги для лица (делаем забавные гримасы и изображаем эмоции); в разнообразных асанах против гнева, грусти, застенчивости и страха, чтобы открыться радости; антистрессовом дыхании; медитации, богатой цветами и позитивными красочными визуализациями, чтобы оставаться в хорошем настроении и расслабляться.

6. Йога-сессия «Семейная йога»

Семейная йога — это занятие для тёплого совместного времени, наполненного любовью и доброжелательностью. Оно состоит из: занятий вдвоём или в группе; обмена добрыми словами друг с другом; парных йога-поз в воздухе для создания взаимного доверия; дыхания-обнимания; массажа-«огорода» и бонусного массажа.

Вы можете завершить занятие творческим мастер-классом, чтобы запечатлеть этот момент рисунком или цветными словами, нарисованными на бумаге или на камешках.

7. Йога-сессия «Йога для сна»

Йога для сна — это занятие, которое мягко подготовит ребёнка к засыпанию и обеспечит качественный сон, необходимый для лучшего роста. Оно заключается в: расслаблении с помощью самообъятий; наклонах вперёд в позах йоги,