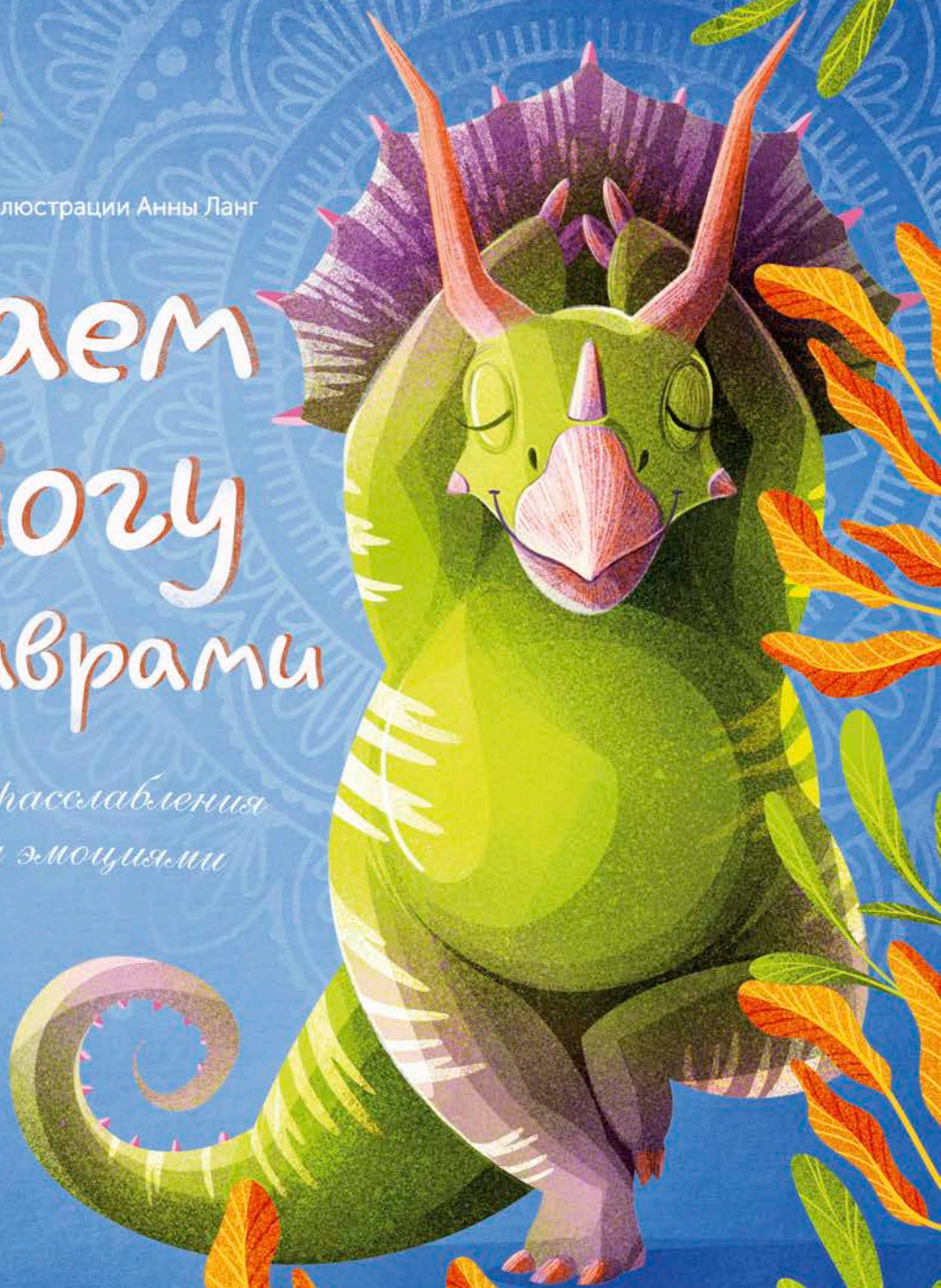


ЛОРЕНА ПАДЖАЛУНГА

Иллюстрации Анны Ланг

Играем в йогу с динозаврами

*12 асан для расслабления
и контроля над эмоциями*



ПРЕДИСЛОВИЕ

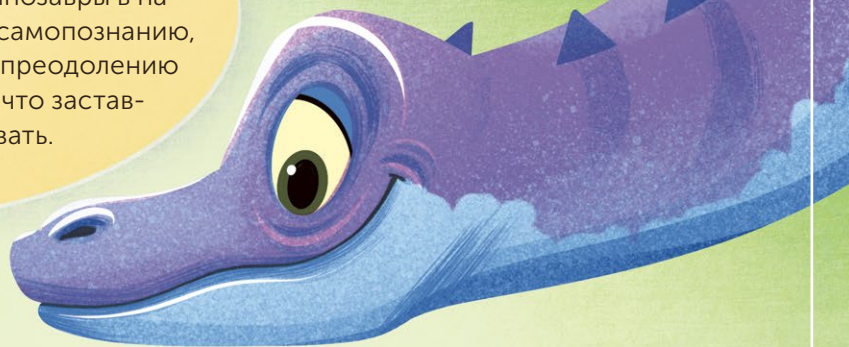
Асаны и небольшие медитации из этой книги навеяны детским взглядом на мир и естественным интересом каждого ребёнка к динозаврам и ко всему, что имеет к ним отношение. Это любопытство не связано с модой и присуще детям всех эпох: я хорошо помню, как мои дети (сейчас им за тридцать) хотели знать всё о динозаврах и подробностях жизни этих гигантов из прошлого, и наблюдаю аналогичное любопытство у современных малышей, которых встречаю каждый день.

С другой стороны, идея объединить йогу и динозавров поистине революционная. Она кажется необычной, но я попыталась показать динозавров с эмоциональной стороны, продемонстрировать маленькие трудности, с которыми сталкиваются не только человеческие дети, но и детёныши доисторических гигантов. Речь об их несовершенных телах, робости, неумении управлять гневом и о неисчерпаемой энергии, грозящей перелиться через край!

Короткие практики и медитации помогут ребёнку развить осознанность, прожить универсальные для всех людей эмоции и настроения и преобразовать негативные чувства в конструктивные.

Предложенные медитации ребёнок может выполнять один или со взрослым. Они помогут успокоиться, но сохранить концентрацию и энергию, трансформировать деструктивные эмоции (так их называют буддисты) в сострадание и доброту по отношению к себе и всем живым существам, населяющим нашу планету, о которой каждый должен заботиться.

Добро пожаловать в школу йоги Юрского периода мастера Дипло! Кстати, мастер Дипло — это я. Наверно, тебе интересно, чем занимаются динозавры в нашей школе? Каждый день мы учимся самопознанию, любви ко всем живым существам и преодолению не очень хороших эмоций — тех, что заставляют нас сердиться и унывать.



Вот, например, Рекс: его легко вывести из себя, и, когда это случается, он уже не может успокоиться. А Раптора видел? Думаю, вряд ли: ведь он такой быстрый, что его можно и не заметить! Вот кому не мешает время от времени отдыхать. А Трикси, напротив, иногда слишком медлительная. Она спокойна и терпелива, но ей трудно сосредоточиваться и общаться с другими динозаврами. Что до Дактилы... Наша Дактила стеснительна и вечно тревожится, что у других всё получается лучше, чем у неё. А ещё она боится не понравиться окружающим. Сколько динозавров, столько и проблем!

Но знаешь что? Йога может помочь им всем — и тебе тоже! Попробуй заняться йогой с динозаврами, и ты поймёшь, что позы йоги и медитации способны превратить любую проблему в источник силы и энергии.

ДАВАЙ НАЧНЁМ ПРЯМО СЕЙЧАС!



РЕКС



РАПТОР



ТРИКСИ



ДАКТИЛА