Детская йога. Консультация для родителей.

Человек, находящийся в абсолютном равновесии, не подвержен вредным влияниям извне и следовательно, неуязвим для болезней и проблем! Именно это является целью Йоги - создание баланса во всех системах детского организма, а значит, и неуязвимости.

Йога — это очень древнее духовное учение, зародившееся более 2 тысяч лет назад. Основателем йоги считается мудрец Патанджали, живший в Древней Индии.

Именно йога позволяет решить абсолютно все проблемы со здоровьем типичные для современных детей. Каждое упражнение имеет положительное воздействие на организм ребёнка. Выполняется в течении 1-2 мин. На освоение каждого комплекса следует тратить 1-2 недели постепенно увеличивая пребывания в асане. При занятиях с маленькими детьми не обязательно заучивать индийские названия асан, (тадасана, врикшасана, шваласана) достаточно использовать русский перевод «Поза дерева, саранчи, Льва и т. д.».

Регулярная практика асан оказывает положительное воздействие и на психику ребенка. Рассеянные дети становятся более собранными, те же, кто страдает недостатком внимания, учатся концентрироваться. Помогает йога справиться и с гиперактивностью, проблемой многих современных детей. Плавные медленные движения, неподвижность в позах, расслабление — все эти особенности упражнений йоги делают детей спокойней и позволяют им избавляться не только от физического, но и от эмоционального напряжения.

Большая часть упражнений в йоге, так или иначе, затрагивает позвоночник. Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают питание каждого позвонка, способствуют формированию и сохранению правильной осанки, но и позволяют компенсировать негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых ребенок оказывается в течение дня.

Укрепление мышц спины и живота обеспечивает позвоночнику надежную поддержку.

Развитие подвижности шейного отдела позвоночника улучшает питание головного мозга, снимает нагрузку с глаз, помогает улучшить способности к сосредоточению, пониманию и усвоению новой информации. Более того, упражнения для шеи очень полезны детям, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.

Правильная работа всех внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение всех питательных веществ из пищи. У детей, занимающихся йогой, постепенно нормализуется вес — худощавые дети становятся более плотными, а те, кто страдает от избыточного веса, избавляются от жировых отложений. Особенно важен этот момент для подростков в период бурного роста и гормональных изменений в организме.

Все упражнения йоги способствуют развитию тех или иных мышц. Конечно, йоги не похожи на спортсменов - культуристов, однако их физическая форма — это форма красивого и здорового человека.

У йоги есть и еще одно неоспоримое преимущество перед многими видами спорта — занятия йогой не требуют какого-то специального оборудования, дорогой одежды, отдельного помещения. Для ежедневных тренировок нужна только хорошо проветренная комната, тонкий коврик (или одеяло) и легкий, не стесняющий движения спортивный костюм. Ну, и, конечно, желание и хорошее настроение.