



# Тадасана (1)

Поза горы





## Техника выполнения

В положении стоя соедините стопы. Распределите вес между пятками и передней частью обеих стоп. Соедините (или сблизьте) внутреннюю поверхность ног. Вытяните ноги в коленях. Для этого подтяните коленные чашечки вверх мышцей переднего бедра, затем направьте плоть переднего бедра и колени назад. Поднимите грудную клетку вверх и расправьте ее в стороны от центра груди. Опустите плечи и лопатки. Вытяните руки вдоль туловища, отводя внешнюю часть плеч назад и разворачивая ладони к бокам туловища. Не напрягайте шею и голову. Смотрите прямо перед собой. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд.



## Воздействие

*Тадасана* — основная поза стоя. Из нее выполняются все остальные позы стоя. *Тадасана* выправляет осанку, помогает научиться стоять ровно и правильно распределять вес тела. *Тадасана* учит спокойно находиться в статичном положении. Просто стоять и дышать. Эта поза — первый шаг на пути к покою, силе и устойчивости в теле и сознании.



## Особые указания

- Все тело — ноги, туловище, руки, шея и голова должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной полу.
- Чтобы понять, ровно ли вы стоите, встаньте спиной к стене. В правильном положении затылок, лопатки, нижняя часть спины (крестец) и пятки должны касаться стены. Чтобы убрать чрезмерный прогиб в пояснице, опустите плоть ягодиц вниз, к полу.
- Можно выполнить позу перед зеркалом. Вы сразу увидите и постепенно научитесь исправлять привычные перекосы в теле.
- Если не удастся полностью соединить стопы, можно немного развести пятки. Женщинам рекомендуется держать стопы на ширине таза во время менструации и в период менопаузы.



# Урдхва баддха ангулиасана (2-1)

Поза с соединенными в замок руками





## Техника выполнения

Встаньте в *Тадасану*. Вытяните руки перед собой. Переплетите пальцы рук в замок. Выверните ладони наружу. Со вдохом вытяните руки вверх так, чтобы они оказались в одной плоскости с головой, туловищем и ногами. Держите руки вытянутыми в локтях. Не поднимайте плечи. Не напрягайте шею и голову. Смотрите прямо перед собой. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На выдохе опустите руки вниз. Расплетите пальцы рук. Вытяните руки вдоль туловища. Сделайте несколько дыханий. Снова вытяните руки перед собой и поменяйте переплетение пальцев рук (если сверху был правый указательный палец, пусть теперь сверху окажется левый). Поднимите руки вверх и оставайтесь в позе еще 20–30 секунд. На выдохе опустите руки. Вернитесь в *Тадасану*.



## Воздействие

Помогает вытянуть позвоночник и раскрыть грудную клетку. Укрепляет и растягивает руки и ноги. Укрепляет сердце. Дает ощущение внутренней устойчивости и свободы.



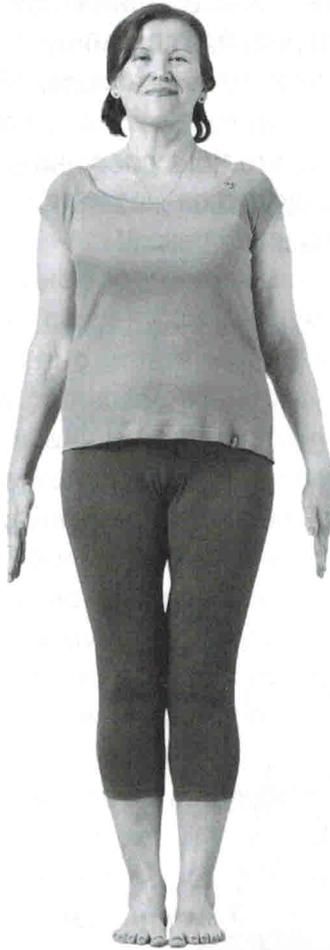
## Особые указания

- Если у вас слабое сердце или гипертония, не поднимайте руки вверх.



# Тадасана (1)

Поза горы





## Техника выполнения

В положении стоя соедините стопы. Вытяните пальцы ног вперед. Распрямите ноги в коленях, подтягивая коленные чашечки вверх. Поднимите грудную клетку и расправьте ее в стороны от центра. Отведите плечи назад. Опустите плечи и лопатки вниз. Вытяните руки вдоль туловища, разворачивая ладони и внутреннюю поверхность рук к бокам туловища. Держите все тело в одной плоскости, перпендикулярной полу. Расслабьте шею и голову. Смотрите прямо перед собой. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На выдохе расслабьтесь.



## Воздействие

Тадасана учит нас ровно стоять и спокойно находиться в статичном положении.



## Особые указания

- Если вы чувствуете усталость или просто хотите проверить, ровно ли вы стоите, встаньте спиной к стене. Не толкайте затылок к стене, шея и голова должны быть расслаблены.
- Если вы чувствуете напряжение в области живота или теряете равновесие, поставьте стопы на ширину таза.



# Урдхва хастасана (2-1)

Поза с поднятыми вверх руками





## Техника выполнения

Из *Тадасаны* поднимите руки до уровня плеч. Ладони и внутренняя поверхность рук должны смотреть друг к другу. Вытяните руки в локтях. Расслабьте плечи. На вдохе поднимите руки вверх, не напрягая шею и затылок. С каждым вдохом активным вытяжением рук удлиняйте все тело вверх, не теряя опоры стоп на полу. С выдохом расслабляйте лицо, шею и живот. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. Дышите спокойно. На выдохе опустите руки и расслабьтесь.



## Воздействие

Укрепляет и растягивает руки и ноги. Раскрывает грудную клетку и растягивает позвоночник. Укрепляет сердце. Дает ощущение внутренней свободы и пространства.



## Особые указания

- Не поднимайте руки при плохом самочувствии, высоком давлении и проблемах с сердцем.
- Если не удастся вытянуть руки, наденьте ремень на запястья, закрепив его по ширине плеч или даже шире. Найдите такую ширину ремня, при которой вы сможете без напряжения максимально вытянуть руки.
- Для лучшего ощущения своего тела в пространстве, а также при усталости можно сделать позу у стены.
- Если вы теряете устойчивость, поставьте стопы на ширину бедер.

# ДЕТСКИЙ ВЗГЛЯД

*«...Я сделаю это, сокращая то, что долго рассказывать, опуская события, способные внушить непреодолимый ужас, и умалчивая о том, что с течением веков перестало считаться успехом или потеряло право именоваться доблестью...»*

С. Сахарнов

«Сказание о Сите, Раме  
и летающей обезьяне Ханумане»

Возможно, солидные и умные йогины с большим стажем, которые каждую свободную минуту садятся в позу лотоса (*Падмасану*) и никогда не улыбаются, скажут, что термина «детская йога» не существует! И в каком-то смысле они будут правы, поскольку в традиционном понимании йога — это глубокая, непрерывная и ужасно «взрослая» практика, на которой нужно все время сосредотачиваться, чтобы сделать спокойным ум.

Ну разве можно сделать ищущий ум нормального подвижного ребенка спокойным? Или заставить трех и даже семилетнего малыша концентрироваться на своем дыхании в течение, скажем, пяти минут? Абсолютно невозможно! И даже, как показывает опыт, — не нужно. Потому что дети уже рождаются йогами. И то, на что взрослый йог тратит годы усилий, долго-долго карабкаясь по восьми ступеням йоги, непрерывно падая и разбивая колени, семилетнему ребенку дается легко и естественно. Таким образом, детская йога все-таки существует — вне восьми ступеней, вне сложных дыхательных и медитативных техник. И она может проявляться в самых разных ипостасях: как веселая динамичная игра для младших школьников и малышей, как оздоровительная практика для подростков и как увлекательная сказка для любителей приключений.

Вообще-то, йога — это машина времени. Переходя из позы в позу, мы как бы переносимся на много веков назад в те времена, когда наши прапрадеды, не имеющие под рукой научных книг, айфона и интернета, накапливали знания об окружающем их мире с помощью одного лишь пытливого наблюдения. Воспринимая природу как божественный дар, искренне восхищаясь красотой и гармонией мира, древние йоги пытались

слиться с предметами своего наблюдения и выразить немой восторг через подражание. Так появились потрясающей силы и красоты позы льва, кузнечика, собаки, крокодила, лошади, дерева и лотоса. Благодаря мифотворчеству в йоге появились позы, посвященные легендарным героям, прекрасным богам и великим мудрецам. Желание подражать всему, что нравится, есть и у детей — не случайно антропологи говорят, что психологию древнего человека лучше всего изучать на ребяташках от трех до двенадцати лет, которые стоят на пороге жизни так же, как наши предки стояли когда-то на пороге цивилизации: с широко распахнутыми глазами. Открытость, доверчивое любопытство, искренность во всем — не это ли правдивость (*сатья*) и чистота (*шауча*), о которой пишет мудрец Патанджали в классическом труде «Йога–Сутрах»? И все это присутствует у детей. При желании, можно найти соответствие всем пунктам *ямьяниамы* (свод этических правил йоги) и даже поднять детей до уровня *самадхи* (просветления), на одном дыхании проскочив с ними по всем ступеням йоги. Можно, но не нужно. Мы сознательно опускаем восемь ступеней йоги, теорию и философию — здесь они будут лишним грузом, который под силу только сильному, взрослому и зрелому человеку. Ведь эта книга не о том, как сделать детей йогами. А о том, как радостно и безвредно заниматься дома с детьми при условии, что йога для них привлекательна.

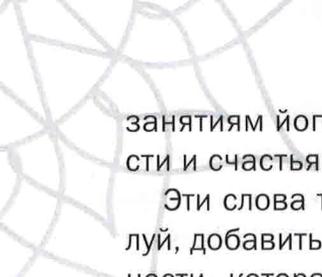
Удерживая в сердце одно из правил йоги, ненасилие (*ахимсу*), Корин и Фаек Бирия, замечательные учителя йоги Айенгара из Парижа, никогда не заставляли свою единственную дочь заниматься йогой! В одном из интервью Фаек рассказал, что «дочь-подросток, увидев, что йога — это хорошо, начала заниматься уже после того, как овладела несколькими видами спорта и теперь сама выстраивает свою утреннюю практику».

Дети авторов этой книги, преподавателей йоги Оли Ильинской и Оли Казак, начали заниматься йогой еще до своего рождения.

— Всю беременность я практиковала, — рассказывает Ольга Ильинская, — и чувствовала себя замечательно, в основном потому, что Соне внутри меня было хорошо. Позже, когда Соня уже родилась, я с ней начала играть в йогу. У детей до трех лет очень мягкие кости, связки и мышцы. Если, играя, завернуть ребенка в какую-нибудь сложную позу, то память тела останется, и потом он без труда сможет все это повторить. Так я и делала со своей Соней. И, когда она чуть подросла и ее конечности стали послушными, она без труда складывала ноги в Падмасану или закладывала их за голову. А еще она могла заснуть в позе спящей черепахи, потому что йога для нее была естественным состоянием. Дочка Ольги Казак, Маша, тоже давно практикует йогу:

— Когда Маша научилась ходить, я уже не смогла оставаться одна на коврике для йоги. И несколько лет мне приходилось заниматься в компании своей неугомонной дочки. Сначала я очень волновалась, что ребенок будет помехой, — ведь мне нужно было сдавать серьезный экзамен по окончании учительского курса. Но Маша оказалась мудрее меня и как-то естественно включилась в режим занятий, которые в итоге стали нашей совместной практикой. Когда я стояла в *Адхо мукха шванасане* (позе собаки мордой вниз), она взбиралась по ногам и скатывалась по моей спине, как по горке. Чтобы ей было удобнее подниматься, я сгибала ноги в коленях, делая ступеньку. Все это вызывало у нее просто какой-то вселенский восторг! И так было практически во всех позах. Только в *Ширшасане* (стойке на голове) нельзя было стоять в ее присутствии, потому что ей страшно хотелось проверить меня на устойчивость, — она подходила и раскачивала, как куст, мое и без того шаткое тело из стороны в сторону... Потом Маша подросла до 8 лет и ей стало интересно делать асаны самостоятельно.

Наш учитель, известный всему миру мастер йоги Б.К.С. Айенгар, который лично учил своих детей и внуков, когда они были маленькими, считает, что для практики йоги нет возрастных ограничений и с ребенком можно начинать заниматься, как только он к этому проявит интерес и будет понимать, что от него хотят, — это, как правило, происходит от 3 до 12 лет. Для того, чтобы играть с ребенком в йогу, родителям совсем необязательно быть инструкторами йоги и методично обучать детей отстраивать асаны — нужно просто включить воображение и настроиться на его волну. Более того, взрослые люди часто начинают осваивать йогу вместе с детьми, считая такие занятия отличным досугом. А некоторым философски настроенным родителям совместные занятия помогают не только лучше понять своих детей, но и глубже познать себя. Об этом во время съемок фотографий для книги нам рассказала Марианна, мама одиннадцатилетнего Микаэля — маленького йога, который был нашей моделью. Мы постарались запомнить и пересказать ее замечательно мудрые слова: «Когда мне хочется по возможности “правильнее” выполнить позу, я просто смотрю на детей и понимаю, что дело не только в этом. А может, совсем не в этом. Конечно, дети более гибкие от природы, и выполнять асаны им легче. Но выражение неопишуемого восторга на лице, думаю, связано с тем, что они еще не успели так далеко уйти от всего того, что дано нам при рождении. А нам, взрослым, приходится сначала менять себя, чтобы затем воспринять правильную действительность. И это не всегда удается! Так вот, мне кажется, что йога дает нам шанс вернуться к давно забытому источнику. Открыть его вновь — это как второй раз попасть в детство. А нашим детям, возможно, благодаря

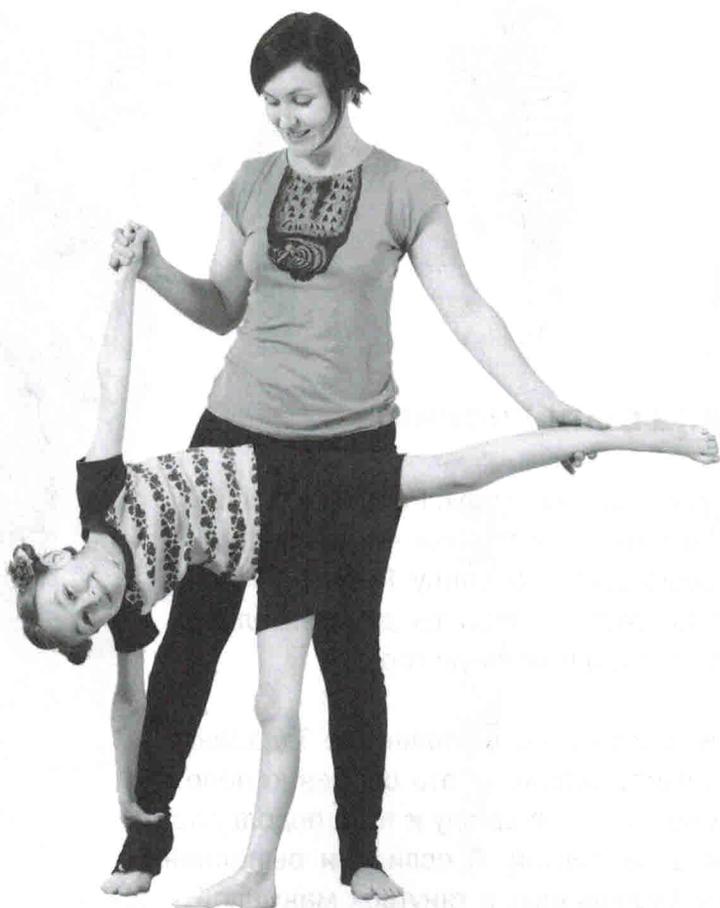


занятиям йогой, удастся никогда не утратить ощущение необычайной легкости и счастья «родом из детства».

Эти слова так хорошо отражают основную мысль нашего текста, что, пожалуй, добавить тут больше нечего. Желаем вам радости от совместной деятельности, которая в данном случае называется «детской йогой». И пожалуйста любите друг друга, что бы не происходило с вами и вокруг вас.

# РОДИТЕЛЯМ

Мы обращаемся к детям напрямую, чтобы им было легче воспринимать материал. Такая дружеская, а порой ироничная форма должна также облегчить родителям толкование информации, которую мы постарались сделать максимально легкой. Надеемся, информация будет доступна для восприятия даже совсем маленькими детьми — с ними будут заниматься родители.



# Тадасана (1)

Поза горы

*Тадасана* — самая главная поза в цикле поз стоя. Она как буква А в азбуке, которая с самых первых страниц помогает тебе связывать буквы в простые слова: «мама», «рама», «сама». Многие позы стоя ты будешь выполнять, находясь в *Тадасане*.



## Техника выполнения

Встань прямо и соедини стопы. Расширь пальцы ног так, чтобы они стали похожи на веер. Втяни колени и хорошо выпрями спину. Разверни плечи и расправь грудь. Теперь ты действительно похож на устойчивую и мощную гору.

Учителя йоги говорят, что выполнение *Тадасаны* помогает улучшить осанку — это особенно полезно, если ты уже ходишь в школу и тебе подолгу приходится сидеть за партой. А если при выполнении позы Горы ты будешь еще и тянуться макушкой к потолку, то быстрее вырастешь! Ведь горы, как доказано учеными, тоже вырастают на один сантиметр в год.



# Намаскарасана (2)

Поза приветствия

А



Б

