

Йога – источник здоровья моей семьи.



Выполнила ученица 1 класса
«3» Глухова Капитолина

Содержание

- Введение.
- Йога для детей.
- Откуда к нам пришла йога?
- Зачем нужны упражнения?
- Акрыога.
- Акрыога – это доверие!
- Акрыога – это творчество!
- Акрыога – это терапия!
- Йога в нашей семье.



Введение

- Смысл йоги – равновесие и гармония . Дети слишком малы для серьёзной практики. По этому йога для детей превращается в игру.



Йога для детей

- Дети удивительные существа. Они энергичные, творческие, с огромной фантазией. Глаза и разум открыты новому. Можно изучать своё тело и радоваться его возможностям. Заниматься йогой можно всей семьёй. Это весело и учит смотреть на многие вещи с другой стороны.



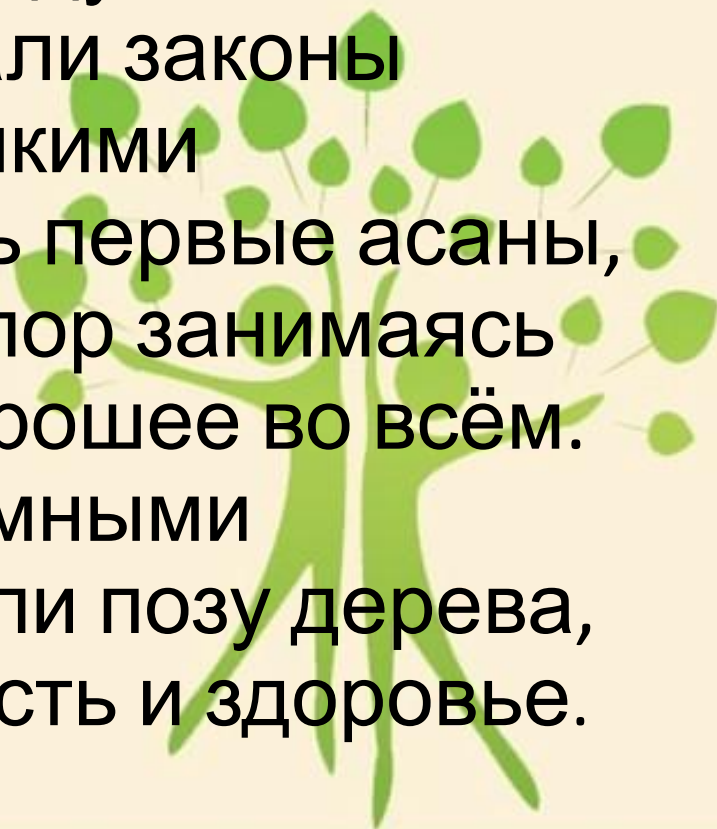


Идеальная асана „Мостик“
– это когда по тебе взаправду ездят машинки



Откуда к нам пришла йога?

- Йога появилась много тысяч лет назад в Индии. Вначале это была духовная практика. Мудрецы изучали законы природы, наблюдая за дикими животными. Так родились первые асаны, или позы зверей. До сих пор занимаясь йогой, можно увидеть хорошее во всём. Например, любуясь огромными деревьями, они придумали позу дерева, которая дает силу, гибкость и здоровье.





**ПОЗА «
ДЕРЕВА»**



Поза «Собаки»

- Долгое время собаки являются лучшими друзьями человека. «Собака мордой вниз», имитирует потягивания животного после сна.





Поза
«кобры»

Зачем нужны упражнения?

- Польза от асан огромна. Они укрепляют мышцы, кости, связки. Повышают настроение. Некоторые асаны расслабляют, другие придают силы.

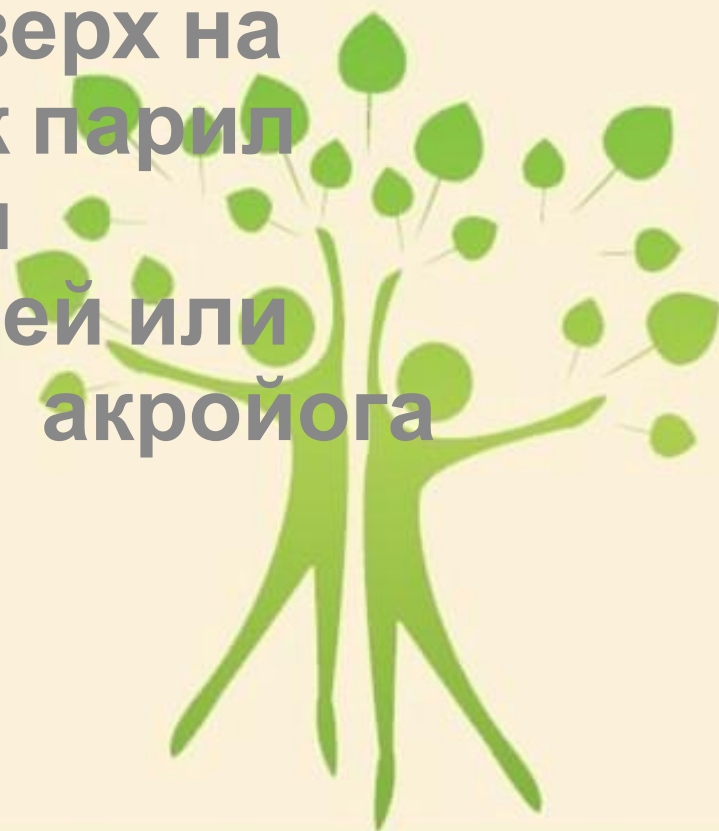




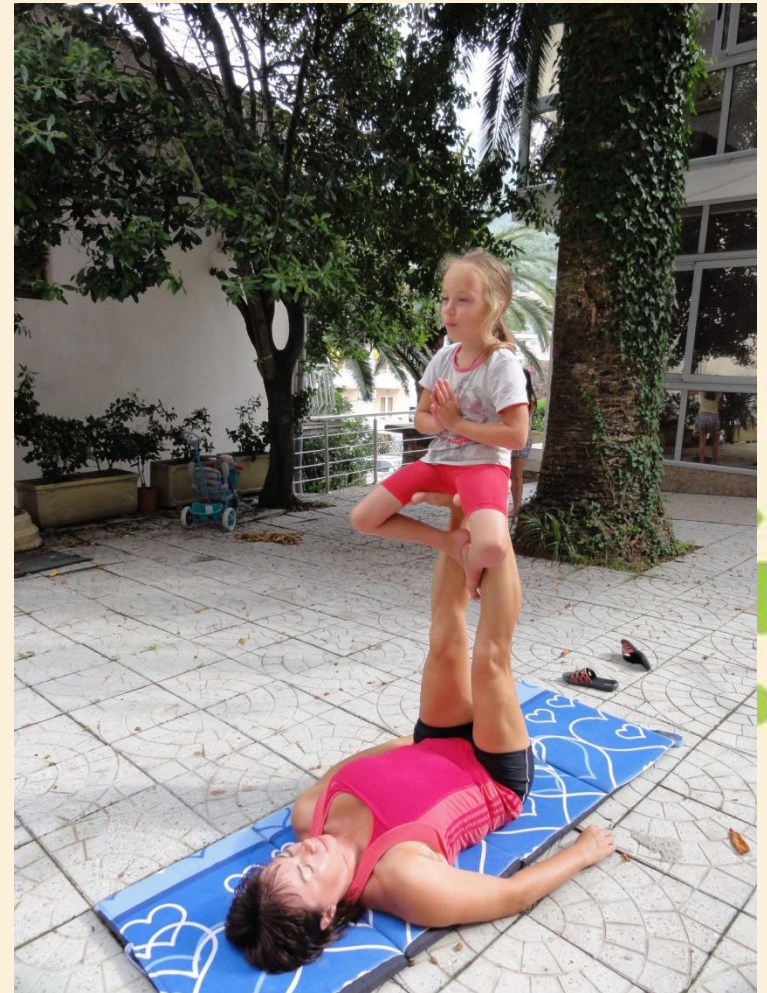
Дай голове отдохнуть! Мозг, который всегда чем то занят, может устать.

АКРОЙОГА

У каждого ребенка есть воспоминание, когда мама или папа поднимали их высоко вверх на руках или ногах. Ребенок парил в воздухе, раскинув руки и представляя себя птицей или самолетиком? Это и есть акройога

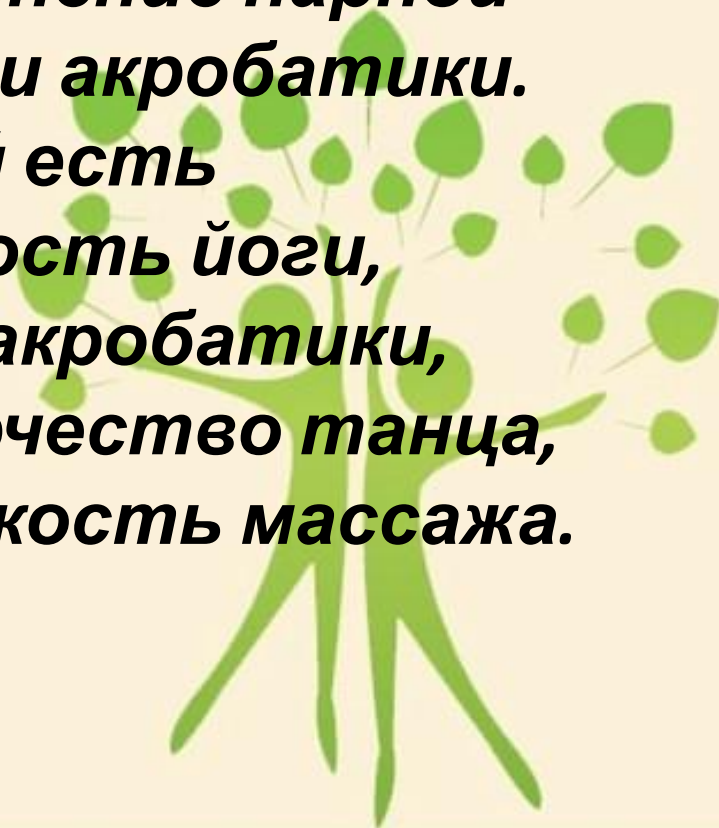


**Акрыога
позволяет любому
человеку
испытать
состояние полета,
и взглянуть на мир
по другому.**





**Акройога - это
соединение парной
йоги и акробатики.
В ней есть
мудрость йоги,
сила акробатики,
творчество танца,
и мягкость массажа.**

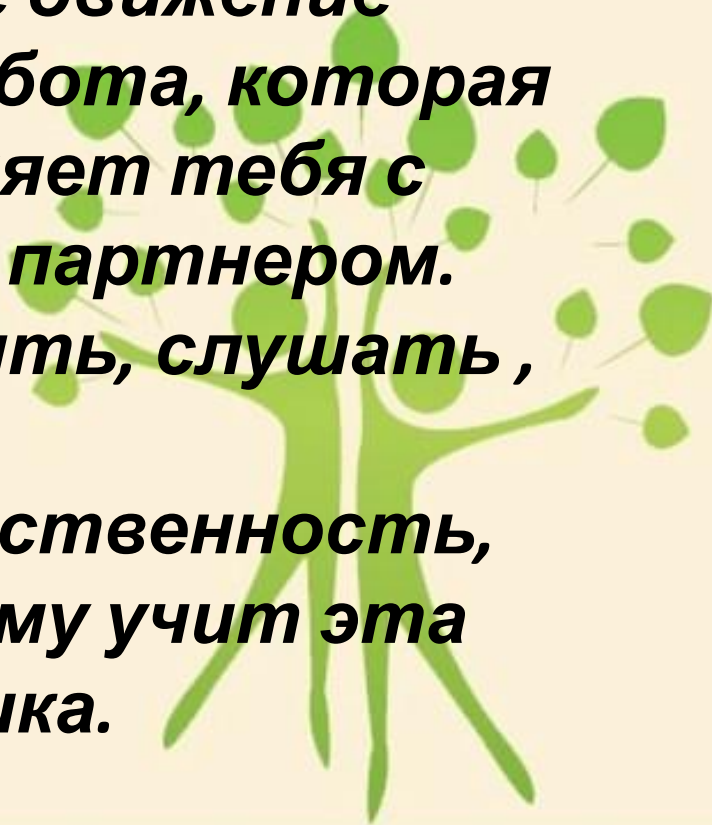




Акройого – это

доверие!

*Каждое движение –
это работа, которая
соединяет тебя с
твоим партнером.
Доверять, слушать,
нести
ответственность,
вот чему учит эта
практика.*



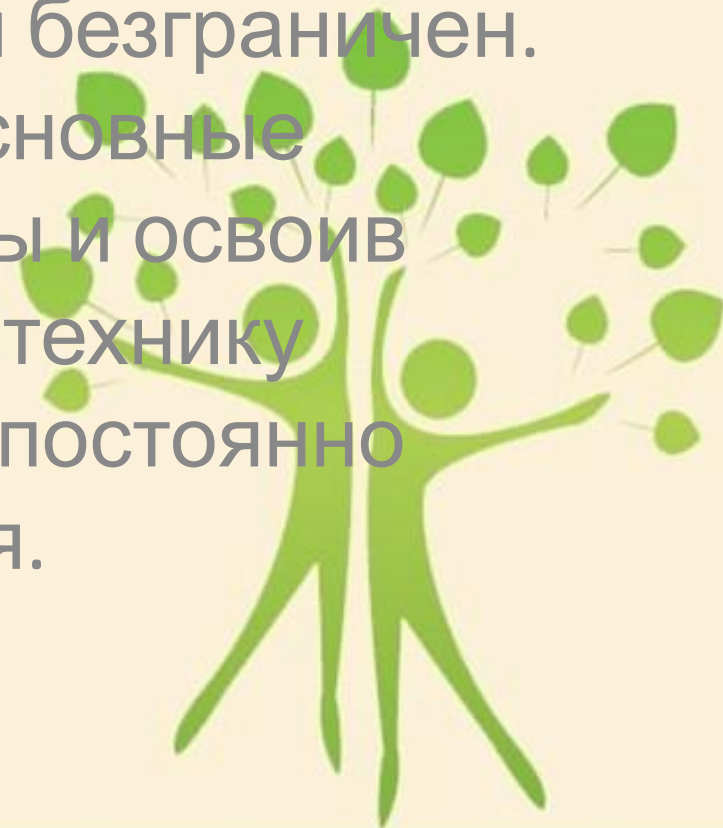
Если найти баланс наверху, то можно отыскать его и в общении с миром.



АКРОЙОГА – ЭТО ТВОРЧЕСТВО!



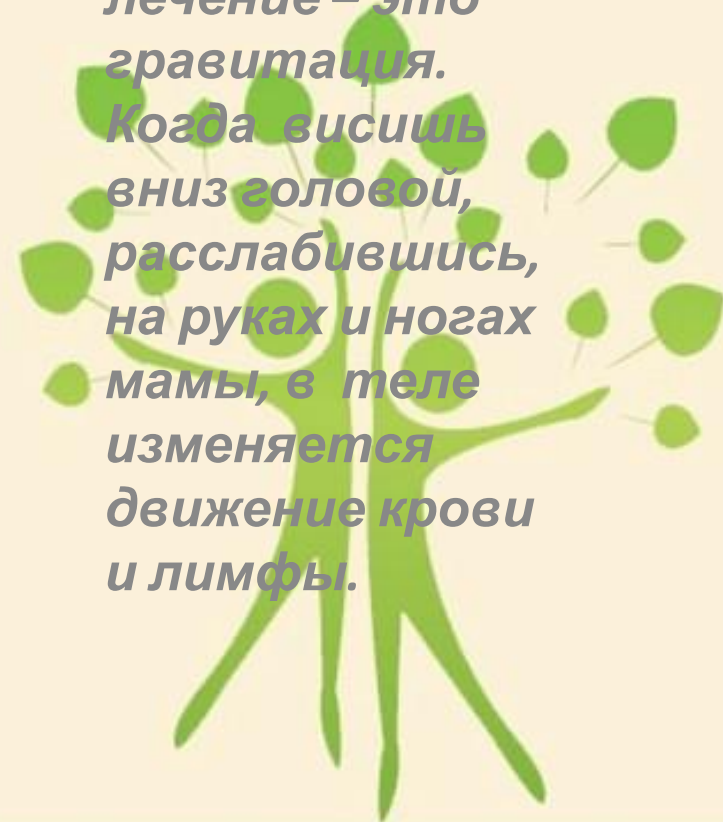
Творческий потенциал акройоги безграничен. Поняв основные принципы и освоив базовую технику можешь постоянно меняться.



АКРОЙОГА – ЭТО ЛЕЧЕНИЕ!



Основной механизм лечение – это гравитация. Когда висишь вниз головой, расслабившись, на руках и ногах мамы, в теле изменяется движение крови и лимфы.





**РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА В СОСТОЯНИИ «ПОЛЕТА»
РАСКРЫВАЕТ ПОЗВОНОЧНИК,. ПРОИСХОДИТ ЭТО ОЧЕНЬ
МЯГКО, ВЕДЬ ИНСТРУМЕНТОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
ВЕС ТВОЕГО СОБСТВЕННОГО ТЕЛА.**







**ЗАНИМАТЬСЯ
ВМЕСТЕ СО
СВОЕЙ
СЕМЬЁЙ
ВЕСЕЛО
ИНТЕРЕСНО И
ПОЛЕЗНО**













