

# Дітки-«йожки»

Дитяча йога сприяє нормальному фізичному і психічному розвитку малюків

## ІНДІЙСЬКА ТРАДИЦІЯ

Міжнародний день йоги, встановлений Генеральною Асамблеєю ООН на пропозицію прем'єр-міністра Індії Нарендра Моді в 2014 р., відзначається третій рік поспіль. Дата 21 червня обрана тому, що це найдовший день у році (день літнього сонцестояння) у Північній півкулі і має особливе значення у багатьох частинах світу. Внесена Індією резолюція була підтримана всіма 175 державами, які представлені на Генеральній Асамблеї.

21 червня 2015 р. все земне співтовариство любителів і професіоналів йоги відзначило І Міжнародний день йоги. В Індії, де виникла традиція йоги, учасниками одночасної йога-сесії у цей день стали 35 тис. осіб. У Нью-Делі прем'єр-міністр Індії Нарендра Моді і багато високопоставлених осіб виконали 21 асану (пози йоги) протягом 35 хв. Ця наймасовіша і найбагатонаціональніша (84 національності) йога-сесія на одній площі увійшла до книги рекордів Гіннеса.

В Україні свято проходить за підтримки Посольства Індії в Україні. Головний координатор святкування — Українська Федерація йоги України.

Йога (дослівно «зв'язок») — психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

## ЙОГА ДЛЯ ДІТЕЙ: ДЛЯ СИЛИ І ГНУЧКОСТІ

Йога для дітей — це комплекс вправ, який сприяє нормальному фізичному і психічному розвитку дитини. Основна мета таких занять — зміцнити здоров'я та навчити дитину уважно, з повагою й усвідомлено ставитися до всіх проявів свого організму, а також підтримувати свою самооцінку. На думку фахівців, дитяча йога допо-



магає розвивати координацію рухів, фізичну витривалість, гнучкість і силу. Асани поступово зміцнюють усі без винятку м'язи тіла, роблять їх еластичними, а також збільшують рухливість суглобів. Йога допомагає формуванню правильної постави, оскільки зміцнює м'язовий корсет.

Ще одна важлива функція вправ з йоги — нормалізація роботи внутрішніх органів дитини і, зокрема, травного тракту, а отже —

зміцнення імунітету та підвищення опірності до інфекційних захворювань. Дітям із надмірною масою тіла асани допоможуть стати стрункішими.

Досвідчені інструктори з йоги зазвичай проводять в ігровій формі, беручи до уваги те, що дітям подобається копіювати поведінку тварин. Програми занять, як правило, містять такі напрямки: ознайомлення з можливостями тіла; виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я; формування правильної постави; вправи для розвитку гнучкості і розвитку м'язової



сили; розвиток координації і пластики рухів; ігри-тренінги для опанування навичками спілкування, спостереження, уважності, фантазії, активності.

Дитячою йогою можуть займатися всі діти, зокрема, й з обмеженими фізичними можливостями, починаючи з трьох років. Вони виконують ті самі вправи, що й дорослі, проте з урахуванням віку, оскільки деякі асани мають здатність впливати на гормональний фон.

Статичні вправи, які повторюють пози тварин, розвивають гнучкість, покращують концентрацію уваги і пам'ять, що має особливе значення для дітей дошкільного віку, а також сприяють встановленню емоційної рівноваги, що важливіше для підлітків. Натомість динамічні комплекси йоги для дітей підтримують належну фізичну форму, формують гарну поставу і дарують хороший настрій.

Доведено, що більшість вправ йоги впливають на гнучкість хребта, живлення міжхребцевих дисків і правильну поставу. Проте робота з шийним відділом хребта ще й сприяє покращенню живлення головного мозку, допомагає усунути напруження очей. Для тих дітей, які потерпають від частих ангіні і застуд, також дуже корисні вправи для шиї. Через те, що чимало вправ йоги сприяють розширенню грудної клітки, що, своєю чергою, дозволяє легеням повністю розкритися, вони будуть корисними для дітей із бронхолегеневиною або серцево-судинними захворюваннями.

«Внутрішній масаж» при виконанні асан покращує кровообіг внутрішніх органів, зумовлює виведення токсинів, шлаків, продуктів розпаду. При цьому поліпшується обмін речовин, краще засвоюються вітаміни та мікроелементи з продуктів харчування, нормалізується маса тіла — зменшуються жирові відкладення у повних та досягається необхідна маса у занадто худих дітей.

Поза тим, йога вважається прекрасним способом для усунення напруження і заспокоєння. Вона дає вихід природній дитячій активності, тому стане в нагоді неврівноваженим, нервовим і неуважним дітям, яким складно концентруватися. Доведено, що школярі, які займаються йогою, дисциплінованіші, краще навчаються та менше втомлюються. Йога допомагає здобути фізичну і душевну рівновагу.

Йогу необхідно практикувати щонайменше 5–6 разів на тиждень, починати з 20 хв і поступово збільшувати тривалість заняття до 45 хв. Приміщення, де вони відбуваються, необхідно добре провітрювати. Ноги повинні бути босі, одяг — вільний, з натуральних тканин, які добре пропускають повітря.

Протипоказаннями до занять йогою є застуда і висока температура тіла. Дівчатам під час критичних днів не варто виконувати вправи, які пов'язані із сильним розтягненням чи стисканням ділянок живота і таза.

Назагал йога допомагає зростати дитині в гармонії з собою, відчувати свою цілісність і особливість, усвідомлювати творчі можливості.

### **ЙОГА ДЛЯ НЕМОВЛЯТ: НЕ ЗАШКОДЬ!**

Поза тим розроблено спеціальні методики занять для новонароджених, так звана бебі-йога, яка за технікою виконання ближча до масажу і «примусової гімнастики».

Що цікаво, в Індії — на батьківщині йоги, з новонародженими займаються лише одиниці справді втаємничених. Це жінки, які передають свої знання з покоління у покоління — від бабусі до доньки і онуки. На теренах колишніх радянських країн бебі-йога останнім часом стала модним захопленням. Такі заняття пропонують у багатьох центрах раннього розвитку дитини.

Йогу для новонароджених практикують з перших днів життя малюка. Однак фахівці, наголошуючи на користі таких занять, водночас застерігають, що у разі непрофесійного підходу йога може зашкодити немовляті.

Оскільки бебі-йогу насамперед позиціонують як лікувальну методику раннього розвитку, до її плюсів зараховують: швидке усу-



нення післяпологового стресу в новонародженого та мами; ранній розвиток основних рефлексів; нормалізацію процесів травлення і сну; профілактику кишкових кольок; розвиток м'язової системи; стимулювання роботи внутрішніх органів і систем; повноцінне постачання мозку киснем; швидку адаптацію до навколишнього середовища.

Також вважається, що за допомогою йоги малюк може позбутися проблем, пов'язаних з неправильним внутрішньоутробним розвитком чи пологовими травмами. Йдеться про зміцнення хребців, кривошию, вивих чи підвивих кульшових суглобів. Йога допомагає при підвищеному внутрішньочерепному тиску (але при цьому дитині протипоказані перевернуті пози), при гіпо- і гіпертонусі м'язів.

Виконання асан також стимулює роботу внутрішніх органів, завдяки чому вони починають працювати безперебійно. Насичення мозку киснем безпосередньо впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток немовлят.

Втім, при неправильному підході йога може серйозно зашкодити малюку, адже такі заняття не можна порівнювати з плаванням для немовлят чи динамічною гімнастикою. Ось чому в одному разі батьки не повинні самостійно займатися йогою з новонародженою дитиною, навіть якщо вони самі практикують асани. До прикладу, деякі пози не підходять чи категорично протипоказані дитині через нетиповий перебіг пологів.

Непрофесійна йога загрожує вивихами і переломами, порушеннями розвитку, пошкодженнями внутрішніх органів, зниженням імунітету, психологічними травмами.

Отже, повторимося, займатися з немовлям йогою може винятково фахівець, кваліфікація якого підтверджена відповідними сертифікатами. Але й тоді батьки мусять бути присутніми на кожному занятті і стежити за тим, щоб воно проводилося тільки тоді, коли дитина цілком спокійна і розслаблена. Йога не може супроводжуватися криком і сльозами. Заняття проводять через 1,5–2 год після годування. Про помилки спеціаліста з йоги можуть свідчити плач дитини і зміна кольору шкіри.

Заняття йогою розпочинають з перших днів життя дитини. Власне йогою поєднують з елементами динамічної гімнастики і рефлексорними вправами, плаванням. Заняття йогою проводять до 4–5-місячного віку, оскільки чим старша дитина, тим важче її перекопати «застигати» у тій чи іншій позі. До занять можна повернутися у шестирічному віці, з якого здебільшого й набирають дитячі групи для занять йогою.

**Підготувала Лариса Дедишина**