

Консультация для педагогов « Что такое Хатха-Йога»

Тысячи лет до нашей эры в долине реки Ганг появилась индо-арийская культура. В ведический период с 15 по 6 в. до н.э. в Индии появились Ведь-священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним-Упанишады. Ведьы и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, что привело к созданию шести философских школ, к одной из которых относится йога. Йога как система признается всеми этими философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира. Научная традиция приписывает выделение учения йоги как самостоятельной системы индийскому мудрецу Патанджали(11-1век до н.э.). Патанджали не претендует на авторство создания философской системы йоги. Патанджали излагает философскую практику той йоги, которая сейчас большинством исследователей, в том числе российскими философами, считается классической. Слово "йога" имеет своим корнем санскритское слово "йюдж", что означает слиться, присоединиться или объединиться. Йога - это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма. Занятия йогой ведут к познанию истинной природы души, которую нельзя понять полностью лишь функциями интеллекта. Йога освобождает от повседневных забот и расстройств, вызванных неустойчивостью ума (колебаниями ума). Йога придает ясность и способность владеть собой в пору противоречий повседневности. Это- искусство познания самого себя и познания абсолютной истины. Йога- это изучение функций организма, ума и интеллекта в процессе достижения свободы. Это опыт самостоятельного приобретения знания, а не результат книжной науки, препираний с логикой или теоретическими аргументациями. Йога- это философия, образ жизни, при котором искусство объединяется со знанием. Йога учит выполнять свой долг без мысли о воздаянии, быть вовлеченным в события повседневности и оставаться внутренне безучастным, действовать правильно и стать свободным от этой жизни. Жить - это искусство. Йога повышает качество жизни. Следовательно, йога - искусство. Она возвышает мысли и дает возможность успешно преодолевать трудности жизни и сохранять при этом самообладание, йога учит направлять усилия для достижения цели в жизни, воспитывает дружелюбие, способность к сосредоточению, почтительность, удовлетворение судьбой, радость и готовность отказаться от несущественного, прививает хорошие привычки, чувство справедливости, умение вести праведную жизнь. Наука йоги состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. Это наука, занимающаяся телом и духом, причем нестабильность духа побеждается контролем над телом. При помощи йоговских упражнений люди приобретают физическое и духовное здоровье и силу. Только тогда, когда достигнуто равновесие между телом и духом, можно достичь самореализации. Наука йоги учит, как достичь подобной гармонии, следуя искусной и стройной системе.

Распространение йоги в нашей цивилизации было связано с выделением из единой некогда системы йоги отдельных направлений, акцентирующих внимание на каком-либо частном звене этого учения. Появились такие направления йоги:

Хатха йога - направлена в основном на развитие физических и физиологических функций организма.

На Западе йога появилась в конце 19 века. Первоначально западная йога делала упор на самосовершенствование, соблюдение этических принципов. Однако чем больше йога приобретала популярность, тем сильнее отличалась от классических первоисточников. Основным акцент переместился на физическую составляющую, большинство людей стали воспринимать йогу как экзотерическую гимнастику, с помощью которой можно сбросить лишний вес, нарастить мускулы, оздоровить организм. В этом нет ничего плохого, но это не конечная цель традиционной йоги. Для большинства людей, которые увлекаются йогой, основной целью является не совершенствование внутреннего мира, а укрепление физического тела, поэтому наиболее популярна стала хатха йога. Слово "хатха" как существительное значит сила, и действительно, хатха-йога дает силу. Как наречие "хатха" переводится как принуждение, против воли, бороться с волей. Хатха -йога названа так потому, что обязывает к жесткой дисциплине, если хочешь достичь ее высот. Хатха является соединением двух слов "ха" и "тха". "Ха"- это солнце, а "Тха» -это луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, Луна- процессы торможения, охлаждения. С чисто практической точки зрения

Хатха-Йога это:

- идеально здоровое тело и дух, умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам

- совершенное управление телом и разумом, мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители

- способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать - доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение

- долголетие и активная деятельность до последнего часа и многое другое.

Йога доступна любому человеку в здравом рассудке. Для занятия йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. Цель ее- последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Хатха - йога для детей.

(ПОЛЬЗА) Хатха-йога- это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с

удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Воздействие йоги на организм ребенка: Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.

Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.

Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.

Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2-3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.

Наличие ковриков.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма.

Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребенка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребенок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей, для младшего возраста – с 5 лет – рекомендуется проводить занятия в виде игры, поскольку и усвоение, и эффект от йоги будет более полным. Не рекомендуется сочетать йогу с активными физическими занятиями в один и тот же день. Мастера йоги советуют детям не обращать внимание на дыхание, то есть не задерживать его, а дышать произвольно и глубоко.

Детская йога особенно полезна:

Тревожным и легковозбудимым малышам

Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год

Малоподвижным детям

Всем детям и подросткам, имеющим заболевания нервной системы (энурез, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония)

Малышам, ощущающим дефицит общения

Что включает в себя занятие Йоги для детей?

Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц

Дыхательные техники и релаксацию

Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике

При обучении детей упражнениям Хатха Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения. Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, лучше всего выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению. Если Асана не может удерживаться в течение рекомендованного времени, ребёнок может повторять выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель и даже месяцев), до тех пор, пока не сможет сохранять её согласно предписанию.

Возраст. Дети - от 5 до 7 лет.

ДЕТСКАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ПОКОЕ

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы.

Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук ... (подумайте сами - какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее - и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.

Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!

ДЫХАНИЕ

Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощущать его прикосновение к коже лица и тела. Воздух является энергией для всего живого. Во время вдоха через нос воздух заполняет наши лёгкие, как воздушный шар. Потом воздух доставляется кровью ко всем частям тела, чтобы служить пищей для крошечных клеток нашего организма. Во время выдоха весь старый воздух выходит обратно в небо.

ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

СОЛНЕЧНОЕ И ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвертым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

ДЫХАНИЕ ЖУЖЖАЩЕЙ ПЧЕЛЫ

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...