

Приложение № \_\_\_\_\_  
к программе по поддержке  
здорового образа жизни  
работников Детского сада №12  
Алексеевского городского округа

**Учебно-методическое пособие по сахаджа-йоге  
для взрослых и детей в детском саду  
«Жизнь без стресса»**



Автор учебно-методического пособия:  
Шульженко Л.В. - администратор группы в Вк  
«Школа Сахаджа Йоги в Белгородской области»  
<http://sahajayogaunion.ru>

г. Алексеевка 2019 г.

**«УЧИТЕЛЬ, БУДЬ СОЛНЦЕМ, ИЗЛУЧАЮЩИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕПЛО,  
БУДЬ БЛАГОДАТНОЙ ПОЧВОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ  
И СЕЙ ЗНАНИЯ НЕ ТОЛЬКО В ПАМЯТИ И СОЗНАНИИ ТВОИХ  
УЧЕНИКОВ,  
НО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ В ИХ ДУШАХ И СЕРДЦАХ.»**

***Шалва Александрович Амонашвили***

### **Пояснительная записка**

Сегодня человек бежит по кругу как стрелки часов. Его жизнь стала механической. Ни у кого нет времени. Если вы скажете людям что-то, они сразу ответят, где взять на это время? Человек попал в ловушку механической жизни.

Через развитие науки, такие блага как телевидение, радио, кино стали доступны человеку для развлечения. Он запутался среди всех этих вещей. Из-за забот, напряженности, стресса и злоупотреблений, человек живет в очень тревожной обстановке, которая привела многих людей к нестабильности, полной напряженности и отсутствию времени даже на то, чтобы спокойно посидеть. Таким образом, современный человек стал жертвой заболеваний от напряженности и стресса. Сердечный приступ, диабет, кровяное давление - все это из-за психического напряжения и стресса. Они неизлечимы, потому что не вызваны какими-либо микробами. У врачей нет лекарства для снятия напряжения. Можно контролировать эти болезни, но не излечить полностью. Следовательно, человек скован ситуацией беспокойства и нестабильности.

**В связи с этим, предлагается учебно-методическое пособие по йоге для персонала детского сада, рассчитанное на еженедельные занятия .**

**Йога** – это целостное и многогранное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В древности она была крайне закрытой системой, поскольку техники и практики были очень сильными и давали реальное могущество.

Это наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений и методик (одной из таких и является **сахаджа-йога**), позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.

Занимаясь йогой, человек выходит из «серых будней» в новый, совершенно фантастический и волшебный мир. Становится все более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной, полноценной жизнью.

**Йога для начинающих взрослых и детей** – это комплекс упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию и функционированию как детского, так и взрослого организма.

Что следует знать людям, желающим начать оздоравливать свой организм с помощью йоги? Почему же нельзя заменить йогу, скажем, каким-нибудь другим видом спорта?

**Во-первых**, только йога позволяет гармонично развиваться как физически, так психически и умственно.

**Во-вторых**, активные физические нагрузки, применяемые в других видах спорта, могут травмировать мышцы или позвоночник у людей с хроническими или вяло-текущими заболеваниями.

### **Польза йоги для взрослых и детей.**

Начнем с физического состояния. Йога помогает развивать и восстанавливать координацию, физическую выносливость, гибкость и силу. Асаны или «позы йоги» планомерно укрепляют все мышцы тела, без исключения, делают их эластичными, укрепляют и восстанавливают подвижность суставов. Очень важная функция таких упражнений – это укрепление внутренних органов занимающихся, и, как следствие, улучшение защитных свойств организма и работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

### **Занятия йогой дают всем желающим:**

1. Умение управлять своим телом, развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка.

2. Умение общаться и лично, и в группе.

3. Умение слушать себя и слушать окружающих.

4. Для активных и страдающих от усталости - умение управлять своим телом, своей энергией, умение расслабляться и др.

5. Для тихих и пассивных людей - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть более решительными, инициативными.

6. У детей формируется, а у взрослых – изменяется отношение к миру на более уверенное и позитивное.

Кроме того, для людей, страдающих избыточным весом, и не имеющих возможности или желания активно двигаться, набор асан станет отличным помощником в борьбе за стройность.

На первых занятиях инструктор знакомит коллектив с методикой занятий, а детям можно рассказать о том, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья, зверей и птиц и решил сам побывать деревом, кошкой, собакой, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики. Так две тысячи лет назад появилась йога.

С точки зрения психоэмоционального влияния йоги на любой организм, можно отметить следующие положительные тенденции. Йога, прежде всего, помогает найти душевное равновесие, поэтому показана людям любой профессии, любого возраста, национальности, вероисповедания, то есть - всем без исключения, **как средство борьбы со стрессами окружающего мира.**

Йога развивает концентрацию и внимание, вырабатывается усидчивость, выносливость и дисциплинированность. Йога борется с неуверенностью в себе и своих силах. Люди начинают понимать свои возможности и потенциал своего организма. Йога дарит им легкость, хорошее самочувствие и отличное настроение.

### **Особенности занятий йогой.**

Перед тем, как начать заниматься йогой, необходимо ознакомиться с некоторыми особенностями и практикой сахаджа - йоги. Начинающим людям, страдающим определёнными хроническими заболеваниями, и детям до 14 лет, не рекомендуется долго находиться в перевернутых позах. Строго запрещены стойки на голове, т. к. неокрепший (или больной) позвоночник не способен удержать вес тела, и может травмироваться.

Необходимо соблюдение и некоторых стандартных рекомендаций. Не следует выполнять физические упражнения на сытый желудок, и принимать пищу сразу же после тренировки. Так же не нужно совмещать йогу с другими физическими нагрузками, т. к. это вызовет утомляемость организма.

### **Как проходит занятие.**

Вначале идёт так называемая «звуковая терапия», где благодаря пропеванию различных звуков, ум и организм человека успокаивается и настраивается на занятие.

Затем **разминка**, которая улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело к основной части - выполнению асан. В разминку входят энергетическая гимнастика и упражнения на растяжку.

**Основная часть** - положения тела (асаны, которые изображают людей (поза героя) и животных (поза кошки, поза собаки). В этих позах можно легко и свободно выразить свои эмоции. Если участникам занятия захочется, то можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. И детям, и взрослым нравится копировать поведение животных, поэтому они с удовольствием повторяют асану «лягушки» или «собаки мордой вниз», просто потому, что это интересно и весело. В позе героя - почувствовать себя героем.

Таким образом, участники коллектива учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения способствуют укреплению и хорошему физическому развитию организма.

**После основной части** - дыхательные упражнения. Они укрепляют иммунитет, приводят в порядок нервную систему.

**Заканчивается занятие** релаксацией, которая называется **шавасана**, когда человек после физических упражнений учится медитировать и расслаблять свое тело и ум, концентрировать своё внимание на внутренней гармонии. Этому способствует так называемая **музыкальная терапия**.

**Йога** – это полноценная система, развивающая тело и дух, дающая всем людям большую возможность быть здоровыми, счастливыми и гармонично развитыми.

Непосредственно **сахаджа-йога** улучшает состояние здоровья, укрепляет вестибулярный аппарат, **развивает** координацию и гибкость.

Благодаря тому, что занятия проходят в спокойной форме, у присутствующих легко концентрируется внимание и вырабатывается аккуратность к движениям и позам, наполняя организм энергией, позволяет поддерживать хорошую физическую форму. Вырабатывает эмоциональную устойчивость, терпение, спокойствие и душевное равновесие. Заниматься йогой могут даже часто болеющие люди. Йога восстанавливает иммунитет, помогает переключить внимание с болезни на более позитивные вещи: общение, положительные эмоции, самопознание. Кроме того, люди, практикующие сахаджа-йогу, менее подвержены стрессам, депрессии и их самооценка значительно повышается. И, со временем, йога может стать не просто занятием или хобби, а стилем жизни. Получается, что йога для современного человека просто жизненно необходима.

В целом отмечают, что снижается утомляемость, проходят головные боли, улучшается зрение, повышается способность к концентрации и общей работе мозга. Асаны йоги развивают координацию, проприоцепцию, связанность работы полушарий мозга, и как следствие логическое и творческое мышление, креативность и сообразительность. Умеренные физиологичные растяжки способствуют слаженной работе опорно-двигательного аппарата, создают благоприятный фон для гармоничного и творческого развития. Немаловажно и о чем хотела бы отдельно заметить, что **сахаджа-йога** является своего рода **психотерапией**.

**В треугольной косточке, называемой «сакрум»** (в переводе – секрет), находится остаточная энергия чистого желания. Древние греки называли эту косточку **«сакрум»**, а это значит, что они тоже знали, что эта косточка – священная. На языке санскрит эта энергия именуется **«кундалини»**. Она является энергией чистого желания и лежит свёрнутой в три с половиной витка. Виток на санскрите называется «кундал», и поскольку это женская энергия, её именуют «кундалини». «Кундалини» – первородная энергия, пребывающая в треугольной косточке, и пробуждаясь, она проходит через шесть центров (чакры) – («нервные сплетения» по медицинским определениям), которые являются нашими энергетическими центрами, расположенными в спинном мозгу, и выходит в области родничковой кости.

«Саха» - означает «с», «джа» - означает «рождённый», «йога» - означает «союз» со всепроникающей энергией космического абсолюта. Это очень тонкий предмет знаний, являющийся абсолютно достоверным и доказуемым, о нашем восхождении на более высокий уровень осознания.

Прежде всего, надо быть искателем истины и научно подойти к данному предмету. Следует отнестись к нему с уважением, принять как гипотезу, и если опытным путём обнаружится его истинность, то, как подобает честным людям, надо принять по справедливости. Ибо он направлен на благо как одного человека, так и всего мира. Энергия «кундалини» подобна соединительному кабелю, который имеется в каждом блоке электрического оборудования и соединяет его с основным источником питания. Таким же образом, когда эта энергия пробуждена, нити «кундалини» (некоторые из них) поднимаются и соединяют человека со всепроникающей энергией.

Это спонтанное явление, это живой процесс. Эволюционный процесс — живой процесс, и сейчас наступил этап, когда через **самореализацию** люди должны достичь заключительной стадии духовного бытия. Человека можно сравнить с семенем, которое духовно не активно, в котором не начался живой процесс духовного роста. Но посаженное в землю, имеющую способность (с помощью воды) проращивать семя, оно даёт всходы. Точно так же и «**кундалини**» может быть спонтанно пробуждена энергией сахаджа-йоги. Когда энергия «кундалини» поднимается, то в осознании человека начинается новый жизненный процесс, ведущий к духовному росту. Это развитие духовной жизни представляет новое состояние, в котором человек начинает расти, это просветляет физическое, психическое, эмоциональное и духовное существо человека. **Стоит только попробовать!**

### *Использованная литература*

1. «Физические упражнения и массаж для коррекции энергоинформационной структуры человека» - авторы: Солодянкин А.С., Састамойтен Т.В. – 185с., Москва, 2011 год.
2. «Метасовременная эпоха» - Шри Матаджи Нирмала Шривастава- Сальве, перевод В.Дмитренко, Ю.Васильев – 485 с., Киев, 1998 год.
3. «Детская йога» - А. Бокатов, С. Сергеев - Москва «Ника-центр», 2009 год.
4. Интернет – ресурсы: <http://sahajayogaunion.ru>