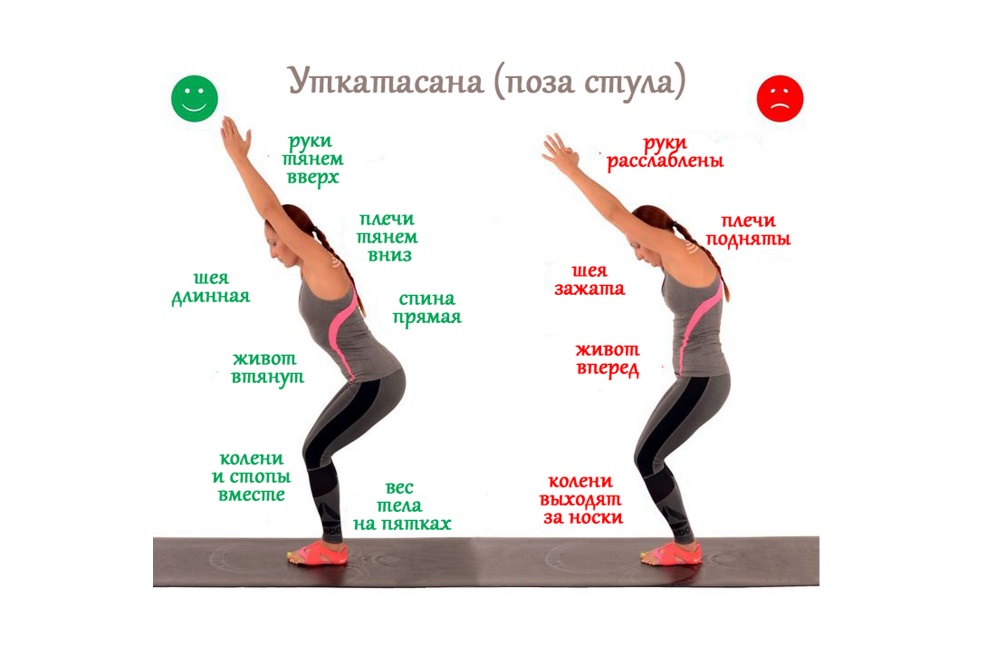
**ТОП-10 АСАН ДЛЯ ДЕТЕЙ**

ПОЗА СТУЛА (УТКАТАСАНА)

Плюсы: укрепляются мышцы бедер и лодыжек; тонизирует плечи и позвоночник; регулирует пищеварительную систему и работу сердца.

Это легкая асана для ребенка. Для выполнения нужно вытянуть руки над головой и медленно приседать, пока колени не будут на одной линии с пальцами ног, а бедра параллельно полу.

 ПРОСТАЯ ПОЗА (СУКХАСАНА)

Эффект: прекрасна для спины, бедер и тазобедренных суставов; растягивает колени и ступни; и помогает в устранении тревоги и стресса.

Для выполнения нужно удобно сесть, подогнув ноги под себя. Спина ровная, голова тянется вверх, плечи расслаблены.

### ПОЗА БАБОЧКИ (БАДДХА КОНАСАНА)



Ваш ребенок будет порхать словно грациозная бабочка, превращая слабые участки тела в сильные.

Преимущества: растягивает бедра, колени и тазобедренные суставы; регулирует работу кишечника; помогает девочкам переживать менструацию легко и безболезненно.

Баддха Конасана выполняется сидя, подошвы и пятки ног соединены вместе. Ладонями нужно взяться за стопы и максимально приблизить их к паху.

### https://st3.depositphotos.com/1177537/15074/v/1600/depositphotos_150747076-stock-illustration-women-silhouette-squat-yoga-pose.jpgПОЗА ЛЯГУШКИ (МАНДУКАСАНА)

Преимущества: эта поза для детской йоги растягивает тазобедренные суставы, бедра и позвоночник.

Нужно присесть на коврик, ступни ног развернуты в противоположные стороны. Плечи равные, руки сложены перед собой, ладони приложены друг к другу. Колени должны разъезжаться в стороны до комфортного растяжение мышц.

ПОЗА ГЕРОЯ (ВИРАСАНА)

Эта асана – бальзам для усталых детских ног.

Эффект: растягивает позвоночник, четырехглавую мышцу бедра и плечи; улучшает кровообращение и снимает усталость ног; улучшает пищеварение и осанку.

Опустите таз на пол между пяткой и коленями, спина ровно

ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА)

Преимущества: улучшает осанку, укрепляет бедра, живот, ноги и лодыжки, улучшает сон.

Тадасана выполняется стоя, ноги соединены, вес тела равномерно распределен, колени напряжены, руки вытянуты вдоль тела.

ПОЗА ЛЬВА (СИМХАСАНА)

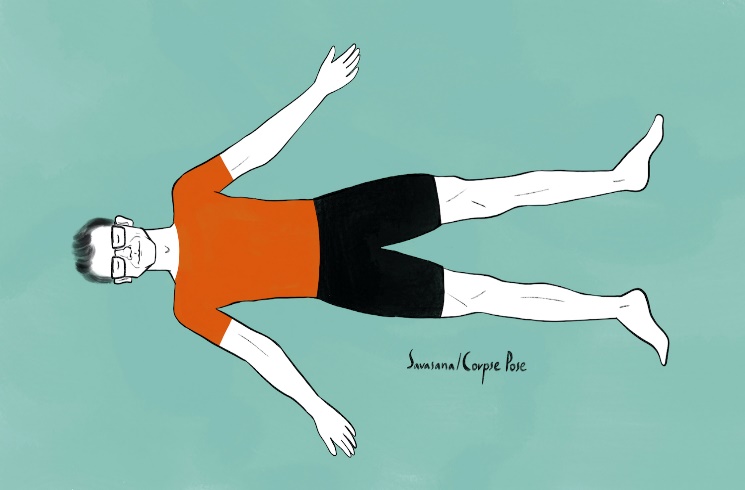
Снимите стресс у вашего ребенка с помощью этой звериной асаны, пусть он рычат и наслаждается.

Преимущества: отличная йога-растяжка для легких, горла и дыхательных путей; регулирует работу миндалин и иммунной системы; уменьшает стресс, гнев и беспокойство; асана хороша для гиперактивного ребенка.

Нужно сесть на колени, ладони напряжены, пальцы разведены в разные стороны. Подбородок прижат к шее, на вдохе нужно высунуть язык и напрячь все тело.

Многие школы йоги предлагают сосредоточиться, либо глядя на кончик носа, либо на центр между бровями.

### ПОЗА ТРУПА (ШАВАСАНА)



Поскольку многие дети сопротивляются дневному сну и им сложно лежать неподвижно, особенно когда рядом находятся их друзья, каждому просто необходимо включить эту позу в практику йоги. Это самая легкая, но в то же время сложная асана, поскольку требует терпения.

Преимущества: Поддерживает частоту сердечных сокращений и артериальное давление на низком уровне; снижает мышечное напряжение; улучшает обмен веществ; помогает предотвратить бессонницу, беспокойство и усталость; улучшает продуктивность, память и концентрацию.

### ПОЗА ЯЩЕРИЦЫ НА СКАЛЕ (ПОЗА ПАРТНЕРА)



Позы партнеров – отличный способ для детей учиться вместе, завоевывать доверие и проявлять творческий подход. Для этой асаны партнерам необходимо сесть на колени спиной к спине. Один из них принимает позу Ребенка на коврике и тянет при этом копчик по направлению к пяткам, лоб лежит на коврике, а руки вытянуты перед головой. Второй ребенок садится в глубокий присед, приподнимается, чтобы сесть на копчик своего партнера, а затем откидывается назад и облокачивается на своего друга.

### ПОЗА ЛУКА (ДХАНУРАСАНА)



Плюсы: растягивает и укрепляет тело; обеспечивает гибкость и регулирует пищеварительную систему.

Лежа на животе нужно согнуть ноги в коленях и схватить стопы руками. Такой прогиб в спине напоминает лук и хорошо раскрывает грудь и плечи.