Йога — невероятно полезная тренировка для ума и тела. Для малышей, которые занимаются со своими матерями, это может стать основой здорового образа жизни. Йога помогает потому, что, пока ум сосредоточен исключительно на выполняемой позе, тело укрепляется. В результате, по данным экспертов Кливлендской клиники, во время работы над осознанием тела практикуется саморегуляция. И, к счастью, чтобы воспользоваться всеми этими преимуществами, профессиональные занятия не нужны, потому что есть безопасные асаны йоги «мама и малыш», которые можно выполнять дома.

Традиционные занятия в группах йоги для мам и детей позволяют социализироваться, учиться, общаться с матерями и детьми и многое другое. Хотя в занятиях йогой дома с малышом может не быть аспекта социализации, обучение и связь, безусловно, важны для матери и ребёнка. Кроме того, в то время как малыши изучают искусство йоги и прислушиваются к своему телу, матери учатся терпению и усиленно работают над концентрацией внимания. Так что эти занятия полезны не только в краткосрочной, но и в долгосрочной перспективе.

Вот несколько безопасных поз йоги для мамы и малышей, которые можно делать дома.

**Двойная собака**

Собака мордой вниз — отличный способ помочь малышам начать наращивать мускульную силу рук, чтобы добиться успеха в моторных навыках.

По данным Детского медицинского офиса (США), в то время как малыши нагружают руки, чтобы укрепить в них мышцы, они также работают над растяжкой, равновесием и дыханием. Таким образом, ежедневное выполнение этого движения не только хорошо послужит детям в играх, но и улучшит их баланс и координацию при ходьбе.

* Как делать?

Это классическая «собака мордой вниз», при которой надо упереться руками и ногами в пол и высоко поднять таз. Сделайте ее с малышом внизу — так вы сможете контролировать, как он держится, и видеть прогресс.

**Поза качелей**

Это замечательная забава для детей, которую они будут просить сами. Но поза качелей также имеет преимущества для здоровья.

В этой асане плечи растягиваются, а руки и мышцы кора укрепляются. А поскольку именно центр тела ​​​​является ключом к хорошему чувству равновесия, качели удачно подходят для малышей, у которых с рождения пресс — одно из самых слабых мест.

* Как делать?

Сядьте на пол лицом друг к другу, ноги упираются ступнями в ступни ребёнка. Вытяните руки вперед и возьмите малыша за руки. Качайтесь вместе с ним взад-вперед так далеко, насколько вам и ребёнку будет комфортно.

**Трехногая собака мордой вниз**

Многие асаны йоги сосредоточены на балансе и силе. И поза собаки на трех ногах не является исключением.

Работая над равновесием благодаря укреплению корпуса, малыши также станут более координированными, поднимая ноги вверх. Чем сильнее становятся ноги, тем выше они могут отрываться от земли, и тем лучше будут баланс и координация движений.

* Как делать?

Встаньте в асану обычной собаки из первого упражнения. Затем поочередно поднимайте то правую, то левую ногу, вытягивая их максимально назад и вверх. Помогайте малышу на первых порах.

**Поза дерева**

Малышам действительно придется сосредоточиться на своем теле, чтобы успешно выполнить асану дерева.

Когда дети отрывают ногу от земли, чтобы поставить ее на стоящую ногу, им нужно будет сконцентрироваться на своем теле и ни на чем другом. Это потому, что без концентрации они, скорее всего, потеряют равновесие.

Но по мере освоения движения малыши работают над укреплением этих навыков концентрации, а также основных мышц и баланса. Что сослужит им хорошую службу во время игр, занятий спортом и прочих активностей.

* Как делать?

Встаньте ровно, сомкните согнутые руки над головой. Медленно поднимите одну ногу, согните ее в колене, выверните в сторону и прижмите ступней ко второй ноге. Задержитесь.

**Наклон вперед сидя**

Хотя этот наклон выглядит очень простой асаной, такой наклон вперед имеет больше преимуществ для малышей, чем кажется на первый взгляд.

При выполнении такого наклона вперед мозг малышей успокаивается. Любые эмоции, которые приводили к истерикам, уходят. И в процессе улучшения эмоционального состояния малыши также будут работать над вытягиванием позвоночника и подколенных сухожилий.

* Как делать?

Сядьте на пол, ноги вместе. Потянитесь руками к носочкам и постарайтесь лечь животом и грудью на ноги. Потянитесь всем туловищем и задержитесь в этой позе.

**Поза лотоса**

Когда у малышей слишком много нерастраченной энергии или бывают истерики, выполнение асаны лотоса может быть именно тем, что нужно для спокойствия.

Классическая и всем известная поза лотоса направлена ​​на успокоение ума. Это означает, что малышам, возможно, придется сначала сидеть на коленях у матери, чтобы не ерзать.
Как делать?

Сядьте на пол, разведите ноги в стороны и согните их в коленях. Положите ступни на бедра другой ноги или сведите ступни вместе максимально близко к телу. Держите спину и голову ровно и не заваливайтесь на копчик.

**Поза эмбриона**

Поза, в которой малыши могут естественным образом оказаться, — это асана эмбриона. И, не подозревая об этом, так они получают огромную пользу для здоровья своего тела.

Эта поза помогает растягивать позвоночных столб и связки бедра, что помогает снять напряжение в теле. Поза также помогает с расслаблением и пищеварением. Таким образом, это может быть одна из самых полезных поз йоги.

* Как делать?

Сядьте на пол на колени, нагнитесь максимально вперед, чтобы лоб касался пола. Руки можно вытянуть вперед или назад.

**Поза перевернутого треугольника**

Для растяжки и укрепления всего тела подойдет поза перевернутого треугольника. В этой позе ноги, мышцы вокруг колена, голеностопные суставы, бедра, мышцы паха, подколенные сухожилия, икры, плечи, грудь и позвоночник — все они одновременно хорошо растягиваются.

Хотя это поза, которую малышам, возможно, потребуется скорректировать или же помогать при выполнении, по мере практки им будет все легче и легче как следует растягиваться.

* Как делать?

Встаньте в позу собаки мордой вниз. Поочередно поднимайте правую и левую руку с поворотом туловища в сторону руки и максимально тянитесь вверх.

**Широкие приседания**

Во многих случаях малыши во время игры и попыток вставать и садиться сами занимают такое положение на корточках.

По словам экспертов, координация, укрепление ног и коленей и сохранение гибкости нижней части спины — все это преимущества, которые малыши получают, выполняя позу широкого приседания. Но поскольку они, как правило, уже профессионалы в этом упражнении и до начала занятий (благодаря высокой эластичности связок и частым тренировкам), не следует удивляться, если малыш сможет оставаться в этой асане дольше, чем вы сами.

* Как делать?

Это приседание с широко расставленными ногами. Самое важное — не присесть как можно ниже, а задержаться в этом положении подольше.

**Поза счастливого ребёнка**

Малышей завораживают пальцы ног. Почему бы не практиковать асану йоги, в которой их так хорошо видно?

Поза счастливого ребёнка заставляет мозг замедляться и сосредотачиваться. Таким образом, усталость может начать исчезать, оставляя место для хорошего настроения, именно того, чего все мамы хотят для своих малышей.

* Как делать?

Лягте на спину. Поднимите нижнюю часть туловища вверх, а затем плавно согните разведенные в коленях ноги к груди. Возьмитесь руками за ступни и задержитесь в этой позиции.