

Анастасия Кокеева

30Ж-блогер Yoga Journal, O! Digital,
Letidor, преподаватель YogaKids

Привет, Солнце!

Йога+

образ жизни
для здоровья, счастья
и развития детей



#ЙОЖ



Гармония души и тела

Анастасия Кокеева

**Привет, Солнце! Йога +
образ жизни для здоровья,
счастья и развития детей**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.8-053.2

ББК 51.28

Кокеева А.

Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей / А. Кокеева — «Эксмо», 2017 — (Гармония души и тела)

ISBN 978-5-699-96757-5

Эта книга – для родителей, которые хотят для своих детей лучшего и готовы изучать и пробовать новое. Реальные истории, лайфхаки и рекомендации от сертифицированного преподавателя йоги для детей, блогера и мамы со стажем Анастасии Кокеевой помогут вам не только познакомить своего ребенка с практикой йоги и здоровым образом жизни, но и вырастить его счастливой и гармоничной личностью. Из этой книги вы узнаете, как с помощью йоги развить способности и таланты ребенка, повысить его иммунитет и самооценку, подготовить его к школьным нагрузкам. Никакого принуждения! Ребенок сам будет хотеть заниматься, если вы познакомите его с йога-театром, йога-играми, йога-творчеством и другими увлекательными способами проводить время вместе. Книга включает подробный иллюстрированный гид по 70 позам йоги, более 150 практик для всей семьи, рецепты вкусных и здоровых блюд, а также рекомендации по доступным натуральным способам укрепления здоровья.

УДК 615.8-053.2

ББК 51.28

ISBN 978-5-699-96757-5

© Кокеева А., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Об авторе | 6 |
| Предисловие | 12 |
| Чек-лист | 19 |
| Техника безопасности | 20 |
| Глава 1 | 23 |
| Глава 2 | 30 |
| Техника безопасности при пранаяме | 35 |
| Дыхательные техники | 36 |
| Глава 3 | 40 |
| Что вы можете сделать, чтобы облегчить ребенку засыпание | 44 |
| Глава 4 | 47 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 51 |



Анастасия Кокеева

Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей

Об авторе



Анастасия Кокеева

✓ **Сертифицированный преподаватель йоги для детей по методикам YogaKids: educating the whole child through yoga** («Йога Кидз: развивая ребенка через йогу»), **Special Yoga for Special Children** («Йога для детей с особенностями развития»)

✓ **Изучает йогу с 2001 года**

✓ **Опыт работы с детьми от 3 лет и семьями в России, США, Азии – в группах и индивидуально**

✓ **Соавтор программы для детей с особенностями развития «Эмоции. Движение. Интеллект»** (Фонд поддержки образования «Ноосфера»)

✓ **Блогер по детской йоге Yoga Journal Russia**

✓ **Автор колонки на letidor.ru**

✓ **Курсы Виктории Занкиной, Москва «Йога для детей и йога для детей с особенностями развития»**

✓ **YogaKids (ЙогаКидз), США Йога для детей от 3 лет – Сертификат**

✓ **Курс Jo Manuel Special Yoga for Special Children, Великобритания «Йога для детей с особенностями развития»** (Великобритания) – Сертификат

✓ **Центр Лечебной Педагогике, Москва «Аутичный ребенок – пути помощи»** Сертификат

✓ **Центр Проблем Аутизма, Москва** Курсы повышения квалификации по разработке и созданию модели инклюзии на основе методов структурированного обучения с технологией ресурсной зоны – Сертификат

✓ **Курс Kirk Henderson Behaviour Management Systems, Канада** «Управление кризисным поведением» Сертификат

✓ **Курс Марка Пальчика, Москва** «Квантовая модель эволюции личности»



Марша Вениг, основатель YogaKids

YogaKids – это первая и лидирующая международная система комплексного развития и обучения детей через йогу. Миссия YogaKids – способствовать миру, здоровому образу жизни, образованию детей всех возрастов. Я очень рада, что Анастасия стала вторым сертифицированным специалистом YogaKids в России, и желаю каждому родителю, который держит в руках эту книгу, вдохновиться подходом YogaKids и сделать жизнь детей счастливее, здоровее и интереснее!



Фонд поддержки Образования «НООСФЕРА»

Йога – это оздоровительная система, которая имеет мощную нравственную основу. Она интернациональна и несет людям универсальные истины и безусловные ценности – здоровье, душевную гармонию, любовь к ближнему.

Анастасия – талантливый и увлеченный человек. Ее книга – результат серьезной работы, в том числе с особыми детьми. У Анастасии тонкий подход к каждому ребенку. Вне зависимости от диагноза и состояния, положительная динамика отмечается уже после первого месяца занятий. Специально подобранные упражнения дают импульс для улучшения здоровья, настроения, координации, памяти, реакции, для общего развития и социализации в коллективе. Занятия йогой для особых детей по методике Анастасии Кокеевой дают чувство оптимистической перспективы и действительно хочется сказать: «Привет, Солнце!»



**Маша Пчелкина, главный редактор O! Digital
АО «Первый канал. Всемирная сеть»**

Познавательная активность сопровождает дошкольника постоянно! Ребенок в этом возрасте без устали изучает мир, используя для этого все возможные каналы, и удивляется тому, как причудливо он устроен, задает вопросы и с нетерпением ждет на них ответы, исследует себя, свои чувства, свое тело. Нам, взрослым, остается только поддерживать этот интерес, помогая ему узнавать еще больше нового. В мире, где информация воспринимается в основном с экрана смартфона, а на ее обработку мозг тратит доли секунды, невероятно важно научить детей останавливаться хоть на мгновение, оглядываться вокруг и расставлять приоритеты так, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром. В книге «Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей» собраны простые упражнения, которые показывают, как это сделать. На их воплощение вам понадобится буквально пять минут в день. Только представьте: пять минут в день, чтобы вы и ваши дети стали немного счастливее. По-моему, звучит заманчиво!



Максим Кириченко, Заместитель главного редактора «Yoga journal Россия»

Замечательный преподаватель йоги для детей Анастасия Кокеева пишет о том, как вырастить здорового и счастливого ребенка. Большинство описанных в книге принципов и техник для счастья и здоровья взрослых тоже прекрасно подходят.



Предисловие



Йога – это вы. Это ваш ребенок, ваш дом, ваша собака, ваш завтрак и ваши друзья. Йога – это то, что вы читаете, смотрите, слушаете, едите, говорите, думаете. Йога – это весь мир вокруг. Как и для многих, она началась в моей жизни с занятий на коврике, через несколько лет я перешла на вегетарианство, постепенно пришла к натуропатии, преподаванию йоги для детей.

Изучение йоги – процесс бесконечный и меняющий образ мышления, а как следствие и образ жизни. В переводе с санскрита «йога» означает «соединение». Это соединение вас с вашим Я, исследование, узнавание себя, приход к настоящему себе. Это соединение вашего Я с миром внешним – в общении с людьми, с природой, с пространством, со Вселенной. Это соединение физического, эмоционального и ментального – гибкости тела и гибкости ума, силы мышц и силы духа. Это соединение ребенка внутри вас и взрослого, которым так нужна поддержка друг друга. Это соединение вас с вашими детьми. Это соединение движения и дыхания, мысли и дела – осознанность, которая позволяет вам присутствовать в вашей жизни и не пропускать самое важное изо дня в день. Наконец, это соединение ученика и учителя: йога – система знаний, которая передается тысячелетиями от человека к человеку. И Учителями на

этом пути становятся не только гуру и наставники, но и коллеги, мамы и папы, и, конечно, дети. У детей еще сильна связь с глубинным знанием, тем знанием, которое дается человеку при рождении и которое большинство из нас теряет по дороге жизни в шуме телевизоров и вихре будничных дел. Дети охотно делятся этим знанием, открыто подключают вас к источнику мудрости, свету и радости, если вы готовы принять это.

Чем раньше вы подарите детям йогу, тем более гармоничными, здоровыми и счастливыми людьми они вырастут. Йога для ребенка начинается в утробе. Человек еще не родился, но тело и ум уже формируются, а значит, время заложить тот самый йога-образ-жизни – через осознанность, общение, питание, сон, движение. Все те же принципы будут актуальны по мере его роста, со временем добавится практика на коврик, которая примерно в возрасте 7–8 лет уже будет вполне походить на взрослую.

Йога – это ключ к счастью и здоровью, который у вашего ребенка всегда с собой. Дома, в поездке, в саду или школе, в любой ситуации ребенок (а в будущем и взрослый) будет знать, как помочь себе, как справиться с эмоциями, как восстановить силы, как расслабиться или, наоборот, собраться. И для этого не нужно ничего, кроме намерения! Даже коврик не нужен – в школах Индии дети занимаются прямо на полу, а в британских школах практикуют медитацию и осознанность, сидя за партами. Исследования современных нейропсихологов подтверждают два важных момента: двигательная активность, развитие крупной моторики приводят к росту интеллекта. А медитативные процессы благотворно влияют на здоровье человека на химическом и клеточном уровнях, развивают пластичность мозга, улучшают память, концентрацию и координацию движений, снижают уровень тревожности.



Я работаю с детьми разных возрастов и в разных состояниях, используя опыт и знания, почерпнутые из множества источников. Основа моей практики – Хатха-йога с добавлениями элементов из холистических областей – биодинамики, остеопатии, массажа, цигун, натуропатии, ароматерапии и других. Я исключительно за ненасильственный, экологичный, мягкий подход, ориентированный на индивидуальные потребности.



Начался мой путь в детскую йогу с того, что преподаватель по yoga-dance позволила ассистировать на ее занятиях с детьми. От нее я узнала об американской методике YogaKids и пришла на семинар по детской йоге Виктории Занкиной в Москве. Вика мне дала главное – настройки: не выносить суждений, не бояться, не спешить, воспринимать ограничения как возможности, побеждать негативные ожидания окружающих, доверять себе и ребенку. Не навязывать, но сеять семена, которые прорастут в самый неожиданный и счастливый момент. Она научила меня верить в невозможное.

Потом был американский курс YogaKids из первых рук: мне посчастливилось обучаться у Марши Вениг. Именно она более 20 лет назад разработала детскую практику на основе теории множественного интеллекта психолога Говарда Гарднера, утверждавшего, что из всех каналов восприятия важно найти те, что у человека являются ведущими, – тактильные ощущения, визуальные образы, слуховые ассоциации, математические формулы. Каждый из нас уникален, и до каждого можно достучаться, если найти подход. Марша нашла ключик к каждому ребенку, предложив методику YogaKids: educating the whole child through yoga («ЙогаКидз: развивая ребенка через йогу»). YogaKids – это всестороннее развитие в доступной по возрасту и возможностям ребенка форме, с элементами игры, энциклопедических знаний, музыки, математики, иностранных языков, творчества. Но не только. Йога становится катализатором многих

детских вопросов и сложных тем, которые родители часто не хотят, или не умеют, или не находят время обсуждать с детьми. На йоге мы говорим о Боге, о душе, о смерти, о нашей миссии на Земле. О пути и смысле, о любви, о дружбе, о взаимосвязанности. Я не знаю больше ни одного предмета или урока, где это было бы так же органично и естественно, как на йоге.

В каждой группе детей, где я работала, не обходилось без хотя бы одного ребенка в особом состоянии – как-то пришел мальчик с ногой в гипсе, в другой – девочка после полостной операции, я видела множество детей, которым трудно усидеть на месте и сосредоточиться на чем-либо более 30 секунд, – гиперактивность и дефицит внимания – настоящая эпидемия наших дней, так же как и аутизм. Такие ребята стали мне встречаться все чаще, и я действовала интуитивно, но вскоре решила учиться. Джо Меньюл – основательница метода Special Yoga («Йога для детей с особенностями развития») и мама особого ребенка дала мне ответы на многие вопросы и запросы. И вдохновила меня обучаться дальше у других специалистов.

Из всего, что я узнала и вынесла за годы в йоге, сложился мой подход к жизни. Если сформулировать его в нескольких словах, получится: здоровое питание, движение плюс дыхание, семья, отказ от лишнего, помощь людям, фильтрация информации, познание нового, творчество и тишина. Это киты, на которых держится моя планета, которые позволяют мне дышать полной грудью и не стоять на месте. Меня часто спрашивают, откуда я беру столько энергии. Вот откуда.

В английском языке есть чудесное слово wellbeing. «Хорошее бытие» – бытие в ладу с собой, своим организмом, мыслями, внешним миром. Дышать, есть, сидеть, ходить, спать так, чтобы все это в конечном счете делало нас счастливыми, – вот оно, самое важное. Научиться асанам – дело нехитрое. Перестроить свою жизнь так, чтобы йога стала не занятиями время от времени, а образом жизни – задача гораздо более глубокая и, да, сложная. Я верю, что раз вам в руки попала эта книга, значит, вы уже выбрали путь. Она, безусловно, не даст ответы на все вопросы – вам придется пройти множество дорог, но путь длиною в тысячу миль начинается с первого шага. Пусть эта книга станет таким шагом и вдохновит вас и ваших детей стать здоровее и счастливее.

Намасте



Для кого эта книга?

Эта книга для родителей и педагогов, для бабушек и дедушек, для специалистов, работающих с детьми и подростками. И, разумеется, для детей. Вы можете читать ее сами или открыть на нужном разделе и заниматься вместе всей семьей.

Как построена эта книга?

В конце вы найдете асаны, которые упоминаются в книге, с описаниями и иллюстрациями. Каждая глава посвящена тому или иному аспекту йоги или здорового образа жизни. Не начинайте заниматься, не прочитав раздел «Техника безопасности».

Что дает йога ребенку?

- 1 Общее оздоровление и гармонизацию организма
- 2 Повышение иммунитета и улучшение сна
- 3 Повышение уровня концентрации и самоконтроля
- 4 Коррекцию осанки и улучшение координации движений
- 5 Снижение уровня тревожности, страхов, гиперактивности
- 6 Улучшение коммуникативных навыков и социализации
- 7 Повышение уровня самооценки
- 8 Развитие творческих способностей

Для какого возраста подходят занятия?

Для любого. Дыхательные и массажные техники, звукотерапию можно практиковать уже с новорожденными. Малышам от года до четырех лет понравятся йога-игры, йога-театр и йога-творчество. Дошкольникам пригодится глава «Йога и подготовка к школе». С 7–8 лет ребята смогут постепенно осваивать «взрослую» йогу. Подросткам практика поможет в период полового созревания и больших умственных и эмоциональных нагрузок. Родителям, бабушкам и дедушкам тоже найдутся занятия – для вас глава «Йога для пап, мам, бабушек и дедушек».

Что нужно для занятий?

Желание. Не тащите ребенка в практику против его воли. Начните заниматься сами и увлеките его своим интересом. Купите коврик для йоги в йога-студии или специализированном магазине, туристические пенки не подойдут. Также вам понадобится удобная одежда, не сковывающая движений, желательно из натуральных материалов. Йогой занимаются босиком.

По желанию вы можете купить так называемые йога-пропсы – кирпичи, ремни, мешочки, болстеры, одеяла. А также ароматические масла или благовония.

Есть ли противопоказания?

Противопоказания есть для некоторых практик в определенных состояниях – они указаны в соответствующих разделах. В целом противопоказаний для занятий йогой нет. Мне довелось заниматься с детьми в самых разных состояниях, включая ДЦП, СДВГ, синдром Дауна, Вильямса, Туретта, Аспергера, аутизм и умственную отсталость, задержку психоречевого развития, эпилепсию, множественные нарушения, травмы рук или ног, состояния после сотрясения мозга, хирургических операций.

Как со мной связаться?

Запросы на консультацию или разработку индивидуального плана присылайте на anastasia.kokeeva@gmail.com

Благодарность

Благодарю Эллен Фербеек – именно она включила занятия йогой в выездной бизнес-семинар, с которого я вернулась с решением купить коврик и никогда больше с ним не расставаться. Благодарю своего первого Учителя йоги за любовь к йоге с первого урока. Благодарю Учителей и наставников, с которыми меня свела судьба на пути детской йоги – Викторию Занкинку, Маршу Вениг, Джо Меньюл, благодарю коллег и друзей за взаимное вдохновение и общие ценности. Отдельная благодарность моей семье, и моей сестре в особенности, за веру в мои силы, помощь и участие. Я счастлива, что эту, как и предыдущие книги, редактировал мой отец. Спасибо Максиму Кириченко – за возможность делиться моим опытом на yogajournal.ru и за поддержку идеи этой книги. Низкий поклон художнице Даше Грековой – без ее прочувствованных, одновременно глубоких и смешных иллюстраций, полных любви к детям, к йоге, к природе, это была бы совсем другая история. Я от всей души признательна Наталье Самсоновой за ее чувство прекрасного, вкус и умение привести в гармонию все, из чего в конечном итоге складывается книга, – от обложки до запятой. Благодарю,

Анна Саркисян,
Рулия Фебрита,
Александр Фурашов,
Михаил Игнатов,
Мадэ Руната,
Александра Соколова,
Анна Колмакова,
Чико Татриэле,
Релинде Мурс,
Ким Вулинович,
Роман Горчаков,
Владимир Бодяшко,
Марк Пальчик,
Б. К. С. Айенгар
и все, кто рядом – был, есть и будет.

Чек-лист

Убедитесь, что в вашем занятии есть:

| | |
|--|---|
| Позы на баланс..... | 4 |
| Позы на гибкость..... | 4 |
| Активные позы стоя..... | 4 |
| Позы на заземление сидя..... | 4 |
| Растяжки..... | 4 |
| Позы на мышечную силу..... | 4 |
| Скрутки..... | 4 |
| Дыхательные техники /пранаяма..... | 4 |
| Пение мантр..... | 4 |
| Медитативные практики..... | 4 |
| Игры, элементы творчества..... | 4 |
| (если вы занимаетесь с ребенком) | |
| Расслабление и отдых..... | 4 |
| не менее 5 % времени от основной части занятия | |



Техника безопасности



1. Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.
2. Не форсируйте никакие практики, ничего не делайте через боль или дискомфорт.
3. Внимательно отслеживайте состояние и настрой ребенка, меняйте технику, если чувствуете, что он устал или теряет интерес. Прекращайте практику в случае появления дискомфорта. Задавайте вопросы, интересуйтесь, что именно пошло не так. Возможна избыточная нагрузка или неверное выполнение. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с опытным преподавателем или йога-терапевтом.
4. Не делайте скрутки, предварительно не вытянув позвоночник. Выполнение скруток без предварительного вытяжения позвоночника ведет к риску возникновения протрузий и межпозвоночных грыж.
5. Не ешьте перед занятием минимум два часа. Лучше всего занимайтесь натощак.
6. Не выполняйте перевернутые позы без соответствующей подготовки, при проблемах с позвоночником, шейей, в случаях повышенного внутричерепного давления, эпилепсии, состояния после сотрясения головного мозга. Дети торопятся освоить стойки на голове, на руках. Важно объяснить им основы травмобезопасности.
7. Будьте аккуратны с растяжками, порвать связки очень легко, а восстанавливаются они годами. Не используйте активные растяжки с неподготовленным ребенком.
8. Дыхательные техники требуют особой осторожности – о безопасности подробнее в главе «Йога и дыхание».
9. Выполняйте позы на обе стороны: сделав на правую ногу или руку, не забудьте сделать на левую.
10. Не выходите из асаны резко. Удерживайте сознанием выход из позы, опускание руки, ноги или корпуса.

11. Используйте подготовительные позы. Помните: у каждой позы есть поза, ей предшествующая и следующая за ней. Если выполнение позы вызывает сложности, всегда есть более легкая вариация или альтернатива.

12. Напомните ребенку сходить перед занятием в туалет.

13. Снимите все мешающие аксессуары: заколки, часы, очки, украшения.

14. Используйте короткие фиксации асан: лучше повторить их несколько раз понемногу.



15. Снизьте сенсорную нагрузку: свет, музыка, запахи в помещении должны быть комфортными. Выключите телефон.

16. Уберите лишние отвлекающие предметы – игрушки, мебель, ненужные пропсы.

17. Не забывайте об эмоциональной безопасности: главное не то, чтобы ребенок сел в позу Лотоса, а научился понимать, принимать и слышать себя. Устанавливайте экологичные доверительные отношения.

18 Не отказывайтесь от помощи, особенно, если занятие проводится в группе. Вовлекайте других родителей, ассистентов, старших братьев и сестер.

19. Не стремитесь к рекордам или конкретным результатам, откажитесь от соревнований. Йога – это, прежде всего, процесс. Не забывайте им наслаждаться.

20. Стремитесь к сбалансированному занятию (смотрите чек-лист), всегда заканчивайте занятие полным расслаблением – Шавасаной.



Глава 1

Йога мысли

...первый шаг в этом путешествии начинается с любого места, в котором бы вы ни находились.
Дэниел Гоулман, из предисловия к книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Йога начинается не на коврике и ковриком не заканчивается. Йога начинается с намерения что-то улучшить в жизни – своей или ребенка. Это «что-то» может быть сначала лишь физическим – часто родители формулируют свои запросы как желание улучшить осанку и координацию, избавиться от косолапости или гипертонуса. Шаг за шагом практикующие йогу приходят к потребности, к необходимости менять отношение ко всем сферам жизни: питанию, будущему, каждодневным делам. Главное происходит у нас в голове.

Йога учит замедляться и не упускать момент той самой осознанности, благодаря которой мы чувствуем настоящий вкус еды, слышим детский смех или пение птиц по утрам. Учит прислушиваться к нашим близким и друзьями, уделять им время, быть с ними по-настоящему, не на бегу. Учит изо дня в день совершать сознательный выбор: быть счастливым или расстраиваться, обижаться, злиться. Учит быть благодарным – большинство даже не замечает множество маленьких и больших вещей, воспринимаемых как должное, хотя они даны далеко не всем.

Благодаря йоге мы начинаем «вселенскую уборку» – вычищаем все лишнее в голове, в теле, в отношениях, в пространстве вокруг. Настоящий детокс – это не про похудение. Это про избавление от токсинов, и самые страшные из них – наши обиды, привязанности, ложь, особенно ложь самим себе. Йога помогает осознать, что нам не нужно такое количество вещей, такое количество «друзей» в соцсетях, такое количество еды. Больше чем достаточно, нам не нужно. Практика приносит новое отношение к делам, которые без нее часто воспринимаются как тяжкие обязанности, – например, наведение порядка в доме. Представляете, мне ПРАВИТСЯ подметать пол, мыть посуду, развешивать сушить свежестиранное белье, поливать цветы. Эти действия как медитация – упорядочивают мое сознание, пространство, мою жизнь в конечном итоге.

Осознанность и пребывание в моменте, в свою очередь, приносят понимание, что страхи наши беспочвенны, – в большинстве случаев мы боимся каких-то гипотетических событий, разговоров, моментов. Либо переносим в будущее проекции из прошлого – «боюсь, что будет как в прошлый раз». На самом деле, того прошлого уже нет, а как будет в будущем, никому знать не дано. И способность принимать и наблюдать все, что нам дается жизнью, – это тоже йога.

Йога – это еще и то, как мы едим и пьем. Как и что мы готовим, какие используем продукты, от чего отказываемся, смакуем ли пищу, чувствуем ли пользу воды, омывающей наши клетки. Как мы лечимся и относимся к болезням – все та же йога. Быть здоровым или не быть им – тоже наш выбор.

Но самый главный вопрос, на который мы находим ответ в практике: кто в голове хозяин? Вы управляете потоком мыслей, или мысли управляют вами? Мы можем выбирать свои мысли

– так же, как выбираем пищу или одежду. Благодаря медитации мы обретаем способность концентрироваться на тех мыслях, которые нас делают сильнее, счастливее, спокойнее, здоровее, позитивнее. И не осуждать «ненужные» или «плохие». Они все – часть нас. Поэтому полностью в нашей власти создать поток мыслей, а в итоге – и событий, несущих созидание и свет, а не разрушение и боль.

Йога – целая система знаний, которая, не являясь религией, содержит мощнейшую духовную основу. Структуру йоги составляют 8 дисциплин, и асаны – лишь одна (!) из этих восьми наряду с пранаямой (дыхательными техниками), дхьяной (медитацией), ямой (ограничениями) и ниямой (практикой, соблюдением) и другими.

Если присмотреться к яме – ограничениям, которые становятся частью практики йоги – в них вы увидите общечеловеческие духовные ценности: ахимса – не что иное, как ненасилие, непричинение вреда; сатья – правдивость; астея – неворовство; брахмачарья – воздержание; апариграха – отсутствие алчности, корыстолюбия. В древних йога-текстах – йога-сутрах – о ямах говорится как о могущественных универсальных обетах. И эти обеты человек дает сам себе естественным образом, приходит к ним через практику. «Что такое хорошо и что такое плохо», которым мы обучаем детей изо дня в день, но только другими словами: не отбирай у девочки игрушку, не жадничай, не толкай мальчика, реши спор словами, не юли – скажи, как есть, выпусти божью коровку – пусть летит. Эти мгновения как раз и формируют человека, становятся той благодатной почвой, где прорастут те или иные семена.

Чтобы семена проросли нужные, лучшее средство – воспитание личным примером. Пусть дети видят, как вы умеете расслабляться (вы умеете? Они вас видят хоть иногда сидящими или лежащими на полу? Или только мелькающими кухня-работа-магазин?). Пусть дети наблюдают, как вы владеете дыханием. Как вы занимаетесь своим телом – будь то йога, спорт или любые другие подходящие вам нагрузки; как помогаете родителям, как поддерживаете друзей. И, конечно, как вы готовите и едите вкусную и здоровую пищу.

И еще о силе мысли. Не могу в этой связи не рассказать вам историю, которую я услышала от Джо Мэньюэл, моего учителя по йоге для особых детей. Однажды ее позвали посидеть с умирающим мальчиком, помочь ему подготовиться к уходу. Врачи отводили ему несколько дней. Родители отвезли его в дом на берегу моря, туда же приехала Джо. Мальчик был парализован, мог двигать и «говорить» только глазами. Казалось, он угасает, и жизнь в нем еле держится. Джо сказала ему, что ее попросили помочь ему уйти. И спросила:

- Ты готов уйти?
- Нет (движением глаз).
- Ты хочешь жить?
- Да.
- Ты сможешь мне помочь тебе?
- Да.

Она занималась с ним самой настоящей йогой: они дышали, она пела мантры, но главное – просила его представлять, что руки и ноги у него двигаются, что он может их поднять, может встать, может нагнуться.

Вскоре мальчик начал набирать мышечную массу и стало очевидно, что он вовсе не собирается уходить. Джо уехала через неделю, оставив его и ошеломленных родителей с наказом продолжать занятия. И с записями своих инструкций на диктофоне.

Вспоминайте эту историю, когда у вас нет сил или возможности двигаться, – в самолете, на скучном совещании или при плохом самочувствии. Такова уж особенность человеческого мозга – он проводит одни и те же импульсы при реальных и при воображаемых ситуациях, информационный поток все равно идет. Пользуйтесь этим!

1. Вселенская уборка

Рекомендую замечательную книгу Доминик Лоро «Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь». В ней три части: «Вещи», «Тело», «Разум» и масса советов: с чего начать вселенскую уборку, как не сдать, как подготовиться к переменам и впустить их в свою жизнь. Она про внутреннюю и внешнюю экологию вашей жизни – ликвидация лишнего, минималистский уход за телом и лицом, умеренность и утонченность питания, очищение души, порядок в адресной книге, альтруизм, тишина. Она о том, как стать счастливым, расчищая место для новых энергий, правильных людей, событий, которые непременно притягивает ум, где наведен порядок. Начать жить просто... весьма непросто. Мой учитель дал мне такую технику для практики непривязанности к вещам: каждый месяц нужно дарить людям один любимый предмет, без которого, как вам кажется, вы не можете жить. Это может быть чашка, или украшение, или книга – все, что угодно. Отдавать важно с легким сердцем, зная, что другому человеку ваш подарок принесет добро, пользу или новые знания.

2. Дисциплина

Если вы стараетесь осознавать то, что вы делаете и думаете, это уже дисциплина. Она совсем не про принуждение – ни себя, ни тем более ребенка нельзя заставлять что-то выполнять из-под палки. Это про ваш выбор и следование ему. И это ваша ответственность перед собой. Дисциплина предполагает качество, а не количество. Суть не в том, чтобы принудить себя проводить на коврике по полтора часа в день. Если вы выбрали находить 5 минут каждое утро, чтобы подышать в тишине и настроиться на день, это тоже дисциплина. Не допускать бранные слова – не только при ребенке, но даже мысленно, не есть на ночь, полуфабрикаты или на ходу, не пить алкоголь, не ругать себя по любому поводу, находить время хотя бы в выходные на любимые занятия, до которых почему-то все время не доходят руки, не придумывать отговорки, а научиться необидно говорить «нет»... Вашим «упражнением» может стать все что угодно. Составьте список того, что вам хотелось бы практиковать, – от чего избавиться, или что привнести в свою жизнь и жизнь своей семьи. И сделайте первый шаг – ничто не мешает начать практиковать хоть в эту секунду. Не старайтесь взяться сразу за несколько пунктов, не форсируйте себя, не ставьте цели, от которых вы чувствуете сплошное напряжение. Пусть это будет хотя бы один пункт в день. Осуществимый, простой. И не забывайте себя хвалить – привыкайте думать о себе хорошо. Прямо сейчас.

3. Осознанный прием пищи

Индусы говорят, за едой лучше молчать. В шумной компании, с историями и анекдотами, мы поглощаем больше, чем нужно, и часто не замечаем, что вообще съели. Тем более вредно есть, если вы расстроены. Еда может как пополнять энергию, так и отбирать ее. Что вы едите, как, когда, с кем, в каком количестве, напрямую влияет на качество вашей жизни. Лучше голодать, чем заглатывать куски на бегу, есть невкусную или несвежую пищу. Лучше не доест, чем положить на тарелку тройную порцию – глаза часто хотят больше еды, чем желудок. Лучше говорить (если это так уж необходимо) о вкусе и послевкусии того, что вы едите, из каких ингредиентов приготовлено это блюдо, как оно попало к вам на стол, чем о политике или сплетнях. И конечно же, ни о каком осознанном приеме пищи речь не идет, если вы не отрываетесь от гаджетов или телевизора. Механическим потреблением вы нагружаете организм и создаете почву для проблем со здоровьем.

4. Контроль

Тотальный контроль – величайшая из иллюзий. Чем больше мы пытаемся контролировать все вокруг, тем чаще вещи выходят из-под контроля. Чем больше мы отпускаем, тем больше контролируем. На самом деле, единственное, что реально контролировать, – это мы сами, наши мысли, дела, слова. Мы не можем и не должны контролировать других. И уж тем более пытаться контролировать чью-то жизнь или обстоятельства. Очень важно определиться, где действительно важно «держать руку на пульсе», а что важно отпустить. Иногда грань очень тонка – чтобы прочувствовать это, примените такой прием: всего один день понаблюдайте, как часто вы настаиваете на своем. На работе, дома, в транспорте, на занятиях. Попробуйте уступать, особенно в незначительных вопросах. Как расставлены на полке тарелки, какая звучит радиостанция, куда поехать на выходные, в какую кружку налить чай, справа или слева лежит ваша любимая расческа – все это мелочи, из-за которых люди порой разводятся. Разводятся – то есть считают невозможным мириться с этим, устают от шагов навстречу, не хотят проиграть эту бесконечную битву за контроль. Как же можно не контролировать детей? Не выучит уроки, не придет вовремя домой, не почистит на ночь зубы – список того, что вы пытаетесь проверить, бесконечен, правда? Поверьте, можно! Чем больше вы давите, манипулируете, принуждаете, торгуетесь, тем худший результат имеете. И что самое печальное – при такой модели поведения вы не стимулируете ответственность самого ребенка за свою жизнь. Вы подавляете его управленческие навыки, хотя скорее действуете из обратных побуждений. Определитесь: вы растите исполнителя, действующего сугубо по указаниям старшего, или менеджера, креативщика, финансиста, исследователя, стартапера, ученого, который имеет смелость и навык отвечать за свои решения и выбор, а не ждет директив.

5. Принятие

У вас в жизни так бывало, что сначала события кажутся просто ужасно несправедливыми, выбивают почву из-под ног, расстраивают до слез, а потом оборачиваются удачей? У меня – много раз. Главное, приучить себя в эти моменты разочарования и огорчения вспоминать, что все к лучшему. Что эти обидчики – наши учителя и что все встречи в жизни неслучайны. Говорят, если нас ПРЕдают, нас ПЕРЕдают на новый уровень. И еще: если мы не можем изменить ситуацию, нужно изменить свое отношение к ней. Смотрите выше: кто кем управляет – вы мыслями, или они вами? Возьмите себе за правило не делать поспешных выводов, не клеить ярлыки «неудача», «провал», «не повезло». Если вы опоздали на поезд, ищите вопрос, от чего вас уберегли, какие возможности открыла перед вами новая ситуация. А не проклинайте пробки, погоду и небесные силы. Напротив, обратитесь к ним с благодарностью.

6. Активное слушание

На одном семинаре по детскому развитию мне предложили такое упражнение: выйти с диктофоном на улицу, пройтись полчаса и записать все звуки, привлекающие мое внимание по ходу. Каждый раз, услышав что-то интересное, я должна была нажать кнопку «запись». Потом все эти звуки предстояло свести в единый ролик – звучание города. Надо сказать, что я визуал, и когда вижу что-то интересное, у меня возникает порыв сфотографировать, запечатлеть, как это выглядело. Поэтому поначалу я ловила себя на невольном движении руки в поисках смартфона. Практика с диктофоном показала мне, насколько я была не включена в звуковую картину. Среди моих находок: звон велосипедного звонка, сирена «скорой помощи», гулко падающие на асфальт капли кондиционера, журчание воды, утекающей в водосток, испанская речь проходившей мимо женщины с телефоном, грохот закрывающихся жалюзи на витрине магазина, жужжание троллейбусных проводов, детские визги на площадке, собачий перелай, радио из стоявшего у обочины такси, скрип калитки и курлыканье голубя. Скажите, вы часто слы-

шите это? Вы рассматриваете звуки? Вы вникаете в то, что говорят вам ваши дети, или киваете на автомате?

7. Осуждение

Йога – идеальное средство для того, чтобы отучиться осуждать себя и других. Начинаем с себя, конечно же. Выберите любое сложное для вас занятие: черчение, математические расчеты, иностранный язык, программирование – нечто, куда придется вложить серьезные усилия. Практикуйте это занятие каждый день. И замечайте свои внутренние комментарии и диалоги. Умеете ли вы себя подбодрить или похвалить? Или вы склонны награждать себя всевозможными «ну что я за растяпа» и так далее. Привыкните не выносить суждения о том, что делаете вы. И вам будет просто привыкнуть не осуждать других. Вы никогда не знаете истинных мотивов поступков людей – мы свои-то не всегда можем объяснить. И, конечно, никакого осуждения в йоге. «Ты неправильно делаешь!», «Ну что же ты такой негибкий/слабый/неловкий» и тому подобное. «Посмотри, как у Пети хорошо получается, а ты что меня позоришь» – не обходится группы без родителей, которые так «стимулируют» интерес к практике. Хвалите за попытку, за старание, за усилие, за желание, за интерес – все это первые шаги, и они в тысячу раз важнее идеального надуманного результата.

8. Терпение

Терпение – это наши отношения со временем. Практика йоги приведет вас к новому ощущению и восприятию времени. Вы поверите, что все происходит в нужное и правильное время, что никакое время не может быть потерянным – в пробке, в очереди, в зале ожидания – никакое, если вы вовлечены в момент и не несетесь в будущее, не стараетесь ускорить его наступление. Терпение – это еще и про то, чтобы давать себе время, не загонять себя. И про то, чтобы не торопить ребенка. Научитесь считать до пяти, прежде чем делать что-то за него, выхватывать из рук – подскажите, но пусть сделает это сам. Дождитесь, верьте, что он справится, – просто чуть позже, чем вы ожидаете. Это в полной мере относится и к практике на коврике, и к каждодневным делам – принять определенную позу может быть так же непросто, как завязать шнурки или намотать макароны на вилку. Вспомните, как вы осваивали какой-то сложный навык – сначала вам требовалось больше времени.

9. Честность

По мере углубления практики и познания себя многие сталкиваются с тем, что наружу выходит разное, – поднимаются такие пласты эмоций, переживаний, которые долгие годы накапливались и не прорабатывались. Все компромиссы с собой, вся полуправда и откровенная ложь самому себе, все это, вытесненное в подсознание, заляжет в вашем теле и, скорее всего, всплывет на поверхность рано или поздно. Путь йоги – это путь познания своего Я, соединения с настоящим собой, соединения с окружающим миром. Поверьте, не будет потребности что-то придумывать, кем-то казаться, кого-то из себя строить, если вам хорошо и спокойно с самим собой. Такая форма честности преобразует вашу жизнь: появляются люди, принимающие вас такими, какие вы есть. Нет никаких причин врать. Ни детям, ни взрослым, ни себе. Приучите ребенка задаваться вопросами «Я правда этого хочу?», «Что я думаю на самом деле?», «Почему я выдумал сейчас эту отговорку – разве сложно или страшно было сказать правду?». Честность сначала в мыслях, потом – в словах и делах.

10. Благодарность

Благодарность – лучшее средство от обид, апатии, грусти, эликсир счастья и молодости, живительный и неиссякаемый источник, который всегда в нашем распоряжении, – стоит только вспомнить. На Востоке учителя часто завершают практику словами: «Поблагодарите себя за

то, что подарили себе сегодня это время на коврик. Поблагодарите свое сильное и гибкое тело. Свой ум и душу». Способность быть благодарным – величайшее обретение. Перед благодарностью отступает все плохое: благодарите за испытания и уроки, и события предстанут в новом свете. Благодарите за встречи на вашем пути. Благодарите, что у вас есть крыша над головой и питьевая вода, и одежда, и вы умеете читать, – всего этого лишены очень многие люди на планете. Благодарите за солнечный день, за свежий воздух, за пищу на столе, за ценный совет, за плечо рядом, за улыбку прохожего, за возможность кому-то помочь, за мир без войны. За то, что у вас две руки, две ноги, вы видите и слышите, – это тоже дано не всем. Благодарите за красоту, озарения, удачу, мудрость, великодушие, верность, щедрость. Благодарите за пустяки. Говорите детям «спасибо» почаще. «Спасибо» – это «спаси, Бог» – все ли задумывались над этим?



Глава 2

Йога и дыхание

Пока в теле присутствует дыхание, в нем есть жизнь. Когда дыхание покидает тело, его покидает и жизнь. Следовательно, упорядочивайте дыхание.

«Хатха-Йога Прадипика»

Поверите ли вы мне, если я скажу, что дети 7–8 лет способны 30 минут увлеченно исследовать дыхание? Что можно все занятие поддерживать интерес ребят к этой теме, к тем эффектам, которые различные способы дышать производят на наш организм? Для меня самой это в какой-то момент стало открытием. Я недооценивала детскую способность всерьез заниматься пранаямой.

«Прана» переводится как поток воздуха, жизнь, жизненная сила, дыхание, энергия. «Аяма» означает продление, расширение, растяжение и контроль. Таким образом, пранаяма – искусство владения дыханием: сознательное увеличение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха. Смысл такого цикла заключается в том, чтобы на вдохе получать энергию, на задержке ее почувствовать, а с выдохом отпустить все мысли и эмоции.

Пранаяма – одна из важнейших составляющих йоги наряду с философскими аспектами и асанами. Б. К. С. Айенгар, гуру, чьи мастер-классы мне посчастливилось застать, когда он приезжал в Москву в рамках конференции Yoga Journal, назвал пранаяму связующей нитью между телом и душой человека. Позволю себе здесь привести его слова из книги «Прояснение пранаямы»: «Вследствие технического прогресса современная жизнь стала похожа на бесконечное соревнование, которое увеличивает напряжение в жизни людей. Стало тяжело вести умеренный образ жизни. Беспокойства и болезни, воздействующие на нервную и кровеносную системы, все умножаются. В отчаянии люди увлекаются психоделическими средствами, курением, алкоголем для того, чтобы найти облегчение. Эти действия позволяют человеку забыть себя на какое-то время, но не искореняют причины, и болезни возвращаются. Только пранаяма дает реальное решение этих проблем. Пранаяме нельзя научиться в дискуссиях или спорах, но ею можно овладеть путем терпеливой и осторожной практики. Все начинается с того, что страдающий получает облегчение от обычных недомоганий вроде общей простуды, головных болей и умственной дисгармонии. Высшая же точка, пик пранаямы – эликсир жизни... Посредством пранаямы организм обогащается кислородом за счет глубокого вдоха, что ведет к тонким химическим изменениям в теле. Практика асан устраняет нарушения, которые препятствуют потоку праны. Практика пранаямы регулирует этот поток праны через тело. Она также контролирует все мысли, желания и действия, приносит покой и дает огромную силу воли, необходимую для того, чтобы стать хозяином самого себя».

Первичная задача пранаямы – сбалансировать дыхательную систему, заставить ее работать оптимальным образом. Улучшение дыхательной функции автоматически регулирует работу других систем: сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной. Осознанное дыхание влияет и на парасимпатическую нервную систему (подробнее в главе «Йога и сон»). Долгий выдох через нос способствует релаксации, что приводит к гармонизации всего организма. По Айенгару, дыхательная система – это ворота к очищению ума, тела и интеллекта. А ключ к этим воротам – пранаяма.

В моей практике было много случаев, когда исправление дыхания вело к значительным переменам в общем состоянии ребенка. Для меня настолько же естественно наблюдать за дыханием человека, подмечать его дыхательный паттерн, как слушать его речь или наблюдать язык тела. Дыхание – это первое, на что я обращаю внимание при знакомстве с ребенком и его семьей. Дышит ли ребенок носом или через рот? Поверхностно или глубоко? Часто или медленно? Ровно или рисунок рваный, сбивчивый? «Умеет» ли дышать его мама или живет на задержке? Этими вопросами, как ни странно, очень редко задаются родители. «Ваш ребенок всегда так дышит?» – «Не знаю». Или «У ребенка заложен нос. Он после болезни?» – «Разве заложен? Да, действительно». «У ребенка очень затруднено дыхание носом. Вы не показывали его лору? Нет ли искривления перегородки?» — «Нет, мы не обращали внимания (!)» И да, действительно, снимок показывал, что у ребенка был перелом носа, который родители не заметили (!).

Для меня это невероятно странно. Помню, как я первый год жизни моей дочери 24×7 прислушивалась к ее дыханию. По рисунку дыхания я знала, что она сейчас заплачет или захочет спать, или заболевает, или расстроена. Тогда я еще не изучала йогу, это было интуитивно. Так же как и палочка-выручалочка «Дыши!» как реакция на любые сложные ситуации – если больно, если страшно, если обидно. Дыши! И станет легче. К слову сказать, незаметно этой волшебной формуле мы с сестрой обучили и ее дочку. В возрасте 2,5 лет она, заметив, что мама расстроена, подошла к ней и сказала: «Мама, не плачь! Дыши!», и показала, отзеркалив, как это делает сестра.

Я убеждена, что помогать ребенку осознавать свое дыхание нужно с первых дней жизни. Природой так устроено, что дети в принципе дышат чаще, чем взрослые. Мамино ровное, глубокое медленное дыхание помогает малышу расслабиться, почувствовать себя в безопасности. Поэтому дети так быстро успокаиваются, если, взяв их на руки, медленно и размеренно подышать, сознательно удлинив выдох. Также можно «приглашать» дыхание ребенка, задержав ладонь на несколько сантиметров над диафрагмой.

Всего лишь «научив» ребенка дышать – глубоко, спокойно, ровно, и, главное, – регулировать самостоятельно свое дыхание, вы поможете развитию речи и интеллекта, улучшите его сон и эмоциональную сферу, иммунитет и способность отдыхать и расслабляться.

О чем вам могут рассказать разные дыхательные паттерны ребенка?

✓ Проявленный вдох и слабый, с трудом уловимый выдох говорят о неудовлетворенных потребностях.

✓ Медленное и редкое дыхание – о низком уровне энергии, «нет сил».

✓ Частые вздохи говорят об избытке напряжения, невысказанности чего-то важного.

✓ Учащенное дыхание – тревожный сигнал для взрослого. Оно может быть обусловлено страхом, гиперактивностью, высокой температурой.

✓ Кроме того, у детей все чаще встречается так называемое «обратное» дыхание – когда на вдохе диафрагма движется не вниз, а вверх. Такое нарушение физиологически не позволяет ребенку успокоиться. Этот паттерн наблюдается у детей с гиперактивностью и аутизмом, в состоянии повышенной тревожности или после эмоциональной травмы.

✓ В конце этой главы вы найдете упражнение на проработку «обратного» дыхания. Меня часто спрашивают, почему на йоге мы дышим носом. Детям я отвечаю, что так мы будем здоровее, сильнее, спокойнее. Но родителям, читающим эту книгу, я хотела бы предложить более подробное физиологическое объяснение, которое, очень надеюсь, убедит их в важности дыхания через нос. Это объяснение лучше всех дала Джо Мэнюэл, признанный во всем мире спе-

циалист по йоге для особых детей. Ее подход, знания и опыт помогли сотням семей улучшить состояние, здоровье и качество жизни.

Итак, дыхание через нос приносит больше кислорода в кровоток. Это происходит потому, что оксид азота образуется в мягких тканях носа и его пазух. Оксид азота, даже в небольшом количестве, расслабляет и расширяет артерии, что позволяет им усвоить больше кислорода. Кроме того, при вдохе через нос воздух согревается и увлажняется. Во-вторых, количество кислорода, попадающего в кровь, увеличивается за счет давления, возникающего на выдохе. Поскольку скорость движения воздуха при дыхании через нос замедляется, он проводит больше времени в дыхательных путях, и кислород усваивается активнее. Соппротивление тканей при длинном выдохе через нос стимулирует вагусный нерв, что, в свою очередь, снижает кровяное давление и количество сердечных сокращений, способствуя замедлению дыхания.

Огромное влияние на дыхание оказывает осанка. Если нарушена осанка, нарушено и дыхание, а, значит, как вы уже поняли, нарушены функции многих систем. Если вы видите, что ребенок сутулится, имеет тенденцию к перекосу вправо или влево, начинайте работу над дыханием с исправления осанки, улучшения и выравнивания позы, вытяжения позвоночника.

Посмотрите на изображение диафрагмы (лучше в 3D). Это тонкая куполообразная группа мышц, которая фактически разделяет тело на две полости – брюшную и грудную, соединяя их нервами, пищеводом, кровеносными и лимфатическими сосудами. Здесь находится один из механизмов, обеспечивающий движение крови по венам, в том числе к сердцу. Диафрагма прикрепляется со всех сторон по окружности нижней части грудной клетки, сзади она крепится к поясничному отделу позвоночника, с боков – к нижним ребрам, спереди – к мечевидному отростку грудины. Над ней расположены сердце и легкие, под ней – печень, желудок и селезенка. Диафрагма – ведущая дыхательная мышца, именно она на 75 % отвечает за процесс дыхания, а вовсе не легкие, как многие считают.

Диафрагма находится в постоянном движении. Когда мы делаем вдох, ее мышцы сокращаются, смещаясь вниз и создавая пространство для поступления воздуха в легкие. Когда мы выдыхаем, диафрагма смещается вверх, выталкивая воздух наружу.

Пищевод напрямую связан с диафрагмой. Его плотной петлей охватывают мощные мышечные пучки, образуя диафрагмальный сфинктер – клапан, препятствующий обратному забросу пищи из желудка в пищевод. Рядом с пищеводом располагается блуждающий нерв, играющий важную роль в деятельности всего желудочно-кишечного тракта. Ритмическая деятельность диафрагмы и мышц живота во время пранаямы стимулирует движения кишечника, способствуя кишечному кровообращению. Тем самым пранаяма помогает кишечнику в выполнении его функций всасывания питательных веществ, продуктов жизнедеятельности полезных бактерий, продуктов, содержащих очищенные секреты печени, поджелудочной железы и кишечника, а также продвижению и выводу отходов.

Работа лимфатической системы также зависит от диафрагмы: при неисправной работе диафрагмы лимфа застаивается, что приводит к нарушению всех обменных процессов в организме. Сбой в этой системе подвергает ребенка атакам вирусов, паразитов, инфекций, бактерий, что в результате приводит не только к снижению иммунитета, но и замутненному сознанию.

Симптомы нарушения функции диафрагмы у детей могут проявляться по-разному:

- ✓ косоглазие (многие здоровые дети имеют косоглазие до 2 лет вследствие созревания диафрагмы);
- ✓ сутулость, невозможность сидеть ровно, спина колесом;
- ✓ ребра имеют прогрессирующую деформацию, например, правые уходят в сторону, левые втягиваются вовнутрь, нижние ребра выворачиваются, средние уже нижних;
- ✓ ребенок спит с открытым ртом, дыхание рваное;
- ✓ сильные срыгивания, запор.

С детьми мы, конечно, не уходим в подробную анатомию. Но есть одно простое и очень наглядное упражнение, которое я прошу всех выполнить в начале. Расслабьте и бросьте спину, дайте ей скруглиться. Так большинство людей сидит за едой, перед телевизором, в машине. Не меняя положения, попробуйте сделать глубокий вдох. Воздух словно застревает, не проходит, дети мне даже говорят, есть ощущение, что давишься. А теперь максимально вытяните позвоночник, расправьте плечи, раскройте легкие, грудную клетку и сделайте глубокий вдох. Ого, сколько помещается воздуха! Как легко и приятно он входит! Больше детям не приходится объяснять, почему мы выпрямляем-выпрямляем-выпрямляем спину.

На дыхательный паттерн сильное влияние оказывают стрессовые ситуации, вызывая напряжение в плечевом поясе, шее, солнечном сплетении (а значит, как мы уже знаем, и диафрагме), скованность грудной клетки. Что происходит в момент, когда из-за угла выскочил хищник (или автомобиль)? Мы резко задерживаем дыхание, сжимаем грудную клетку, напрягаем и втягиваем в плечи шею. Хорошо, если мы потом, когда опасность миновала, «вспоминаем», как вернуться к нормальному рисунку дыхания. Но часто и взрослые, и дети продолжают жить на этой задержке, блокирующей все системы. Ровно то же самое мы делаем, чтобы не расплакаться, когда необходимо сдержаться. Это сжатие препятствует свободному течению потока энергии, непосредственно связанного с выражением наших чувств. То есть, напрягая диафрагму, мы сознательно препятствуем движению волн эмоций. Иначе говоря, мы контролируем из этой зоны свои чувства! К слову, плач – механизм высвобождения эмоций, специально созданный природой для оказания первой помощи в стрессовой ситуации. И его ни в коем случае нельзя блокировать, запрещать себе, а тем более ребенку! Это, конечно же, не касается капризов и хныканья с целью манипуляции. Настоящий плач ни с чем не перепутаешь.

С точки зрения психосоматики диафрагма связана со многими вещами, которые мы проглотили – буквально или в переносном смысле, – и в первую очередь с проглатыванием того, что заставило нас почувствовать неприятие, гнев, отвращение, страх и боль. Это первые эмоции, с которыми мы сталкиваемся, когда люк диафрагмы открывается. Они высвобождаются, если мы позволяем энергии проникнуть под диафрагму. Блокирование эмоций в диафрагме, направление всей энергии в центр лишает человека сил. И напротив: глубокое дыхание дает нам доступ к мощным ресурсам нижней половины тела, ощущение силы и наполненности.

Вот почему так целительны все техники, практики и занятия, помогающие продышаться. Вашей пранаямой могут стать пение и танец, плавание и смех.

Смех – особенно важная часть дыхательной практики. Доводилось ли вам слышать о смехойоге? Эта популярная система индийского доктора Мадана Катария (более 10 000 клубов смехойоги по всему миру) соединяет элементы йоги и релаксации, дыхательные упражнения и смех. Тренировки школы возвращают рефлексорный смех, подобный детскому. «Смех связан

как с телом, так и с умом. Взрослые люди с годами смеются от ума. Мы оцениваем, что смешно, а что нет. И потом решаем, нужно ли смеяться. Дети же смеются от тела, ничего не оценивая. Именно такой чистый, свободный смех мы и практикуем», – утверждает доктор.

Почему смех полезен для здоровья и буквально прописывается докторами как естественный холистический метод избавления от разных недугов? Открываем Википедию: «Смех есть сложный акт, состоящий из модифицированных дыхательных движений в связи с определенной мимикой. При смехе после вдоха следует не один, а целый ряд продолжающихся, иногда долго, коротких спазматических выдыханий при открытой голосовой щели; если голосовые связки приводятся при этом в колебательные движения, то получается громкий, звонкий смех; если же связки остаются в покое, то смех бывает тихим, беззвучным». Правда, похоже на описание некой сложной техники пранаямы?

Техника безопасности при пранаяме

1. Не пытайтесь освоить все техники сразу и без разбора! Многие дыхательные техники имеют противопоказания. В конце этой главы приведены те, что таковых не имеют. Их можно выполнять детям и взрослым. Если же вы будете исследовать другие техники самостоятельно, делайте это осторожно и грамотно. **ВАЖНО!** Неверная практика пранаямы может вызывать кашель, гипертонию, боли в сердце, ушах и глазах, головокружение, кровотечение из носа, сухость во рту. Если вы чувствуете дискомфорт или любые из перечисленных симптомов, немедленно прекратите практику и возобновите ее под руководством инструктора.

2. Не практикуйте пранаяму на полный желудок.

3. Все ступени всех пранаям начинайте с выдоха, а заканчивайте вдохом. Не завершайте пранаяму на выдохе, это создает напряжение в сердце.

4. Отслеживайте состояние ребенка, если вы предложили ему новую технику. Спрашивайте про его ощущения, не форсируйте, не спешите.

5. Начинайте с 1–2 минут. Посвящайте пранаяме 5–10 минут утром и вечером.

6. Тщательно выбирайте источники для самообразования. Это могут быть авторитетные издания, книги, статьи, блоги признанных специалистов. Чей-то любительский Youtube-канал – не авторитет, слишком много в сети псевдойоги.

7. Некоторые практики не рекомендуется выполнять беременным женщинам.

Дыхательные техники

1. Наблюдение за дыханием – ищем свой паттерн

Даже если вы из всей книги освоите только эту практику, качество вашей жизни ощутимо улучшится.

Сядьте с прямой спиной. Если это пока дается трудно, можно сесть с опорой на стену, подложив небольшой валик или одеяло, чтобы не заваливаться на стену, а именно опираться. Если и это пока некомфортно, выполняйте технику лежа на спине. Сделайте свой обычный вдох. Не меняйте ничего в рисунке дыхания, просто наблюдайте. Какой он? Длинный? Равномерный? Если посчитать, длина вдоха будет 1-2-3? Или он длиннее 1-2-3-4-5-6? Проследите многообразие ощущений от вдоха во всем теле: вы вдохнули прохладный воздух или теплый? Поднимался ли на вдохе живот? Расширилась ли грудная клетка? Расслабились ли плечи? Ощущения могут быть самыми разными, главное, что это ваши уникальные переживания. Так же подробно отследите выдох. Понаблюдайте за ним во всех деталях, словно со стороны. Выдох равен по длине вдоху или он короче/длиннее? Стремитесь к равному вдоху-выдоху, либо выдох длиннее вдоха. Такое дыхание успокаивает.

Практикуйте наблюдение за дыханием как можно чаще. Когда вы ложитесь спать, в дороге или за домашними делами. Напоминайте себе, возвращайте себя к дыханию. Когда такая практика войдет в привычку у вас, вы сможете помочь этим и ребенку.

2. Альтернативное дыхание, или Нади Шотхана пранаяма

Эта пранаяма – одна из самых тонких и самых полезных. Она уравнивает работу правого и левого полушарий мозга, регулирует работу симпатической и парасимпатической нервной системы, очищает на физическом и эмоциональном уровне. Благодаря смене сторон на вдохе и выдохе энергия достигает самых отдаленных частей тела и мозга. Такое дыхание приносит умиротворение, спокойствие и гармонию.

Чтобы подготовиться к Нади Шотхана пранаяме, предложите ребенку закрыть указательным пальцем одну ноздрю и сделать несколько вдохов и выдохов свободной ноздрей. Затем поменяйте сторону. Когда этот этап освоен, переходите к классической практике: вдох левой ноздрей, задержка, выдох через правую. Вдох правой, небольшая задержка, выдох через левую. И так несколько циклов. Детям длительная задержка дыхания не рекомендуется. В идеале выполняется с Вишну Мудрой – положением пальцев, при котором все пальцы вытянуты, а указательный и средний согнуты. Большой палец ложится на правую ноздрю, безымянный и мизинец – на левую (если вы выполняете правой рукой).

3. Дыхание при движении / ходьбе

Важно помнить о пользе синхронизации дыхания и движений. Вот самая простая техника, которая позволяет этому научиться: лежа, сидя или стоя на вдохе поднимите руки вверх. Руки движутся вверх столько, сколько длится вдох. Если они не дошли до вертикального положения, а вдох уже закончился, не страшно, не задерживайте дыхание, а с выдохом начинайте опускать руки. Повторите 5–10 раз и наблюдайте, как вдохи и выдохи становятся длиннее. Восходящие, раскрывающие движения помогают углубить вдох, нисходящие и собирающие движения – углубить выдох.

Будет замечательно, если вы со временем сможете синхронизировать дыхание и ходьбу. Понаблюдайте, сколько шагов вы успеваете сделать за вдох, сколько за выдох. Держите этот ритм в фокусе своего внимания.

То же самое, конечно же, можно делать во время бега, танца, езды на роликах или ходьбы на лыжах.

4. Дыхание со звуками и пением

Если во время выдоха пропевать мантры или звуки, это позволит без напряжения удлинить и углубить выдох. Дети охотно выполняют дыхательные практики со звуками. Это могут быть простые звуки: ssssssss (шипение змеи), ffffff (задуваем свечку), шшшшшшшшшш (тихо! Все спят!); короткие мантры («Ом», «Шанти Ом») или мантры собственного сочинения (смотрите главу «Лого-йога»). Детям нравится чередовать «Ом» с коротким словом с буквой «О» посередине: к-о-о-о-о-т, д-о-о-о-м, с-о-о-о-н.

5. Визуальная поддержка дыхания

Дети любят визуальное подтверждение силы своего дыхания. Чтобы стимулировать дыхание носом, а также вызвать у ребенка интерес к изучению дыхания, возьмите тонкую бумажную салфетку, поднесите к носу ребенка и предложите на нее подуть носом, чтобы она полетела. По такому же принципу можно двигать по полу перышко. Если возраст и активность ребенка позволяют сделать это безопасно, предложите ему подышать носом на зеркало.

Также вы можете использовать абстрактные образы в зависимости от возраста и фантазии. Например, дети с удовольствием «надувают» воздушный шар, медленно поднимая вверх скругленные руки.

6. Улучшение дыхания, работа с обратным дыханием

Посадите ребенка или положите на спину. Прикоснитесь ладонью к животу. На выдохе слегка опустите вес ладони и направьте живот вовнутрь, на вдохе ослабьте нажим, но удерживайте контакт.

При работе с обратным дыханием поместите руку на диафрагму и сконцентрируйтесь на том, чтобы направить диафрагму вверх на выдохе. Предложите ребенку проделать то же самое с помощью собственных ладоней.

7. Общий круг дыхания

Это очень естественная для мам и очень эффективная практика. Она работает не только на нормализацию дыхания, но и на улучшение контакта с ребенком, гармонизацию отношений. Если ребенок маленький, возьмите его на руки животом к животу. Если постарше, сядьте на коврик спина к спине.

Представьте себе ваш общий цикл или круг дыхания. Кому-то близок образ пуповины, кому-то – шара. Мама делает вдох снизу, он поднимается до ее макушки и сменяется выдохом, который спускается с макушки ребенка вниз. Далее цикл снова повторяется. Пользуйтесь этой практикой, когда нужно успокоить явные или скрытые тревоги малыша. Со временем вы сможете так дышать даже просто сидя рядом с ним перед сном.

8. По волнам

Я для этой техники часто использую бумажный кораблик. Он легкий и хорошо вписывается в образ. Ребенок лежит на спине и дышит спокойным глубоким дыханием. Вы ставите кораблик ему на живот и предлагаете понаблюдать, как он поднимается и опускается на волнах дыхания. Если дыхание частое и прерывистое, кораблик будет «штормить». Если на море штить, кораблик плывет по волнам, приятно покачиваясь. Альтернативой кораблику могут служить плюшевые кит, дельфин или рыбка.

9. Удджайи

Одна из самых мощных и благотворных пранаям. Ее спектр действия многообразен. Удджайи помогает нормализовать кровяное давление и частоту сердечных сокращений, укреп-

ляет нервную систему, действует успокаивающе. Она показана при астме, так как способствует очищению от слизи и устранению застойных явлений в дыхательных путях. Удджайи улучшает концентрацию, создает радостное настроение и уверенность, дарит ощущение силы. Не случайно ее называют дыханием воинов. «Уд» переводится как движение вверх или расширение, «джайи» означает мощь, завоевание, успех.

Удджайи помогает углубить и облегчить выполнение сложных асан. Она полезна во время массажа, а также в любой ситуации, когда вам нужно снять напряжение. Эта пранаяма сопровождается характерным звуком, похожим на знаменитое дыхание Дарта Вейдера. Такой звук обусловлен разнонаправленным движением голосовых связок. Вдох и выдох производятся через нос при одновременном сжатии и расталкивании мышц горла и гортани. Абстрактно это представить непросто, поэтому, чтобы прочувствовать, как это работает, для начала в качестве тренировки произносим на вдохе «хо», а на выдохе «ха». Теперь то же самое делаем с закрытым ртом. Ограничений по времени практики нет.

10. Гармошка

Эта техника очень нравится детям тем, что ее можно практиковать и на себе, и на товарищах. Для начала нужно определиться, где находится грудная клетка, найти нижние ребра.

Кладем ладошки ребенка на ребра спереди или чуть сбоку, своими ладонями при необходимости направляем руки ребенка. На вдохе наблюдаем, как гармошка разъезжается в стороны, делаем расширяющее движение. На выдохе слегка направляем ребра внутрь, как бы закрываем гармошку. Аналогично повторите, положив руки на задние ребра ребенка. Эти техники также способствуют развитию диафрагмального дыхания, углубляют и удлиняют вдох и выдох.



Глава 3 Йога и сон

Я никогда не занимался никакими другими практиками, кроме сна и отдыха.

Марк Твен

Помните, в самом начале мы определились, что сон является одним из источников восстановления сил и энергии. К сожалению, современные темп и стиль жизни очень часто вынуждают взрослых людей жертвовать часами сна, «чтобы все успеть». Невольно мы закладываем своим детям модель, в которой сну отводится место по остаточному принципу: от будильника и до «пока все не сделаешь». От этого страдает все: здоровье, учеба, отношения. Механизм покоя в нас заложен не случайно. Раз в сутки человек нуждается во сне, так же, как и большинство млекопитающих, птиц и рыб. «Засыпают», закрывая лепестки, даже цветы, а у них не идет речи о снижении мозговой активности. Состояние покоя физически необходимо природе. И природе человека в том числе. Во сне снижаются реакции на окружающий мир, именно поэтому животные находят для ночевки укромные безопасные места, где никто и ничто не застанет их врасплох. Это время, когда можно не бороться за выживание, когда отдыхает главный инстинкт живого существа.

Бодрствование и покой, день и ночь – эти фазы созданы таким образом, чтобы поддерживать баланс вещей во Вселенной. Нарушение этого, как и любого другого баланса, приводит к сбою всех систем.

В качестве иллюстрации: насильственное лишение человека сна столетиями используется как изощреннейшая пытка, метод психологического давления. Несколько суток без сна – и рассудок человека теряет ясность, наступает состояние спутанного сознания, остается одно непреодолимое желание – уснуть. Тот, кто по тем или иным причинам бодрствует несколько суток, может потом проспать много часов, восстанавливая энергию. Мне это знакомо по вступительным экзаменам. Так случилось, что я поступала одновременно в два вуза, и экзамены совпали день в день. После этого недельного марафона на пределе сил я отсыпалась без преувеличения три дня.

Почему же так устроено и что именно происходит с организмом во сне? Работа нервной системы человека построена на балансе двух систем: симпатической – отвечающей за активность, бодрствование, принятие быстрых решений, защиту потомства, и парасимпатической – отвечающей за покой, расслабление, отдых. Во сне, как нетрудно догадаться, работает парасимпатическая система. Она приводит в порядок многие механизмы, давая возможность расслабиться, снизить пульс, давление, упорядочить и замедлить дыхание, разжать и расправить мышцы. Не случайно говорят «сон – лучшее лекарство». Пока мы спим, центральная нервная система анализирует и отлаживает работу внутренних органов, активизируется определенный вид лимфоцитов, влияющий на повышение иммунитета и борьбу с простудами и вирусами, происходит переработка информации, обмен данными между сознанием и подсознанием.

Человечество изучает сон еще со времен Аристотеля, и сегодня, когда на помощь приходят современные способы и технические возможности исследования этого процесса, находит все больше подтверждений его жизненной важности и целительной силы. Так, западные ученые установили, что народы, в чьей культуре практикуется сиеста – послеобеденный сон, –

меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, а дети, спящие непрерывно минимум 8 часов, меньше страдают от различных форм расстройства дыхания, гиперактивности, головных болей.

Восточные традиции – тибетская медицина и аюрведа, в основе которых лежит теория баланса пяти элементов (пространства, ветра, огня, воды и земли), особое значение придают режиму сна и бодрствования. Для правильного баланса этих элементов надо просыпаться между 6 и 7 часами утра. Именно в это время в организме активны элементы, несовместимые со сном. Проводя в постели эти часы активности, мы ослабляем организм, создаем трамплин для снижения иммунитета. А вот ложиться нужно не позднее 11 часов вечера. В любом случае, главное правило – встать на следующий день, а не в тот же день, что вы заснули.

Духовные практики очень много внимания уделяют так называемому альфа-состоянию, переходному состоянию – от бодрствования ко сну. Оно возникает в момент, когда вы еще не уснули, но уже задремали. Альфа-состояние, прежде всего, прекрасно своей восприимчивостью к программированию. Во многом такие техники, как йога намерения, используют именно этот инструмент – запускать в подсознание необходимые послы. Как это работает: важно не задавать какую-то мысль, например, «Хочу, чтобы завтра я стал здоров». Наоборот, мыслительный шум нужно останавливать. А визуализировать, прочувствовать всем телом, на вкус, на запах, всеми фибрами души ощущение от исполнения вашего желания. Фактически, когда мы хотим каких-то конкретных вещей, мы хотим не их, а того чувства, которое они способны нам подарить: уверенность, спокойствие, радость и так далее. Если, переходя в альфа-состояние, вы научитесь запускать эти программы, то удивитесь, насколько зримо они начнут реализовываться.

Второе свойство альфы – запоминание и усваивание информации. Если ребенку в момент засыпания шепнуть «Я тебя люблю. Спи сладко. Я рядом», он не услышит ваших слов, но они четко запишутся на его «жесткий диск», и он проснется в полной уверенности, что он в безопасности, окружен заботой и любовью. Используйте эту особенность альфы для проработки страхов и тревог малыша, «записывайте» добрые и целительные программы.

Понимание механизма засыпания приводит нас и к пониманию важности вечерних ритуалов отхода ко сну. Внимательно выбирайте, какую сказку вы читаете ребенку на ночь, какую песенку напевае, какие слова произносите в момент, когда его глаза слипаются. У нас с дочкой существовал волшебный гномик в мягких-мягких сапожках, который приходил, когда хочется спать. Он наступал своими мягкими сапожками на веки, они тяжелели, и когда он видел, что дочка заснула, садился рядом и охранял ее сон, следил, чтобы она смотрела самые добрые, сказочные и удивительные сны. Когда она хотела спать, она говорила: «Мам, давай позовем гномика». Бывало и такое, что гномик не очень справлялся со своими обязанностями. Дочка знала, что всегда может прийти ко мне ночью – если страшно, если плохо, если темно, если одиноко. Неважно, почему и сколько вашему ребенку лет. Главное, чтобы, проснувшись среди ночи, он знал, что найдет у вас защиту от всех монстров.

Кстати, о монстрах. Психологи уверяют, что нужно правильно реагировать на детские рассказы про чудищ под кроватью. Ни в коем случае нельзя отмахнуться, мол, «не говори глупости, нет там никого». Это лишь демонстрирует ребенку, что 1) вы не поняли, что ему страшно, 2) вы не считаетесь с его мнением, и 3) вы не способны решить проблему чудища под кроватью. Что делать в ситуации у-меня-под-кроватью / за-шторой / за-шкафом-кто-то-сидит-большой-и-страшный? Вместе лезть под кровать, за шкаф и за штору, включив свет,

и проверять. Если там кто-то есть, мы вместе его победим. Если нет, мы в этом убедимся и пойдём сладко спать. Возможно, это вам покажется странным, но в будущем вы уберёжете своего ребенка от неврозов и подарите ему спокойный сон на долгие годы.

Если же монстров нет, но малышу просто некомфортно в темноте, не настаивайте на выключении света. Купите ночник – его можно поставить и на пол, осветив заодно пространство под кроватью. Отличное решение – соляные лампы-ночники, которые к тому же обладают и ароматерапевтическим эффектом, повышая сопротивляемость насморкам и простудам.

Большие споры всегда вызывал вопрос, спать или не спать вместе с малышом? Можно ли брать ребенка в постель к родителям?

Позволю себе привести здесь слова Масару Ибука, основателя корпорации «Сони» и Японской ассоциации раннего развития, из его бестселлера «После трех уже поздно»: «Можно найти новый смысл в привычке спать рядом с ребенком, если подумать о его психическом и умственном развитии. Например, мама, у которой забот по горло весь день и не хватает времени на общение с ребенком, может по крайней мере полежать с ним рядом, пока он уснет. В течение этого короткого времени малыш совершенно спокоен и очень восприимчив. Поэтому, если вы не просто будете лежать рядом с ним или еще чего доброго заснете раньше него, а споете ему песенку, это окажет положительное развивающее влияние на ребенка. Можно также предложить не маме, а папе, которого не было целый день, использовать эту возможность пообщаться со своим ребенком. У нас много писали о методе обучения во сне, который исследовался в Советском Союзе. Очевидно, что в состоянии полусна человек, слушающий записанную на магнитофон информацию, запоминает ее и она остается у него в подсознании, причем ее можно легко извлечь после пробуждения».

Помню статью из «Науки и жизни», где рассказывалось о результатах исследований группы детских психологов из Ленинграда, пришедших к выводу: если эмоционально разбалансированного, капризного, тревожного ребенка взять на несколько ночей к родителям и поспать, крепко обняв его, прижимая к себе по всей поверхности тела, от капризов и истерик не остается и следа.

Пока писала эту главу, встретила рекламу трехместной кровати, в которой малыш спит рядом с мамой и папой, но в специально созданном для него углублении, отгороженном от взрослого барьером. Барьер не позволяет задеть ребенка, но при этом он прозрачен – родители могут наблюдать, как спит ребенок, а малыш видит, что они рядом. Так выглядит спокойный сон всей семьи. Единственный недостаток этой кровати я усмотрела в том, что ее придется довольно быстро поменять, – когда малыш вырастет из предназначенной для него секции.

И еще немного о засыпании. Конечно, мы стремимся к тому, чтобы лечь, расслабиться, возможно, почитать на ночь, плавно перейти в альфа-состояние и уснуть. Но это идеальная картина. Очень часто мы страдаем либо от крайности – «отключился, едва коснувшись подушки», либо мучаемся от бессонницы, даже если очень устали за день. Когда мы сами умеем управлять процессом засыпания, отхода ко сну, мы прививаем эти навыки и своим детям. Особенно это касается бессонницы. Не получилось сразу заснуть? Нестрашно. Главное – не бояться бессонницы, не выходить на битву с ней, не подпитывать ее дополнительной тревожной энергией. Есть столько всего интересного, чем можно занять свой мозг в постели, если ему пока не хочется спать. Об этом ниже в советах по засыпанию.

Не менее принципиально и то, как мы просыпаемся. Если вам приходится будить ребенка в сад или в школу, делайте это не резко, позволяя ему войти в новый день плавно, постепенно. Фактически он будет проходить процесс, обратный тому, что описан в альфа-состоянии. Улыбнитесь ему и скажите что-то доброе, ласковое, позитивное – это приучит его начинать новый день «с той ноги». Помогите ему потянуться – это невероятно важно. Лучшие учителя в этом кошки, которые спят по 16 часов в сутки. Посмотрите, как они выходят из сна, поучитесь у них сами и научите этому ребенка. Если вы адепт современных технологий, могу предложить использовать специальные лампы-будильники, в заданное время имитирующие восход солнца и пение птиц. Либо звуки природы, запрограммированные вместо пронзительного визга будильника на телефоне. Кстати, природа предлагает множество интересных тем в контексте сна, которые ребенку будет интересно изучить, а какие-то, возможно, даже испробовать.

Жирафы спят на коленях, заворачивая шею вокруг ног; львы лежат на спине, сложив передние лапы на груди; крысы укладываются на бок, а хвост закручивают к голове. Так же спят и лисы. Киты, дельфины, тюлени, птицы, крокодилы спят «наполовину»: с одним бодрствующим полушарием. Спящее и бодрствующее полушария меняются. Лошади и овцы могут спать и стоя, и лежа. Птицы тоже способны спать сидя, стоя, а некоторые даже на лету или «на плаву», например утки. Летучие мыши засыпают, повиснув вниз головой.

Понаблюдайте две-три недели. Если кровать поставлена правильно, вы заметите позитивные изменения.

5. Снижение сенсорной нагрузки

Очень важно, чтобы в комнате, где спит ребенок, особенно в месте, где стоит кроватка, ему было комфортно всеми органами чувств. Лягте на кроватку, оцените пространство с позиции ребенка. Какого цвета потолок, стены, занавески? Не слишком ли ярко, пестро? Не холодно ли прикасаться к стене? Как пахнет в комнате? Какие звуки могут тревожить: не скрипит ли паркет или несмазанная дверь, не хлопает ли форточка? Пощупайте постельное белье, одеяло, подушку, пижаму малыша: они не колючие? Не шуршат? Не электризуются? И конечно, проверьте матрас. Моя бабушка была хирургом. Она всегда говорила: «Есть две вещи, на которые нельзя жалеть денег в жизни, потому что это твое здоровье: матрас и обувь». Покупайте лучший ортопедический матрас, который можете себе позволить...

6. Как войти в альфа-состояние

Расслабьтесь. Постарайтесь успокоить мысли. Замедлите дыхание. Начните считать от 10 до 1. Прикройте веки и поднимите глазные яблоки на 40–60 градусов. Положение глаз под опущенными веками автоматически переводит мозг в нужный режим.

7. Биодинамика

Используйте приемы биодинамики. Помните, в самом начале мы говорили про парасимпатическую нервную систему? Ее два главных центра находятся у основания головы (шея сзади) и на уровне поясницы. Положите ладони ребенку на эти места и дышите ровно. Очень быстро вы увидите, как на ваших глазах ребенок успокаивается. Также можно поместить руки на область надпочечников – именно они отвечают за выброс адреналина в организме. Этими же нехитрыми техниками можно осуществлять и саморегуляцию.

8. Режим питания

Для хорошего здорового сна особенно важно, что, когда и в каком количестве человек ужинает. Не кормите ребенка позже, чем за два часа до отхода ко сну. А лучше не ешьте после 19. На ужин готовьте легкие и быстро переваривающиеся блюда: рис, гречку, кабачки, овощные супы, запеченные фрукты, овощные или фруктовые салаты. Пища, съеденная непосредственно перед сном, – яд, который будет не питать, а отравлять организм в течение ночи. Также регулируйте количество питья на ночь. Немного воды комнатной температуры – самый оптимальный вариант.

9. Тишина и мораторий на гаджеты

Ученые, исследовавшие влияние гаджетов, телевизора и социальных сетей на мозг, едины в одном: за два часа до сна никаких экранов. В семье должен строго соблюдаться мораторий на гаджеты, а также на музыку и другие громкие звуки. Готовиться ко сну – значит в целом снижать громкость.

10. Микроклимат

Проветривайте, проветривайте и еще раз проветривайте. Отрегулируйте батареи до комфортной температуры. Убедитесь, что кроватка не стоит под окном или кондиционером. Создайте в детской комфортный и полезный ребенку микроклимат. Следите за чистотой и влажностью воздуха. Заведите комнатные растения с толстыми листьями. Мои любимые – замиокулькас и хлорофитум. Они неприхотливы и отлично чистят воздух.



Глава 4

Йога и питание

*Пусть пища станет вашим лекарством, иначе лекарства станут
вашей пищей.*

Гиппократ



Несколько раз подряд я наблюдала, как две мамы перед моими занятиями кормили детей булками, а после – бутербродами с колбасой.

При том, что в памятке, которую им раздавали, рекомендации не кормить два часа до и час после практики были прописаны. Но мамы были уверены: ребенок не доедет до дома. Час в дороге на метро после насыщенного дня – да он просто не выдержит. Упадет в голодный обморок.

Мои разговоры с мамами заняли два месяца (!). Я объясняла, почему не стоит есть до: причины, реакции детей и как это мешает занятию, не говоря уже о собственно процессах, которые происходят с ребенком, пришедшим на двигательную активность с полным желудком. Рассказывала, почему не надо после. И что ребенок реально не умрет от голода за два часа без еды. Увещевала, что вообще после 19 часов можно не поужинать, либо поесть что-то легко переваривающееся. Предлагала мамам начать с себя, чтобы почувствовать эффект.

Изменения начались очень медленно. Я увидела, что все равно перекусывают до. Но уже яблоком или йогуртом. Похвалила. Мол, как же хорошо, что работаете над этим. После они меня спросили: «Как же нам быть? Мы доедем до дома, будет уже 7 вечера. Приготовим ужин – 8. Как же детям СТОЛЬКО ждать?» Я спросила, во сколько они засыпают. В 9. То есть, поев, в 8–8.30 они ложатся спать, не то что не переварив, а просто буквально отвалившись от стола. На мой ответ «при таком режиме если и кормить, то только чем-то очень-очень легким», получила вопрос: «А чем?»

Я поймала себя на необычном ощущении, когда диктовала им рецепты риса с курагой и медом, запеканки из цукини с грибами, салата из киноа со свеклой. Занятие йогой плавно превратилось в кулинарный мастер-класс. Именно так, естественным образом, йога из зала проникает на кухню, в книги, которые вы выбираете, фильмы, которые вы смотрите, в одежду, которую носите, косметику, которой пользуетесь, – во все сферы жизни, улучшая ее качество, оздоравливая физически и эмоционально. И питание – если не главная, то, без сомнения, очень важная сфера.

Через некоторое время одна из мам подошла ко мне с новостью «получилось». Я даже не сразу поняла, о чем речь. Получилось не наесться на ночь. Получилось полюбить рис с

курагой – оказалось, это вкусно. Получилось отказаться от белого хлеба с колбасой. «Я сама настолько лучше себя стала чувствовать! Просто счастье!» А мне-то какое счастье. Не зря.

Стоит оговориться, что я не нутриционист. Все, чем я здесь и на своих занятиях делюсь, – это результат увлечения кулинарией, моего опыта и опыта тех, кто научил этому меня, и кому помог такой подход. Я совершенно осознанно и ненасильственно, даже не по собственному решению, а по зову организма девять лет назад перешла на вегетарианство и ни разу об этом не пожалела.

В юности я пробовала самые разные диеты: по Брэггу, картофельную, кефирную, фруктовую и миллион еще каких-то. Одно время соблюдала пост. Но быстро поняла, что мне очень тяжело дается выход из поста. Я гораздо лучше чувствую себя на постной пище. В одну из моих поездок в Японию мне посчастливилось обедать в трапезной киотского монастыря. Порции были мизерные, но различных блюд множество. И все постные. Особенно запомнились рисовые колобки со сливами внутри. Никогда в жизни – ни до, ни после этого скромного обеда на лавках под открытым небом – я не ела ничего вкуснее. Хотя нет, был еще один гастрономический катарсис в моей жизни. Тот, что абсолютно меняет представления о себе, о питании, о здоровье, о ритме и смысле жизни, о счастье, наконец. Мне довелось побывать в гостях у Кикко Татриэле, совладельца потрясающего ретрита на Бали с многое объясняющим названием *Fivelements* («5 элементов»). Мы разговаривали за ужином. Было несколько смен блюд – все веганские и, конечно, с очень красивой подачей – то, как еда выглядит на тарелке, суперважно. Это были овощи, фрукты, ягоды и травы в минимальных количествах, в точности выверенных пропорциях и удивительных, непредсказуемых сочетаниях. Карпаччо из свеклы с клубникой или холодный суп из моркови, имбиря, авокадо и кокоса со специями – это пища, делающая человека счастливым, легким, здоровым, живым. После нее не растекаешься по стулу, а спрашиваешь: «Что будем делать дальше»? Это не про безглютен, или сыроедение, или веганство. Это про улыбку на лице, которая, кстати, у самого Кикко такая, что лучше любой рекламы.

Увлечение кулинарией приводит меня на уроки к интереснейшим шефам, мастерам своего дела со всего мира. Особенно мне нравится учиться готовить в азиатских странах. Там, в местах произрастания ингредиентов, понимаешь, как пахнут настоящая корица или ваниль, каковы на вкус имбирь или чили, как выглядят бобы какао или тапиока. И, главное, учишься их сочетать в тех комбинациях, которые позволяют раскрыться отдельным вкусам в общем букете. Но что особенно важно – там о питании думают так, как говорил Гиппократ: «Пусть пища станет вашим лекарством, иначе лекарства станут вашей пищей». Целительное действие специй, приправ начинается буквально с вашей тарелки. К сожалению, времена повышенного интереса к специям и пряностям, когда в поисках земель, где росли асафетида и шафран, совершались кругосветные путешествия и завоевательные походы, давно прошли. В нашей культуре использование растений и их кулинарных и тем более целительных свойств весьма ограничено. Привычная нам еда чаще всего содержит один вкус: она либо острая, либо сладкая, либо соленая. Мы так мало знаем по-настоящему полезные растительные продукты, так часто ограничиваем свой рацион, беря с полки в магазине знакомые упаковки, не желая изучать, находить новое, полезное, здоровое, читать этикетки с составом.

Нередко люди, провозгласившие переход к «здоровому» образу жизни, перестают есть мясо, зато налегают на булки, сахар, молоко, не выстраивая полноценный рацион, не понимая процессов, запускаемых в организме теми или иными элементами.

Чаще всего родителей шокирует рекомендация отказаться от продуктов животного происхождения в детском рационе. «Как отказаться? А гемоглобин? Белок? Кальций? Откуда ребенку брать питательные вещества, столь необходимые, когда организм только формируется?»

Поверьте, из растительной пищи. Дети, которые с утробы на вегетарианском или веганском, но сбалансированном питании, имеют безупречные анализы крови и прекрасно развиваются! Белок содержится в огромном количестве в водорослях – спирулине, хлорелле, ламинарии. Гемоглобин нормализует порошок из сухих корок граната, размешанный с бананом. Кальций компенсируется даже в состояниях остеопороза сельдереем и курагой. ВСЕ необходимые витамины и микроэлементы можно получить, включив в свой рацион растительные масла (в сыром виде (!), от нагревания не меняет свою структуру только кокосовое масло, на нем и готовим) – льняное, кедровое, масло расторопши, черного тмина, авокадо и другие; орехи (употреблять лучше, предварительно замочив в воде); зелень, травы, приправы, специи; крупы – желативно цельнозерновые и безглютеновые (амарант, киноа, гречка, рис); бобовые (чечевица разных видов, фасоль, маш, горох, нут); мед и продукты из меда; семена растений (тыквенные, подсолнечные, кунжутные); свежие овощи, фрукты, ягоды, сухофрукты.

Между тем до наших дней дошли знания о целительных свойствах семян, плодов, корней, листьев, коры и стеблей растений, которые люди собирали тысячелетиями. В Индонезии, например, наряду с обычными европейскими аптеками, существуют джаму-аптеки. Это чаще всего небольшие комнатки, больше напоминающие кухню, где на столе разложены в бесчисленных корзинах и коробочках всевозможные растения в разных ипостасях: протертые и молотые, сушеные и отжатые. Человек за прилавком – полуфармацевт-полуврач-полукулинар. Что-нибудь от живота? Покажите язык. Ага. Несварение. Вот вам фреш из куркумы. Горло? Вот вам паста из имбиря. Газообразование? Вот вам фенхель. Озноб? Натрите живот маслом эвкалипта. Головная боль? Масло мяты на виски. И ладно бы простуда. Я знаю лекаря джаму, который вылечил таким образом высокопоставленного чиновника от рака, заменив химиотерапию на отвар из 60 компонентов, подобранных специально для его случая. Кстати, куркума и имбирь – какие-то действительно магические корни. Их назначают если не во всех, то в большей половине случаев. То, что традиционная медицина называет «препаратом с широким спектром действия». Используйте их в своих рецептах каждый день – вы станете значительно здоровее. Подробнее о натуропатии в главе «Йога и здоровье».

При том, что я стараюсь брать самые вкусные и одновременно полезные рецепты из кухонь самых разных народов мира, мне близки ведическая традиция и Аюрведа. Веда в переводе с санскрита означает «абсолютное знание», аю – «жизнь». Таким образом, Аюрведа – абсолютная наука жизни, искусство гармонии с законами природы, взаимосвязи человека и Вселенной на уровне ума, тела и духа, система практик, направленных на то, чтобы сохранять и поддерживать здоровье и излечивать больного естественными средствами. Помимо философии и медицины, Аюрведа содержит учение о приготовлении пищи с использованием пряностей, рекомендации по режиму, физическим и дыхательным упражнениям, отдыху и медитации, звуко- и ароматерапии, процедурам очищения и омоложения. Согласно Аюрведе, здоровье – это гармоничное состояние трех энергий тела (дош), которые складываются из пяти элементов – пространства, воздуха, огня, воды и земли. Каждый человек с момента зачатия представляет собой психобиологический феномен, с только ему присущей индивидуальной конституцией. И чтобы быть здоровым, необходимо поддерживать этот самый баланс пяти элементов. Иначе говоря, здоровье – это образ жизни.

Чтобы не вдаваться здесь в тонкости Аюрведы, – ей посвящены трактаты, которые вы при желании легко сможете найти, – скажу, что ведический подход не так уж сложно освоить, как кажется на первый взгляд.

Важно понимать, какие продукты, в каких сочетаниях и в какое время суток можно или нельзя есть вам и вашему ребенку; от какой пищи вы будете бодрее, а от какой вас клонит в сон, какая пища дольше переваривается, какая ускоряет пищеварение; подходит ли вашему типу сыроедение или в рационе должны присутствовать прошедшие тепловую обработку продукты и в каких пропорциях. Соотношение, к которому я рекомендую стремиться, – 60–70 % приготовленной пищи (желательно на медленном, небольшом огне) и 30–40 % сырой. Необработанные овощи, фрукты, семена, травы, орехи называют «живой пищей» в силу того, что именно они дают организму все необходимые питательные вещества, повышают иммунитет, улучшают пищеварение, нормализуют вес, заряжают энергией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.