Автор: admin
27.06.2012 13:20 -

Что такое бейби-йога, и существует ли она на самом деле?

Недавно одна моя хорошая подруга, которая ожидает ребенка, обратилось ко мне с просьбой найти какую – нибудь информацию о **бейби-йоге**. Сама я занимаюсь йогой около года (причем не в группе, а индивидуально с очень опытным преподавателем), но ни о какой бейби-йоге слыхом не слышала.

Прежде всего, меня очень удивило само название. Если размышлять логически, то бейби-йога предназначена, так сказать, для самых маленьких, а именно – для младенцев, которым несколько месяцев от роду. Однако, если человек еще даже не осознает самое себя, каким образом он может осознать йогу?

Ведь йога – это далеко не просто набор определенных физических упражнений (асан), а образ жизни, который включает в себя прежде всего определенную философию духовного развития , поиска своего предназначения в этом мире, осознания себя как части вселенной и божественного начала. А физические упражнения, правильное питание и дыхание – это всего лишь средство для улучшения состояния тела, чтобы человеку было комфортно заниматься главным – развитием души и личности.

Таким образом **бейби-йога – это однозначно и категорично не йога!** Обычная гимнастика для деток, в процессе которой используются упражнения, напоминающие йоговские асаны. Просто кто-то умный решил использовать модное слово «йога» для привлечения мамочек к занятиям с их детками гимнастикой. Безусловно, физические упражнения для деток даже на начальном этапе их жизни важны и необходимы, однако, согласно традициям настоящей йоги, заниматься ею детям можно с 14 лет, не раньше. В этом возрасте маленький человечек уже способен постепенно начинать осознавать йогу. Заниматься гимнастикой можно с любого возраста, но тогда давайте будем называть все своими именами. Трансформируем бейби-йогу в бейби-гимнастику с использованием некоторых элементов асан йоги.

Итак **бейби-гимнастика** должна выполняться в дополнение к детскому массажу, причем заниматься с ребенком должен исключительно профессионал. Самим родителям пробовать это делать по памяти или каким-либо видео- или печатным материалам не следует, поскольку неправильное выполнение упражнений может нанести ребенку значительный вред. Бейби-гимнастика включает в себя не только элементы йоговских

асан, а и ношение малыша на руках, вербальное общение, прикосновения и глубокую релаксацию.

Комбинирование прикосновений и движений является отличным стимулятором развития деток с самого рождения. Гимнастические упражнения, основанные на йоговских асанах, способствуют глубокому расслаблению у деток, вызывают у них чувство удовольствия и улучшают сон. В процессе занятия происходит стимулирование практически всех жизненно важных функций организма ребеночка, в том числе нервной и пищеварительной систем.

Что касается психологических аспектов, то занятия такой гимнастикой помогут родителям и ребенку лучше узнать друг друга. Малыш будет лучше справляться со стрессами и потрясениями, поскольку удовольствие, которое он получает от позитивного стресса во время занятий, научит его справляться с возможными жизненными трудностями в будущем. Кроме того, посредством качественного внимания не только со стороны родителей, но и преподавателя, ребенок учиться взаимодействовать с окружающими.

В Интернете я нашла **несколько разновидностей бейби-гимнастики на основе йоговских асан.** В одном случае занятия с малышом проходят регулярно, помогая развивать ребенка все время его взросления. В другом случае – занятие должно быть одним-единственным и проводиться через две недели после рождения ребенка с целью снять послеродовый стресс.

Как бы там ни было, бейби-гимнастика – полезная практика. Если она будет проводиться профессионалом, то ребенок сможет не только получать удовольствие от занятий, а и правильно развиваться.

Автор - **Яна Малинка**
Источник