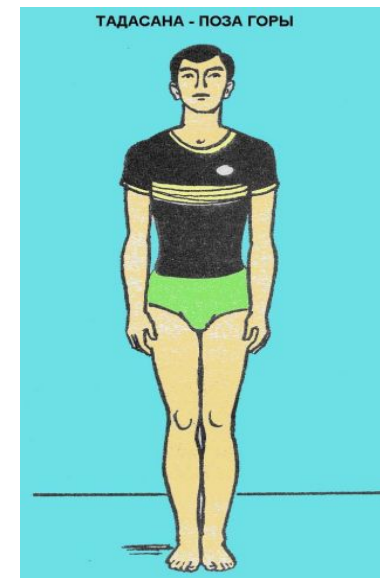


КАРТОТЕКА упражнений
«ХАТХА ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»



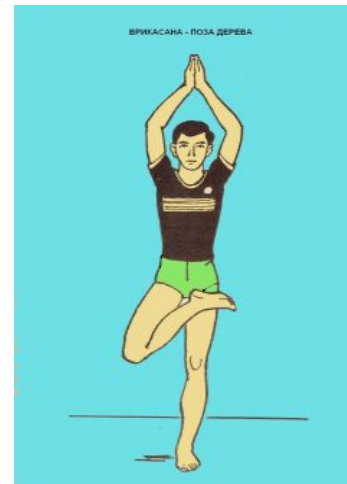
ГОРА

- Вы самая большая в мире гора и высокая вас никто не разрушит, вы стоите крепко на своей платформе, и ни кто вас не сможет сдвинуть.



ДЕРЕВО

- Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел, и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки - это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.



КОБРА

- Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.



ПОЛУПОЗА ЦАРЯ РЫБ

- Вы верховный царь во всем морском царстве. У вас есть богатства, но вы на них не обращаете внимания, они вас просто не интересуют. А как вы сидите? Ваша осанка говорит о вашей мудрости, о вашей ответственности за весь подводный мир. Вокруг вас плавают множество рыб-секретарей. Вы отдаете им мудрые распоряжения. Это очень сложно быть царем подводного мира.



РЫБА

- Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадаются ваши друзья и подружки - такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.



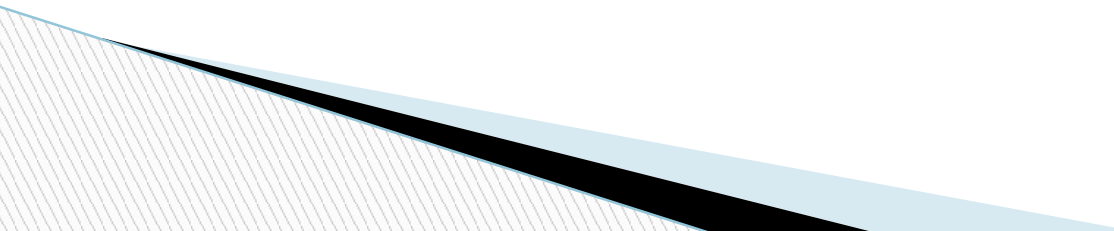
ЛОДКА

- Вы крепка лодка самая надежная в мире. Вы плывете, вперед рассекая волны. Вы можете трансформироваться и поднять высокие борта своей лодки плыть дальше, рассекая водную гладь.



СОБАКА

Вы собака, которая стоит на краю обрыва.
Перед вами простираются леса, поля, реки.
Вы видите отражение солнца в реке, а когда
поднимаете голову вверх, то свет,
исходящий от солнца, радует вас, немного
ослепляя.



АИСТ

- ▣ Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

КОШКА

- ▣ Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движение наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Вы недавно проснулись и, чтобы размяться, прогибаетесь.

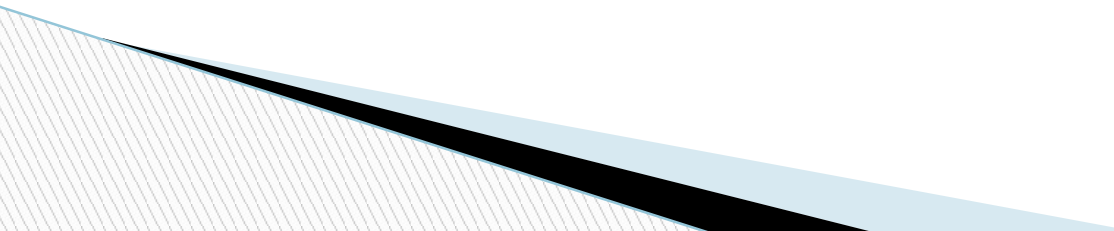
КОРОВА

- ▣ Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

ЛУК

- ▣ Вы лук. Ваша тетива натянута и всегда готова к выстрелу. Ручка из дерева тяжела и гладка. Вы всегда смотрите вперед, потому что знаете, что вам нужно, а сейчас вы это ищете. Вы самая надежная защита, но и самое опасное оружие, в зависимости от того, в каких руках вы находитесь. Помните, что вы принадлежите себе и вы единственный, и смотрите туда, куда вам захочется.

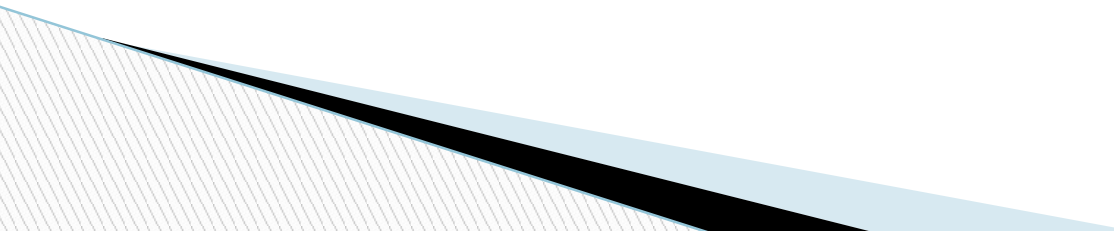
ЛАСТОЧКА

- ▣ Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное - полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость
- 

ВЕРБЛЮД

- ▣ Вы корабль пустыни, вы пересекаете холмы песка, ваши шаги медленны и расчетливы. В горбах на вашей спине находится запас еды и воды. Вы очень много дней можете не пить и не есть. Вы всем своим видом показываете, как вы горды, что вы такой один на свете. На вас падают лучи солнца, а вам все равно, потому что ваша шуба оберегает от жары днем и от холода ночью, пока вы бредете по пустыне.

ПЛУГ

- Вы самый надежный помощник человека, с вашей помощью земля дышит, а зерно прорастает. Сами же вы прочны и остры. В вас нет ничего лишнего, и каждая ваша часть для чего-нибудь нужна. Вы красиво и гармонично врезаетесь в землю, проходите сквозь нее и, переворачивая, показываете ее свету.
- 

ЛЕВ

- ▣ Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В вашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык - царя зверей - заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотаете головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.

СВЕЧА

- Руки - словно подсвечник, а ноги и тело - это пламя и сама госпожа свеча. Вас несут в совершенно темную комнату. И вы как проводник и осветитель показываете дорогу. Вам и самому интересно, что это за любопытные вещи встречаются на вашем пути. Вы так ярко светите, пламя так горячо, что можно обжечься.