

ДЕТСКАЯ ЙОГА

В канун Международного дня защиты детей (1 июня) издательство «Эксмо» дарит всем детям и их родителям новинку – книгу «Детская йога»! В книге – готовые программы для занятий в любом возрасте. Родители – теперь вы узнаете, чем еще можно увлечь своих непоседливых детей!



Возможно, солидные и умные йогины с большим стажем, которые каждую свободную минуту садятся в позу Лотоса и никогда не улыбаются, скажут, что термина "детская йога" не существует! И в каком-то смысле они будут правы: в традиционном понимании йога – это глубокая, непрерывная и "взрослая" практика, на которой нужно все время сосредотачиваться, чтобы сделать спокойным ум.

Ну разве можно сделать ищущий ум нормального подвижного ребенка спокойным? Или заставить трех и даже семилетнего малыша концентрироваться на своем дыхании в течение, скажем, пяти минут? Абсолютно невозможно! И даже, как показывает опыт – не нужно. Потому что дети уже рождаются йогами. И то, на что взрослый тратит годы усилий, долго-долго карабкаясь по восьми ступеням йоги, непрерывно падая и разбивая колени, семилетнему ребенку дается легко и естественно!

Таким образом, детская йога все-таки существует – вне сложных дыхательных и медитативных техник. И она может проявляться в самых разных ипостасях:

как веселая динамичная игра для младших школьников и малышей, как оздоровительная практика для подростков и как увлекательная сказка для любителей приключений!

В книге «Детская йога» авторы – ведущие столичные преподаватели йоги - обращаются к детям напрямую, чтобы им было легче воспринимать материал. А моделями, демонстрирующими тот или иной асан, выступили сами дети, сверстники будущих читателей книги!

«У вас в руках книга, которая, как мы надеемся, станет для малышей надежным товарищем по играм, для старших ребят доступным источником информации, а их мамам и папам поможет лучше сориентироваться в мире детской йоги».

Цитата из книги «Детская йога»

Дополнительная информация, комментарии, запросы – менеджер по маркетинговым коммуникациям научно-популярной и медицинской литературы

Елена Мюрсеп

+7 (495) 411-68-99, доб. 2231

Myursep.EA@eksmo.ru

