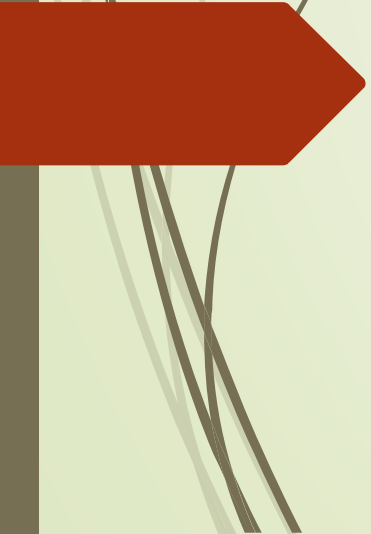
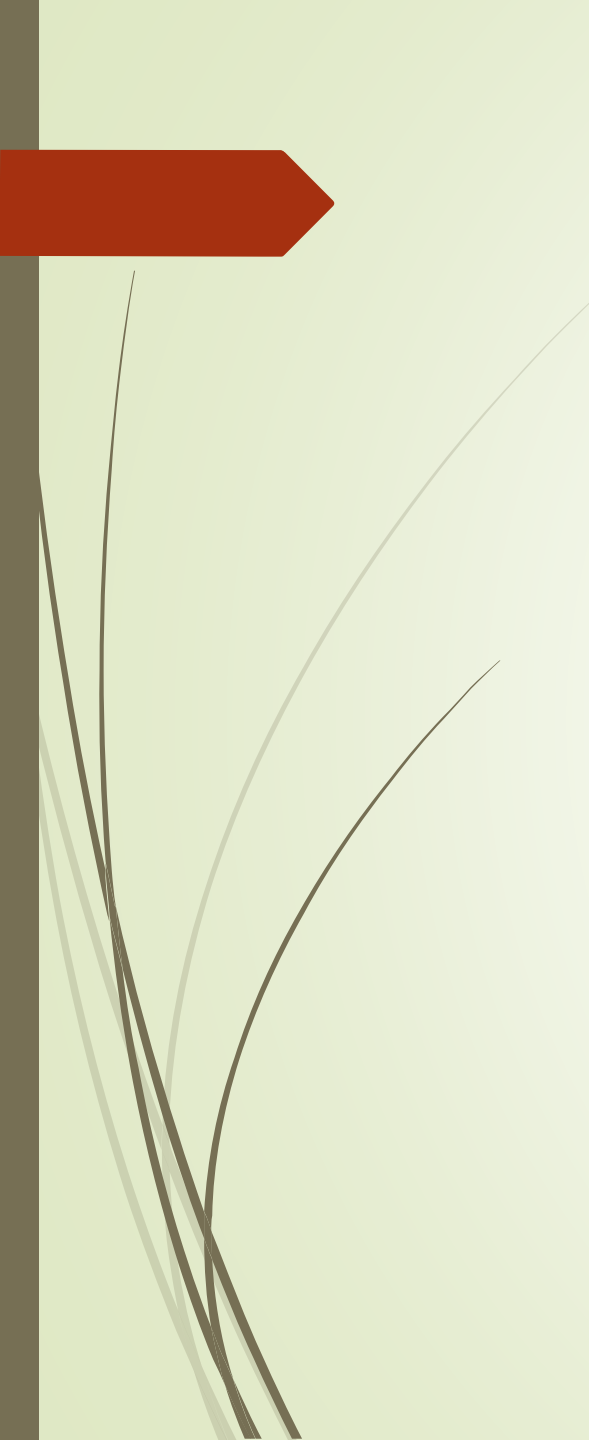


Семейная йога Дмитриевых



Семейное увлечение, которое соединяет
в себе духовное и физическое развитие



Сегодня занятия йогой приобретает широкую популярность у людей разного возраста и пола. В отличие от фитнеса, йога не только помогает усовершенствовать тело, но и сбалансировать свои эмоции, что не мало важно в наше время.

Начав однажды заниматься йогой, многие приводят на занятия членов своей семьи, так получилось и у нас.

Все началось с того, что наша мама отучилась на инструктора йоги, и начала преподавать занятия для детей и взрослых. Отработав год, она решила развиваться дальше в своем деле и для этого, тем летом она ездила повышать квалификацию в тур с йога-школой «Дом солнца», там она и познакомилась с основами практики парной йоги.

Это направление так понравилось ей, что по приезду домой она зарядила нас своей идеей: «Парная йога - это то, что нужно нашей семье и нам обязательно стоит попробовать!!!» - сказала она. И с того времени, йога стала еще одним из наших любимых семейных увлечений.



Прошел почти год, как мы всей семьей практикуем йогу. Занятия проходят в паре «взрослый + ребенок» или же «взрослый + взрослый» в динамичной, игровой форме.

Движение в сочетании с прикосновением – лучший язык общения доступный как для взрослых, так и для детей в любом возрасте.





Занятия включают в себя: парные упражнения, способствующие развитию гибкости, силы, координации и выносливости. Кроме того, в процессе взаимодействия у детей достигается лучший результат в практике, развиваются такие качества как усидчивость, концентрация и выносливость. Взрослые обретают легкость, подвижность и хорошее самочувствие.

Совместная практика помогает лучше понять друг друга, выразить чувства и укрепляет взаимоотношения, основанные на доверии, любви и радости.

«Ребенок+Взрослый»

примеры позы баланса



«Взрослый+Взрослый»

примеры упражнений для спины



«Гвоздестояние»

Так же в наши повседневные занятия входит одна из практик йоги «Гвоздестояние».

На стопах расположено более 70 000 нервных окончаний, когда мы встаем на гвозди, стимулируем этим акупунктурные точки напрямую связанные с внутренними органами.

Практика положительно влияет на кровеносную и лимфатическую систему. В результате тело активно насыщается кислородом и питательными веществами. Активизируются иммунные свойства организма.

Такая практика отлично бодрит и стимулирует все жизненные процессы.





В нашей семье у каждого есть своя доска:

- у главы семь доска с шагом* 10мм;

- женская половина использует доску с шагом 8мм;

- детская доска садху сделана из дерева (менее болезненная, но не менее эффективная).

Шаг* - это расстояние между гвоздями (чем больше расстояние, тем сильнее ощущения).

Когда мы практикуем йогу вместе, это дает нам время и пространство, чтобы соединиться и сблизиться, а также исцелить любую разобщенность или разногласия, которые были раньше. Мы очень любим друг друга, но иногда мы не обращаем внимания на потребности и чувства других или слишком торопимся, чтобы вообще их замечать. Здесь мы находим время, чтобы по-настоящему побыть друг с другом и больше ничего не делать. Помимо всего этого заниматься йогой совсем не скучно и очень даже весело.

По своему опыту мы можем сказать, что практикуя йогу вместе, вы станете не только здоровее, гибче, сильнее, но сблизитесь и узнаете друг друга еще лучше. А так же научитесь слушать и слышать себя и своих близких.

Попробуйте сами и вы поймете, что мы правы, а главное не пожалеете!

