

Baby Yoga

- ❖ **Baby Yoga по методике Birthlight (Birt-рождение; light-легкость).** Основатель методики Франсуаза Барбира Фридман- врач-антрополог, исследователь, преподаватель кафедры социальной антропологии в Университете Кембриджа (Великобритания).
- ❖ Baby Yoga считается парной практикой, ведь на занятиях мама занимается не только ребенком, но и собой. Основные элементы практики Беби-йоги- движения на основе асан, в комбинации с дыханием, отдельные дыхательные практики, сухой массаж, работа с голосом и звуком и глубокая релаксация для обоих участников процесса. Что развивает, укрепляет и усиливает не только тело, но и энергетический потенциал.
- ❖ Практика Беби-йоги, прежде всего, нацелена на взаимодействие родителя и ребенка и формирование между ними ранних эмоциональных связей. Именно в таком контакте больше всего нуждается малыш в первый год жизни, так как он составляет основу нормального физического и психического развития.

Что дает йога детям?

- ❖ При занятиях йогой у детей происходит общее укрепление организма, а особенно позвоночника и всей костной системы, развиваются мышцы;
- ❖ Во время занятий активно тренируется вестибулярный аппарат ребенка;
- ❖ Физическая нагрузка приводит к усилению обменных процессов и стимуляции работы внутренних органов, что положительно сказывается на пищеварении и избавлении от кишечных колик;
- ❖ Происходит снятие повышенного тонуса мышц и их правильное развитие;
- ❖ Укрепляется иммунитет;
- ❖ Чередование активных фаз и фаз релаксации, а также проведение занятий в эмоционально-комфортной обстановке, тесный контакт с родителями- все это укрепляет нервную систему малыша, улучшает его сон;
- ❖ Ребенок учится контактировать с довольно значимым количеством людей.