

Йога за деца

Ачаря Балакришна

превод

Николай Янков, Елена Щерева



Дивя Пракашан

Дивя Йог Мандир Тръст, Патанджали Йогпийтх
Харидвар (Уттаракханд), Индия

Ачаря Балакришна
ЙОГА ЗА ДЕЦА

Индийска, първо издание

Превод **Николай Янков,**
Елена Щерева
Отговорен редактор **Вера Янчелова**
Коректор **Габриела Манова**
Компютърна обработка **Румен Хараламбиев**
Оформление на корицата **Деница Трифонова**
Формат **16/60/90**
Обем **15.5 п.к.**
Предпечат и печат **Изток-Запад**



Централен офис и редакция
София 1000, ул. „Стара планина“ №5
тел.: 02/946 35 21
e-mail: iztok.zapadbg@gmail.com
iztok_zapad@abv.bg

За поръчки и доставки
тел.: 02/943 79 51
e-mail: order@iztok-zapad.eu
office@iztok-zapad.eu

www.iztok-zapad.eu

Преводът е направен по изданието:

ACHARYA BALKRISHNA
GROW WITH YOGA

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © Divya Prakashan, Divya Yog Mandir Trust

© Николай Янков, Елена Щерева, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0272



Взаимодействие с децата

Скъпи деца,

От книгата „Йога за деца“ с помощта на картинки, интересни истории и игри ще научите що е то „йога“ и как се практикува тя. Йога упражненията са толкова приятни и лесни. Трябва само да наблюдаваме какво правят дърветата, животните и птиците. Практикуването на йога ни прави по-силни, по-умни и със сигурност по-малко болнави. Освен това ще се научим на най-различни и интересни жестове с ръцете.

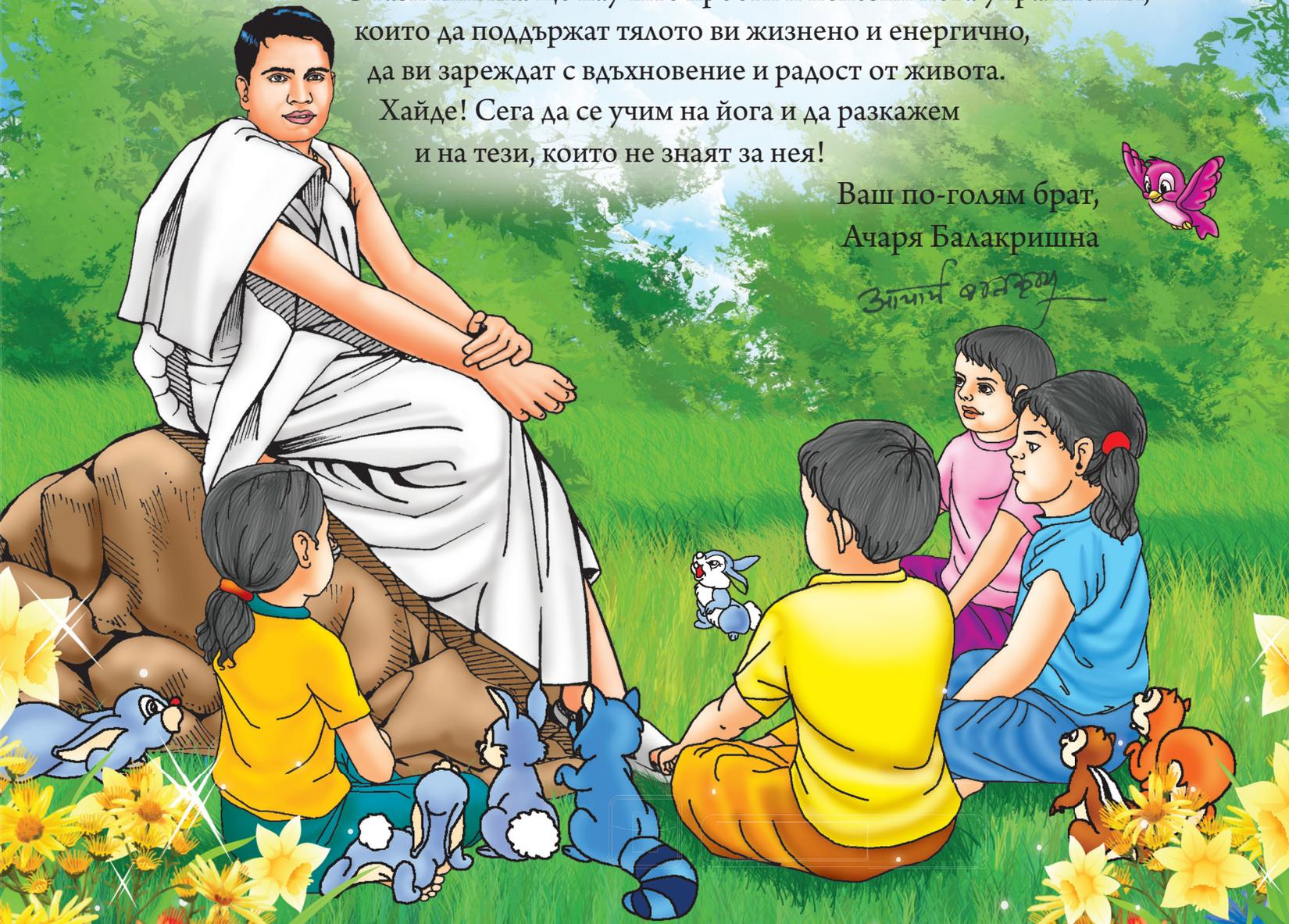
Няма как да не се позабавяваме и с някоя друга йога игра. О, но това не е всичко! Ще прочетете красиви йога стихотворения, а също и какво да правите, за да се храните пълноценно. Ще ви покажем как да седите правилно, да вървите правилно, да поздравявате слънцето, да тичате като йоги и най-вече как да дишате.

С тази книжка ще научите прости и полезни йога упражнения, които да поддържат тялото ви жизнено и енергично, да ви зареждат с вдъхновение и радост от живота.

Хайде! Сега да се учим на йога и да разкажем
и на тези, които не знаят за нея!

Ваш по-голям брат,
Ачаря Балакришна

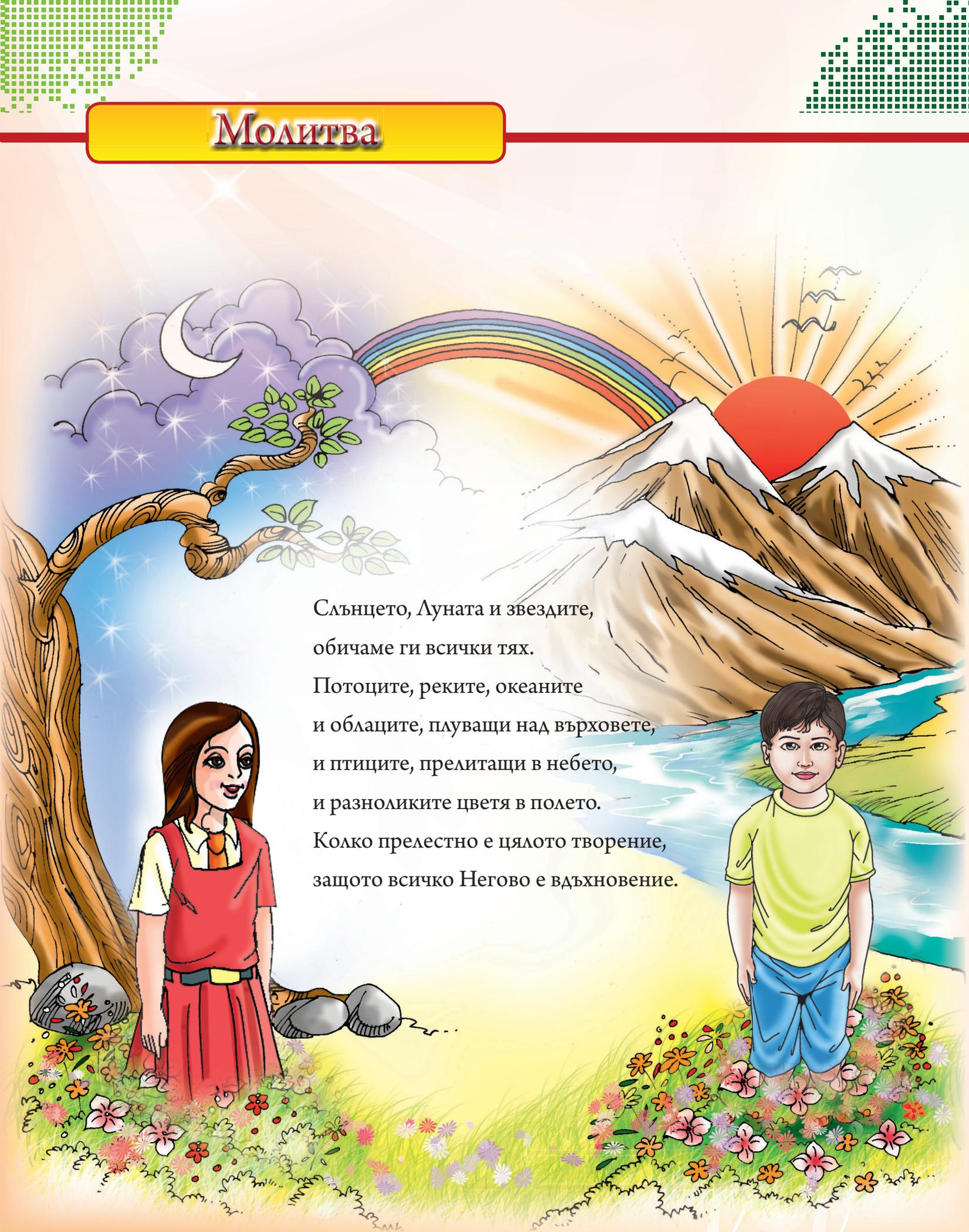
आचार्य बालकृष्ण



Съдържание

❖ Молитва	1
❖ Благоденствие	2
1. Практикуването на йога е лесно	3-8
2. Да се учим от природата	9-12
3. Хайде да се залюеем ето така	13
❖ Нека даряваме обич	14
4. Лесни упражнения	15-33
❖ Практикувай йога	34
5. Йогасана	35-53
❖ Молитва	54
6. Поздрав към Слънцето	55-60
❖ Да бъде тялото ни силно, а умът ни – безпогрешен	61
7. Йогийско тичане	62-63
❖ Да вървим напред	64
8. Жестове с ръце	65-67
❖ Прави йога и играй	68
9. Почувствайте дъха си	69-72
10. Игра: да упражним дишането си	73-75
11. Пранаяма	76-87
12. Начин на хранене	88-95
13. Йога игри	96-100
❖ Добрите деца	101
14. Чуйте тази история	102-104
❖ Упражнения	105-116
❖ Инструкции за учители и родители	117-120

Молитва

A vibrant, cartoon-style illustration of a natural landscape. In the foreground, a young girl with long brown hair, wearing a red dress over a white shirt, stands on the left. To her right, a young boy in a yellow t-shirt and blue shorts stands on a patch of grass with colorful flowers. The background features a large tree on the left, a bright sun with rays on the right, a rainbow arching across the sky, and snow-capped mountains. A river flows through the scene, and a crescent moon is visible in the upper left sky. The overall scene is bright and cheerful, representing a beautiful creation.

Слънцето, Луната и звездите,
обичаме ги всички тях.
Потоците, реките, океаните
и облаците, плуващи над върховете,
и птиците, прелитащи в небето,
и разноликите цветя в полето.
Колко прелестно е цялото творение,
защото всичко Негово е вдъхновение.