**Детская йога.**

**Сказки об асанах**

Физические упражнения необходимы для правильного развития организма, здоровья, хорошего самочувствия и полноценной жизни вашего малыша. Система упражнений в йоге давно доказала свою эффективность для разных возрастов. Найдётся в ней много интересного и для самых юных практиков.

Мы предлагаем вниманию вашей семьи детские йога-сказки, в которых главные герои учатся важным духовным величинам, попутно развиваясь физически. В каждой истории мы стараемся рассказать о какой-либо асане из йоги. Большинство асан носят названия того, что нас окружает: природы или животных. Это вызывает интерес маленьких слушателей с первых слов. Также в каждую сказку интегрированы понятия духовности: бескорыстие, помощь другим, служение, предназначение человека, безусловная любовь. Со временем сказок в данном разделе будет становиться всё больше. Мы уверены, что у каждого родителя получится своя неповторимая сказка, построенная на основе приведённых сюжетов.

**Поза дерева**

В одном лесу жило большое и красивое Дерево. Вокруг него было много деревьев-соседей, и каждый сосед был особенный, непохожий на другого: у одного была пышная крона зелёных листьев; у другого – пушистые иголки с бархатистыми шишками; третий был мал ростом и жил в приятной и прохладной тени соседа-великана с могучим стволом. Деревья жили дружно: всегда охотно отзывались шелестом на разговор с братцем Ветром; брались за руки, чтобы помочь белочкам-хозяйкам перебраться по веткам на другой конец леса, когда те спешили делать запасы на зиму; бережно укрывали от дождя и снега гнёзда птиц и норки маленьких зверят.

Однажды в лес на прогулку пришёл Мальчик. Ему очень понравилось Дерево. Он подошёл поздороваться:

– Здравствуй, Дерево! Какое же ты красивое!

– Здравствуй, малыш! – ответило Дерево. – Расскажи, какое я?

– А разве ты само не знаешь, какое ты большое и высокое? – удивился Мальчик.

– Нет, я никогда не видело себя со стороны, ведь в лесу не бывает зеркал, – сказало Дерево.

– Ну что ж, тогда я расскажу тебе, какое ты. У тебя очень прочные корни, ты так крепко держишься ими за землю, что я даже не смогу заставить тебя покачнуться! А какой широкий у тебя ствол: я ведь не смогу обхватить тебя руками, мне придётся позвать своих друзей, чтобы обнять тебя! А какое же ты высокое и сколько всего видишь вдалеке: мне нужно будет вырасти, чтобы дотянуться до твоих нижних ветвей! И ещё у тебя так много листиков, что мне будет непросто сосчитать их, даже когда я вырасту и пойду в школу! Вот какое ты, Дерево. Мне бы так хотелось быть таким же сильным и большим!

– А что бы ты стал делать, если бы стал сильным и большим, как дерево? – спросило Дерево.

– О, я бы обязательно помогал тем, кто пока ещё не так вырос. Ты ведь знаешь, как это здорово: помогать другим?! Я знаю, что ты всегда с радостью передаёшь послание ветра от одного своего соседа другому, чтобы оно обязательно попало к тому, кто его очень ждёт; я видел, как плотно вы, деревья, смыкаете свои руки-ветви, когда совсем маленькой белочке нужно перебраться на другой конец леса; и я знаю, что разные звери и птицы спешат укрыться около вас, когда им холодно или идёт дождь. Я видел, как ты помогаешь другим каждый день, потому что ты больше и сильнее их. И я тоже хочу помогать другим, но я такой маленький.

– А хочешь, я научу тебя, как стать похожим на меня, чтобы ты смог помогать другим? – сказало Дерево.

– А разве такое возможно?! – радостно воскликнул Мальчик.

– Конечно, – улыбнулось Дерево, – вот, что тебе нужно сделать:

***Встань на правую ногу. А левую ногу согни в колене и направь в сторону. Поставь стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Стой прочно и уверенно: правой ногой держись за землю так же, как я держусь своими корнями.***

***Сложи ладошки вместе и подними руки высоко-высоко вверх. Тянись руками к небу и солнышку так же, как я тянусь к ним своими ветвями.***

***А теперь попробуй повторить то же самое, только поменяй ноги местами. Встань на левую ногу. А правую ногу согни в колене и направь в сторону. Поставь стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Сложи ладошки вместе и подними руки высоко-высоко вверх.***

– Как же здорово, я стал очень похож на тебя! – радовался Мальчик. – Ой, гляди, маленький Ёжик тоже хочет быть большим и сильным, он тоже встал в позу дерева.

– А сейчас я открою тебе один очень важный секрет, – сказало Дерево. – Совсем неважно, какого ты роста и сколько у тебя силы, помогать другим ты можешь всегда. Ведь самое главное, чтобы большими были твои сердце и душа. Именно они и творят Добро.

– Ах, как прекрасно, что помогать другим я могу уже сейчас! Я всегда буду вставать так, как ты меня научило, чтобы лучше помнить твои слова. Благодарю тебя!

И счастливый Мальчик побежал домой.

**Поза собаки**

За окном стоял тёплый летний денёк. Озорное солнышко заглядывало во все уголки дома и сада. Взрослые были заняты своими делами и обязанностями, но Мальчик не скучал. Он был очень самостоятельным и любил придумывать себе разные занятия и игры. Прямо сейчас он собирался отправиться на прогулку и исследовать жизнь обитателей сада. Он долго наблюдал, как быстро ползёт по листикам зелёная гусеница, как строем спешат куда-то муравьи, как искрится и переливается паутина, а солнечные лучи, будто запутавшись в ней, отбрасывают на землю тонкую сеть тени. Широкая тропа привела мальчика к будке, около которой сидел большой и добрый пёс по имени Полкан.

— Добрый день, — сказал ему Мальчик.

— Гав! — ответил Полкан, радостно завиляв хвостом.

— А что ты делаешь? — поинтересовался малыш.

— Я занимаюсь очень важным делом. Я исполняю свою Дхарму, — произнёс загадочное слово пёс.

— Дхарму, — медленно повторил Мальчик. — А что же такое «дхарма»?

— Это очень особенное слово. Оно означает ‘то, зачем ты родился’.

— Я? — уточнил Мальчик.

— Не только ты. У всего, что тебя окружает, есть душа: люди, животные, цветы, ручейки и облака. Все имеют свою задачу для исполнения. Я родился собакой, и моя Дхарма — охранять дом хозяев.

— А как ты это делаешь? — глаза Мальчика блестели от такого интересного разговора.

— Я наблюдаю за происходящим вокруг. Для этого у меня есть две позы: поза собаки головой вниз и поза собаки головой вверх. Когда я встаю головой вниз, я могу спрятаться за пушистыми зелёными кустами летом и за белоснежными высокими сугробами зимой. Так меня не видно прохожим, но я здесь и внимательно слежу за всеми движениями и звуками с улицы. Это очень полезная поза, если ты хочешь сосредоточиться, сохранять спокойствие и бдительность, ведь наклоны помогают в этом.

— Как захватывающе! — воскликнул юный слушатель. — А можно и я попробую встать в позу собаки головой вниз?
— Конечно, это очень просто!

**Встань на четвереньки. Широко разведи пальцы рук, плотно прижми ладони к земле. Теперь оттолкнись руками и стопами, подними колени. Старайся выпрямить спину и ноги. Это похоже на горку. Голову опусти вниз.**

— У меня получается! — радовался Мальчик.

— Да, очень хорошо, — похвалил малыша Полкан. — Но есть и вторая поза, не менее важная. Запомни: если есть в мире какое-то явление, обязательно есть и то, что ему противоположно. Это закон баланса. У лета есть зима, у дня — ночь, у грустных моментов — радость и счастье, у обиды — прощение. Вот и мне в моей Дхарме нужна противоположность позы наклона. Для этого существует поза собаки головой вверх. Чтобы наблюдать и охранять, мне нужно выглядывать из-за пушистых зелёных кустов летом и белоснежных высоких сугробов зимой. Поэтому я стараюсь сильнее оттолкнуться от земли передними лапами и вытягиваюсь головой и носом вверх. Попробуй-ка.

**Ляг на живот. Ладони положи под плечи. Отталкивайся ладонями, выпрямляй руки и приподнимайся. Всё время тянись головой и носом вверх, прямо к солнышку. Ноги лежат на земле. Тянись носочками назад.**

Эта поза помогает почувствовать бодрость, дарит силы и наполняет вдохновением.

— Как увлекательна твоя Дхарма! Может быть, мне тоже стать собакой? — спросил Полкана Мальчик.

— Нет, это невозможно. Ты рождён человеком, и у тебя другие цели в жизни, — мудро рассудил Полкан.

— Но как же мне найти свою Дхарму?

— Для этого тебе нужно вырасти. Когда ты станешь взрослым, ты обязательно сможешь найти свой путь в жизни. И ещё ты всегда сможешь использовать позу собаки головой вниз, чтобы мудро рассуждать и принимать верные решения, и позу собаки головой вверх, чтобы действовать и достигать своих целей и не терять времени зря.

— Большая благодарность тебе за то, что поделился такими полезными знаниями! — Мальчик улыбнулся Полкану в знак признательности и побежал к маме, которая звала его домой. Ведь Дхарма детей — слушаться своих родителей!

**Поза Горы**

Одним летним утром Мальчик с Папой отправились в поход в горы. Ходить в походы очень полезно – и для тела, и для ума, и для души. Свежий воздух, прохладные горные ручьи, местами вырастающие до быстрых звенящих рек, и возможность приблизиться к яркому солнышку и пушистым облакам. Походы пахнут костром, утренней росой и приключениями. Во время прогулки Мальчик особенно залюбовался одной высокой горой:

— Папа, посмотри, какая большая и красивая гора! — сказал он. — Кажется, будто она мама, а все деревья, цветы, ручьи, холмы и местные зверушки – это её детки, которых она защищает.

— Да, гора очень похожа на маму, — ответил Мальчику Папа. — Она не только защищает, она даёт жизнь всему живому. Гора – это Матушка-земля. Посмотри, как прочно основание Горы стоит на земле! Это потому, что Гора неразрывно связана с Землёй и является её продолжением, которое тянется к Солнышку. Земля многие-многие годы даёт всему живому пищу и дом. А ещё она любит людей, каждого человека, любит по-особенному.

— По-особенному, это как? — спросил Мальчик.

— По-особенному это как мама. Как ты думаешь, почему мама тебя любит?

Мальчик задумался.

— Наверное, потому что я её слушаюсь? — предположил он.

— А всегда ли ты её слушаешься? — улыбнулся Папа.

— Нет, иногда я её совсем не слушаюсь, — вздохнул Мальчик. — И тогда она огорчается.

— А когда мама огорчается из-за твоего поведения, перестаёт ли она любить тебя? — снова спросил Папа.

— Мама не может перестать меня любить! — твёрдо сказал Мальчик.

— Да, это называется безусловной любовью. Мама любит тебя, слушаешься ты её или нет, радуешь или огорчаешь. Вот и Матушка-земля любит своих обитателей: леса, цветы, зверей, птиц. И нас, людей, она тоже любит безусловной любовью, даже если мы огорчаем её.

— А как бы и мне почувствовать такую любовь? — мечтательно произнёс Мальчик. — Вот если бы можно было стать горой, хоть на минуточку…

— Ты можешь попробовать, — сказал Папа.

**Встань ровно и соедини стопы вместе. Выпрями колени, а руки вытяни вдоль тела, тянись пальчиками вниз. Прикрой глаза. Теперь представь, будто ты стоишь на земле крепко-крепко и ничто не может сдвинуть тебя с места. А макушкой тянись высоко-высоко вверх, как тянется к солнышку всё, что рождает земля.**

— Я чувствую себя очень сильным и большим, — прошептал мальчик, не открывая глаз. — Как будто я могу дать опору каждому, кто её попросит.

— Да, именно это и называется безусловной любовью. Дать опору, а потом не мешать оттолкнуться от неё и взлететь в небо, — загадочно произнёс Папа. И когда Мальчик вырастет и у него будут свои дети, он обязательно поймёт, что это значит.

— Я очень буду стараться не огорчать маму, — тихо сказал Мальчик. — Я понял, как это важно – любить кого-то, даже если он совершает ошибки. Ведь с такой любовью у всех будут силы эти ошибки исправить.

**Поза Рыбки**

Девочка гуляла по берегу моря. Море ей очень нравилось, но она твёрдо знала, что детям нельзя заходить в воду одним и купаться без присмотра. Поэтому она просто наблюдала, как маленькие волны разбегаются по песочному берегу, и звонко смеялась, когда какая-нибудь волна забегала дальше, чем другие, и приятно щекотала пальчики её босых ножек.

Вдруг в прибрежных волнах Девочка заметила рыбку необычайно яркого цвета. Рыбка тоже увидела девочку:

— Ты гуляешь совсем одна? — спросила Рыбка Девочку.

— Мои мама с папой недалеко, вон, около тех больших камней, они занимаются йогой, а я жду. Они говорят, что я уже взрослая для того, чтобы прогуливаться недалеко от них, и так как я взрослая, я понимаю, что нужно быть осторожной и не ходить одной в море, — сказала Девочка. — Как Вас зовут? — Девочка знала, что нужно быть вежливой и обращаться к новым знакомым уважительно – на вы.

— Золотая Рыбка, — ответила Рыбка.

— Неужели Вы та самая Золотая Рыбка, которая исполняет любые желания? — Девочка подпрыгнула от радости.

— Да, та самая, — кивнула Рыбка. — Только я больше не исполняю желания людей. Я видела слишком много печалей из-за исполнения желаний.

— Как же может исполнение желаний приносить печаль? — искренне удивилась девочка. — Ведь это настоящее чудо!

— Есть две причины, по которым я больше не соглашаюсь исполнять человеческие желания, — сказала Рыбка Девочке. — Первая причина в том, что исполнение желаний после радости приносит людям печаль, ведь с самого начала они не понимают, что в итоге желаемое только навредит им. Вот, например, ты, чего тебе сильно хочется?

— Конфет, — мечтательно произнесла девочка. — Я в садике пробовала шоколадные. Мама с папой не едят конфеты и другие сладости, и мне тоже не достаётся. Но оказалось, конфеты – это так вкусно! Конечно, финики – это тоже вкусно, но если бы можно было почаще есть конфеты… — и Девочка вздохнула.

— А ты знаешь, что случается с детьми, которые едят конфеты? У них портятся зубы и болит живот. Чтобы вылечить зубы, приходится идти к врачу-стоматологу и терпеть, пока он ставит укол и сверлит зуб, который разрушается из-за сладостей.

— Укоооол?! — воскликнула Девочка. — Но ведь это больно и страшно!

— Видишь, это именно та печаль, которую приносит исполнение желания. За радостью неминуемо следует грусть. Так устроен мир. Люди, которые просили меня об исполнении желаний, слишком часто не понимали этого. Они представляли себе одно, но выходило другое, от этого они были несчастны. Поэтому я перестала исполнять желания.

— Но ведь Вы сказали, что на это было две причины, — заметила Девочка. — Вы рассказали только об одной. Какая же вторая?

— Вторая в том, что людям никогда не бывает достаточно того, что они получили. Они всегда хотят большего и не ценят то, что у них уже есть. Вот скажи, много ли у тебя игрушек?

— Много, — призналась Девочка. — 3 куклы, 2 мячика, конструктор, есть ещё мишка и велосипед, ещё кораблик… — она продолжала перечислять, загибая пальцы.

— Да, это много, — подтвердила Рыбка. — А любишь ли ты ходить в магазин, где продаются игрушки?

— О, конечно! — глаза девочки загорелись восторгом. — Там есть столько всего!

— А любишь ли ты уходить из магазина без новой игрушки?

— Конечно, нет! Мне всегда очень хочется чего-то нового, ведь есть ещё столько всего, чего у меня дома нет, — объясняла Девочка.

— Хорошо, — сказала Рыбка. — Представь, что тебе купили новую игрушку, ты поиграла с ней дома, и вот ты снова попадаешь в магазин, будешь ли ты хотеть другую игрушку, которой у тебя ещё нет?

— Да, — призналась девочка.

— А как же все игрушки, которые у тебя уже есть? Ведь ты хотела каждую из них и думала, что как только тебе её купят, ты больше ничего не захочешь. Но ты видишь, так не бывает… Люди всегда хотят то, чего у них нет, думая, что именно в этом заключается их счастье. В этой попытке поймать счастье они меняют желания, но не становятся счастливее, не перестают хотеть. Проходит слишком много лет и слишком много желаний прежде, чем они понимают, что счастья не найти снаружи, оно только внутри… и не зависит от того, много ли у тебя игрушек.

— Как же научиться этой полезной мудрости? — спросила Девочка.

— Это несложно, — откликнулась Рыбка. — Нужно всего лишь одновременно смотреть в прошлое, чтобы понимать, что такое уже происходило, и в будущее, чтобы предвидеть последствия нового похожего поступка.

— Одновременно и в прошлое, и в будущее? Но разве такое возможно?

И Рыбка стала объяснять девочке, как найти такое положение, чтобы соединить в одном моменте то, что уже было, и то, что непременно случится, если мы опять совершим тот же самый поступок:

**Сядь на землю и посмотри на свои ноги. Определи, где правая нога, а где левая. Теперь согни правую и оставь её лежать на земле. Далее согни левую, поставь её на землю и шагни левой стопой за правое колено. Получилось два треугольника из твоих ног. Треугольник из правой ноги лежит, а треугольник из левой ноги стоит. Так твоё тело смотрит вперёд – в будущее.**

**Теперь определи, где у тебя правая рука, а где левая. Правой рукой возьмись за левое колено и повернись в левую сторону. Попытайся заглянуть за своё плечо назад и посмотреть, что там происходит. Так твоё тело смотрит назад – в прошлое.**

— Именно так можно находиться одновременно и в прошлом, и в будущем, — закончила Рыбка. — Тебе остаётся только повторить позу на другую сторону. Так ты сможешь время от времени возвращаться в эти положения, вспоминать, что было в прошлом, и не совершать таких же ошибок в будущем. А обыкновенные желания редко приводят людей к настоящему счастью.

— А какие желания не обыкновенные? — спросила Девочка.

— Желания сделать мир лучше, — отвечала Рыбка.

— Я знаю! — воскликнула девочка. — Я бы хотела сделать мир лучше, например, я бы хотела, чтобы море, в котором Вы, Рыбка, живёте, и пляж, по которому я гуляю, стали чище. Я бы многое хотела так изменить. Можно ли исполнять такие желания?

— Такие желания исполнять можно и даже нужно, — произнесла Рыбка. — Но для этого тебе не нужна золотая рыбка, ведь главная сила для исполнения таких желаний – внутри тебя самой. Нужно всего лишь начать с самого себя, чтобы изменить мир вокруг.

**Поза мостика**

Девочка сидела на берегу реки. Несколько дней назад она приехала погостить к бабушке в деревню. Места здесь были очень живописные: ясное голубое небо с мелкими облачками-барашками; сочная зелёная трава; густые пряди ив, выстроившихся вдоль берега; искрящаяся под солнышком деревенская речка, через которую перекинут маленький деревянный мостик. Девочке очень нравилось здесь, среди пения птиц и пестроты полевых цветов.

Однако ей очень хотелось подружиться с кем-нибудь, чтобы делиться с ним брызгами радостного смеха, моментами лёгкой тишины и облаками-барашками, которые обязательно надо было считать, чтобы вдруг не потерять одно. Ведь это так здорово – делиться! Но у неё не получилось подружиться с соседским мальчиком, и от этого ей было грустно. Она смотрела на отражения облаков в воде и думала о том, как же здорово отражаться в глазах друга.

— Только где же этот друг? — вздохнула Девочка.

— Почему ты так печально вздыхаешь? — спросила Речка.

— Потому что мне очень хочется подружиться с кем-то, — ответила Девочка.

— Разве здесь нет других детей? Почему бы тебе не подружиться с ними? — удивилась Речка.

— Понимаете, — сказала Девочка, — я пыталась подружиться с мальчиком, который живёт рядом. Но он целый день катается на велосипеде, а я люблю рисовать и читать. Поэтому мне показалось, что дружить у нас не получится, ведь у нас совсем разные интересы.

— Погляди на меня, — произнесла Речка. — Я теку вдоль двух берегов, и пока я нахожусь между ними, они остаются разделёнными. Можно сказать, что у них нет общих интересов. Однако, видишь, вон там, чуть подальше, есть мостик. Мостик одновременно касается сразу двух берегов, объединяет их, создаёт общую связь между двумя точками. Попробуй-ка повторить это положение!

**Ляг на спину. Согни ноги и поставь стопы на землю. Ладони поставь около ушей так, чтобы твои пальчики смотрели к плечам. Затем одновременно оттолкнись от земли стопами и ладонями и приподними всё тело вверх. Тянись животиком высоко, к солнышку.**

— Чувствуешь, как ты соединяешь две точки земли, касаясь их руками и ногами? Так и в отношениях между людьми: чтобы подружиться, нужно найти общие точки и выстроить между ними мостик.

— Как же мне построить такой мостик с тем мальчиком? — спросила Девочка.

— Нужно найти то, что нравится вам обоим, — предложила Речка. — Он любит делать одно, а ты — другое. Но наверняка есть занятие, которое нравится вам двоим, например, гулять или купаться в речке. Тебе нужно предложить ему делать что-нибудь вместе, и тогда вы обязательно найдёте точки, которые соединит мостик дружбы.

— Как же это здорово и совсем несложно! Просто предложить делать что-нибудь вместе, — повторила Девочка.

— А когда дружба станет крепче, вы сможете строить новые мостики, обучая друг друга разным вещам, — продолжала Речка.

— Строить новые? Как же это делается?

— Для этого нужно уметь делиться.

— Я очень люблю делиться! — воскликнула Девочка.

— Тогда между вами будет много общих мостиков. Ведь ты любишь читать и рисовать. Если ты принесёшь поучительную книгу и почитаешь её своему новому другу, а потом вы придумаете и нарисуете вместе историю, которая рассказывается в этой книге, он тоже полюбит читать. Так ты поделишься с ним кусочком твоего мира. Он тоже поделиться с тобой кусочком своего мира. Ведь ты не умеешь кататься на велосипеде?

— Не умею. Мне немножко страшно, — призналась Девочка.

— Страх закрывает для нас много дорог в жизни, — сказала Речка. — Когда ты один, страх становится большим. Если с тобой рядом будет друг, который расскажет тебе всё, что знает о том, как кататься на велосипеде, поддержит и подбодрит, твой страх обязательно уменьшится, и ты сможешь попробовать, а потом постепенно научишься кататься уверенно, благодаря другу. Так и работают мостики дружбы, несмотря на то, что кажутся невидимыми.

— Но с чего же начать строительство такого мостика? — спросила Девочка.

— Первый кирпичик мостика дружбы – это улыбка, — отвечала Речка. — Второй кирпичик – приветствие. Мостик, у которого такая основа, обязательно будет очень прочным и красивым.

— Тогда я побегу скорее его строить! — Девочка быстро поднялась на ножки и поклонилась Речке. — Благодарю Вас, Речка, за то, что научили такой мудрости!

**Поза Cфинкса**

Мальчик широко распахнул удивлённые глаза. Всюду, куда хватало остроты детского взгляда, виднелся песок. Конечно, он видел песок и раньше: дома он часто играл в песочнице или, когда они ездили к морю, гладил ладошкой мягкие тёплые песчинки на берегу. Но здесь песок занимал всё пространство до самого неба, а прямо перед Мальчиком высились огромные пирамиды, будто малыш-великан насыпал их здесь из песка с помощью своей великанской лопатки. Это место называлось пустыней, в пустынях очень мало воды и даже нет плодородной почвы, только песок, много, очень много песка. Страна, в которую Мальчик приехал с мамой и папой, называлась Египет, а город, где стояли песочные пирамиды-куличики малыша-великана, назывался Гиза.

Родители рассказывали ему, когда появились здесь эти пирамиды. Он не смог запомнить год, но понял, что это было давно, ещё до того, как он сам появился на свет, а значит – очень давно. Мальчик замер от восторга, когда у одной из пирамид увидел огромную и величественную фигуру. Сложно сказать, что или кто именно это был. Сложно потому, что голова у этого создания была человеческая, и держало существо свою голову истинно по-королевски, спокойно оглядывая всё и всех вокруг с недостижимой высоты. Однако тело явно выдавало в нём льва, вместо рук существо опиралось на огромные львиные лапы.

— Кто это? – только и смог выдохнуть Мальчик. Но оказалось, родители были заняты разговором и не услышали его вопроса. Поскольку малыш знал, что нужно подождать окончания разговора взрослых, чтобы повторить свой вопрос, он принялся рассматривать таинственное существо. Вдруг существо несколько раз моргнуло, повернуло голову и посмотрело прямо на Мальчика.

— Как Вас зовут? – спросил восторженный малыш. Настолько величественно существо держало свою человеческую голову на прямых и высоких львиных плечах.

— Я – Сфинкс, – произнесло существо. – Получеловек-полулев. Я охраняю многовековой сон фараонов в этих пирамидах. Чтобы войти сюда, нужно моё разрешение. Но впустить я могу только мудрого. Ты мудр?

— Я не знаю, – ответил Мальчик. — Это можно как-то проверить?

— Я загадаю тебе загадку. Чтобы найти ответ, необходимо проявить мудрость. Если тебе это удастся, ты получишь моё разрешение войти в пирамиды, – сказал Сфинкс.

— Хорошо, – волнуясь о предстоящем испытании, произнёс Мальчик.

И Сфинкс загадал ему загадку:

— Скажи, какое животное утром ходит на четырёх ногах, днём – на двух, а вечером – на трёх?

Вот так вопрос! Мальчик размышлял:

— Это должно быть очень необычное животное, самое необычное из всех существующих. Раз оно такое необычное, оно должно заботиться о других, более обычных, животных и опекать их. Кто единственный способен заботиться о животных?

— Человек! Это человек! – воскликнул Мальчик, поняв, что угадал правильно. – Ведь, пока малыш ещё не умеет ходить, он ползает на четвереньках, как моя младшая сестрёнка, это четыре ноги. Потом он ходит на двух ногах, а в старости иногда передвигается с помощью палочки, как дедушка, это три ноги.

— Ты очень правильно рассуждаешь, – отозвался Сфинкс. — Человек – очень необычное существо, и именно поэтому он может и должен заботиться о других созданиях природы. Важно помнить и о том, что вся долгая жизнь человека – это всего лишь один день для Вселенной, с утра до вечера, которая уже существует и будет существовать многие-многие миллионы лет.

— Но ведь один день – это так мало, – сказал Мальчик. — День проходит так быстро!

— Именно поэтому нельзя лениться в жизни, – ответил Сфинкс. — Сейчас ты ещё маленький, и тебе кажется, что ты будешь таким ещё очень долго, пока не вырастешь и не станешь, как мама и папа. Но время проходит быстро: когда наступает вечер, мы должны быть довольны тем, как провели прошедший день. Так и с жизнью: когда наступит старость, мы будем очень рады, что много всего успели сделать, потому что не ленились и помогали другим. Постарайся об этом помнить.

— Как же мне не забыть этого? Ведь существует столько развлечений, из-за которых время просто убегает, – спросил Мальчик.

— Вспоминай почаще старого Сфинкса и его слова, – улыбнулся Сфинкс. — Давай я обучу тебя, как принять мою особую позу.

**Ляг на живот. Пальчиками ног постоянно тянись назад, сохраняй ноги сильными. Согни руки и приподнимись, опираясь на локти. Пальцы рук расставь в стороны и напряги. Тянись макушкой вверх.**

После упражнения Мальчик произнёс, благодаря Сфинкса за знания:

— Сегодняшний свой день я точно провёл с большой пользой!

**Поза Полумесяца**

Солнце послало округе последние на сегодня мягкие розовые лучи и скрылось за соседними домами. А Девочка так и не могла прийти к решению своего вопроса. Она стояла босыми ножками на табуретке, которая была придвинута к окну, и смотрела, как в небе загораются первые звёзды. Папа рассказывал ей, что звёзды волшебные и умеют становиться невидимыми. «Гляди, — говорил он дочке, — ты ведь не видишь звёзд днём?» «Не вижу, — подтверждала Девочка». «Вот! А они есть!» — многозначительно восклицал папа. И он поведал ей удивительную историю о звёздном свете. «Так как Солнце — это самая близкая к нам звезда, днём её свет так ярок, что мы не видим света далёких звёзд, но нельзя думать, что их нет только потому, что наши глаза не способны их заметить», — объяснял Папа. Так малышка поняла, что в мире существует не только то, что мы можем увидеть глазами.

«А луна? — спросила она тогда. — Для чего нужна луна?» «Луна, — загадочно произнёс Папа, — Луна приносит советы». Девочка распахнула от удивления глаза. Она сразу представила полумесяц в очках на курносом носу, отвечающим на вопросы людей, которым нужен был совет. Очередь к этому советнику тянулась длинной вереницей до самых ворот рассвета. С первыми лучами Солнца Полумесяц заканчивал свой рабочий день и отправлялся отдыхать. Иногда он сильно худел от напряжённого графика раздач советов и становился совсем тоненьким. Но, видимо, временами очередь просителей редела, и у него появлялось время на обеденные перерывы. Тогда он заметно полнел и превращался в полную блестящую луну.

Вот и сейчас Девочка смотрела на золотистый изогнутый серп в вышине и представляла, что она тоже пришла к Полумесяцу на приём просить совета, ведь ей обязательно нужно было принять решение. Вдруг Полумесяц улыбнулся ей и склонил свой круглый бочок поближе к её окну:

— Скажи, дитя, почему тебе нужна моя помощь?

— Папа говорит, что луна приносит советы, — робко начала малышка. — Вы ведь и есть луна?

— Стало быть, тебе нужен мой совет? — Полумесяц произносил слова немного медленно и очень чётко. Ведь ему нужно было, чтобы они ясно доходили к собеседнику на Земле, а этот путь неблизкий.

— Я никак не могу сделать выбор, — призналась Девочка. — Летом я смогу поехать в летний лагерь. Там будут игры, другие дети и песни у костра. Я очень хочу поехать в лагерь!

— Продолжай, — медленно кивнул Полумесяц.

— Но тогда я не смогу поехать к моей любимой бабушке в деревню. А я так люблю гостить у бабули. Рано просыпаться, ходить купаться на реку, поливать грядки и есть яблоки прямо с дерева. Папа с мамой сказали, что я уже сама могу сделать выбор, куда мне ехать, и нести ответственность за своё решение. Но я совсем не знаю, как поступить, — и она опустила свои печальные глазки.

— Твой папа прав, — промолвил Полумесяц. — Но ты знаешь, почему меня называют тем, кто приносит советы? Потому что я приношу с собой ночь. Если ты хочешь принимать правильные решения, они должны быть обдуманными. С проблемой нужно прожить ночь, а потом настанет утро. А утро вечера мудренее. Когда ты сама обдумываешь свой вопрос, тебе не нужны другие советники, ты можешь принять решение сама. То, что подскажет тебе внутренний голос при пробуждении, и будет верным ответом. Теперь я научу тебя, как найти равновесие в своём внутреннем мире для крепкого и здорового сна. Прими позу Полумесяца:

**Встань спиной к стене. Наклонись в правую сторону и опусти правую ладонь на пол, левую руку подними вверх. Опирайся на правую ногу, а левую подними и направь в сторону вдоль стены.**

**Постой так некоторое время, пребывая в позе Полумесяца. Затем повтори положение с наклоном в левую сторону.**

После упражнения на равновесие внутри себя самой Девочка легла спать. Она проснулась на заре, улыбнулась поднимающемуся Солнышку и невидимому, но существующему где-то там далеко дядюшке Полумесяцу, который после очередного трудового дня надевал на голову свой колпак для сна и укладывался отдохнуть до самого вечера. Девочка уже знала, какой выбор она сделает, потому что прислушалась к своим внутренним ощущениям. А что бы выбрали вы? Ответьте на этот вопрос завтра утром. А теперь пора отдыхать. Праведной ночи!

**Поза Зайки**

В зимнем вечере одно окошко светилось особенно тепло. За ним пряталась уютная детская комната, а в комнате на полу сидела Девочка в окружении игрушек: здесь были и кубики, и книжки, и посуда для кукольного чаепития, и разноцветные карандаши – всё, чем она играла сегодня. Девочка обвела игрушки взглядом и вздохнула. Мама уже заходила в комнату и предупреждала, что пришло время убирать всё на свои места и ложиться спать. Но Девочке совсем не хотелось спать: она посмотрела на свой бумажный цветок, который не успела склеить, и побежала к нему, по пути заметила краски и решила сначала порисовать, но, не дойдя до красок, вспомнила, что в другом конце комнаты не закончены гонки между машинками и заводными игрушками, и тут же бросилась туда.

— Ой!

В конце концов среди всего этого беспорядка она запнулась о свой любимый мяч и упала. Это было очень обидно, и она уже было собралась расплакаться, как раздался тихий голосок.

— Если ты будешь всюду торопиться, то не успеешь никуда.

Девочка оглянулась – из-за тумбочки выглядывал её плюшевый белый заяц. У него были очень длинные белые уши, которые иногда мешали ему шагать, он был одет в штанишки и жилетку, а из кармана жилетки выглядывали часики. Вот и сейчас Зайка достал часики, посмотрел на них, покачал головой и сказал Девочке:

— Знаешь, почему у тебя не получилось доклеить цветочек, порисовать или поиграть в игрушки? Потому что сейчас для этого не время.

— И как же мне быть? — спросила Девочка.

— Делать то, что положено в этот час. Убирать игрушки и ложиться спать.

— Но почему я не могу продолжать играть? — огорчилась Девочка.

— Потому что в мире есть свои правила и их нужно соблюдать. Ты маленькая, а мир огромный. Огромное не может подчиняться желаниям чего-то одного маленького. Наоборот, маленькое должно уважать законы всего остального мира. Всему своё время. Есть день, когда мы бодрствуем и играем, есть ночь, когда мы убираем всё на место и ложимся отдыхать.

— А если я хочу играть ночью, а спать днём? — спросила Девочка.

Зайка задумался.

— Ты ударилась, когда упала? — спросил он.

— Да, больно, — призналась Девочка.

— Вот видишь. Это потому, что твой организм уже устал, ему не хватает сил, чтобы бегать и играть. Природа устроила всё очень мудро, она подсказывает и помогает.

— Откуда ты всё это знаешь? — полюбопытствовала Девочка.

— Я ведь живу в лесу, — ответил Зайка. — Сейчас зима, в лесу много белого снега, и поэтому моя шубка тоже беленькая, чтобы я мог спрятаться от лисы и волка. Но когда придёт тепло и снега не станет, лиса и волк сразу заметят мою белую шубку. Поэтому Матушка-природа сделала так, что весной моя шубка становится серенькой. Мудро?

— Мудро, — кивнула Девочка.

— Матушка-природа о каждом заботится, и о тебе тоже, поэтому нужно уважать её правила. Всему своё время, — снова повторил Зайка.

— Но что же мне делать, если я не могу настроиться на сон? — спросила Девочка.

— Я научу тебя выполнять специальную позу, которая поможет заснуть и видеть хорошие сны. Но сначала давай-ка наведём порядок, — и Зайка стал собирать в коробочку разбросанные карандаши.

Девочка поднялась, отнесла на место мячик, аккуратно составила машинки и заводные игрушки в углу комнаты, собрала в ящик кубики и посудку, аккуратно сложила бумажный цветочек и пообещала себе, что завтра днём, когда для этого настанет время, обязательно его склеит. Она почистила зубы, умылась, переоделась и забралась на кровать, на которой в ожидании уже сидел Зайка: длинные уши его свисали почти до самого пола.

**«Подогни ноги под себя и присядь на пяточки. Колени разведи широко, руками потянись вперёд и наклонись. Лоб положи на пол. Тянись руками вперёд и представляй, что руки такие же длинные, как мои пушистые уши. Сделай глубокий вдох и глубокий выдох. Снова вдох и снова выдох».**

Девочка почувствовала, что глаза у неё закрываются и хочется отдыхать. Успокоенная, она повернулась на бок и позволила мягким объятиям сна окутать её. В комнату заглянула мама, увидела, что малышка уснула, погладила её по голове, тихонько пожелала добрых снов и вышла. А ещё она очень радовалась, что дочка убрала свои игрушки на место. А вы убираете свои вещи перед сном?

**Поза Ребёнка (сказка для родителей)**

На детской площадке было много народу: малыши возились в песочнице, детки постарше играли в мяч и в догонялки, первоклашки чертили мелом «классики» и увлечённо старались прыгать лучше своих товарищей. Девочке было весело и хорошо: она любила простор улицы и свежесть послеобеденного ветерка. Когда хочется двигаться, лучше всего – выйти из дома. Набегавшись, Девочка присела отдохнуть на край песочницы и стала наблюдать, как младший братик при поддержке мамы учится лепить из песка разных животных. Однако взгляд её скользнул по дальней скамейке, на которой сидел папа. Девочка вгляделась в родное и столь любимое лицо и заметила, что папа задумчивый и даже немного грустный. Она чувствовала это последние несколько дней. Она подошла к папе и села рядом. Немного просто посидела молча, а потом спросила:

— Папа, почему ты грустный?

— Я не грустный, дорогая. Я просто немного устал, — улыбнулся папа и погладил дочь по волосам.

— А почему люди устают? — спросила Девочка.

— Во взрослой жизни иногда приходится делать то, что не очень приятно и легко. Но это важно, поэтому люди вкладывают в это свои силы и… устают, — сказал папа.

Девочка немного помолчала, а потом произнесла:

— Я бы хотела тебе помочь.

— Дорогая, я очень благодарен тебе, но ты не можешь помочь мне в этом деле, — ответил папа.

— Но я могу поделиться с тобой частичкой детства, чтобы забот взрослой жизни стало чуть меньше. Ведь вы с мамой постоянно делитесь со мной чем-то полезным. Значит, и я должна поступать так же. Ты готов?

Папа снисходительно улыбнулся и кивнул. Мысли его были заняты непростой ситуацией на работе, но он не хотел обижать дочь.

— Тогда вставай! — скомандовала Девочка. Он повиновался. — Ты должен бежать вместе со мной и повторять все мои движения.

Папа оглянулся по сторонам. На улице было много народу, и ему не хотелось выглядеть смешным. Но дочка смотрела на него с таким вдохновением, что он забыл о своих страхах.

— Итак, начали! — крикнула она и побежала вперёд. Сначала папа тихонько бежал рядом, стараясь не привлекать к себе внимание прохожих. Но Девочка бежала всё быстрее, он и не подозревал, какая сила заложена в этом маленьком теле. Он ускорился, чтобы догнать её. Она раскинула руки широко в стороны и взглянула на него — «Повтори!». Он неловко развёл руки в стороны. «Шире», — кричала она. — «Ладони в небо!». Он вытянул руки во всю ширину и повернул ладони вверх. Он продолжал бежать за ней, он чувствовал ветер на своём лице, он раскрыл объятия всему миру, на лице появилась улыбка. Дочка бежала рядом, увидев, что он ей доверяет и чётко выполняет все инструкции, она взвизгнула от радости. Он разомкнул зубы, отпустил напряжение и засмеялся во весь голос. Он бежал, широко раскинув руки и громко смеясь. Около песочницы мама с братиком на руках тихонько улыбалась.

Они вбежали в подъезд и наперегонки бросились по лестнице на пятый этаж. Смеясь, они открыли дверь в квартиру, папа подхватил Девочку и закружил её высоко-высоко. Ощущение сдавленности в голове, которое не покидало его несколько дней, исчезло, уступив место чувству лёгкости и тепла.

Когда они немного успокоились, Девочка важно заявила, что это ещё не всё. Теперь, чтобы правильно успокоиться, нужно продолжать оставаться ребёнком. И она научила его выполнять специальную позу.

**«Присядь на пятки, ноги сведи вместе и ложись вперёд. Голову положи на колени, а руки вытяни по бокам. Дыши глубоко-глубоко».**

Папа решил следовать правилам дочки до конца и послушался. Его окутало мягкое чувство успокоения, безопасности и мягкости. Он вспомнил эту позу. Конечно, он тоже в детстве сворачивался калачиком под боком у родителей и чувствовал себя самым защищённым в мире. Почему он забыл?

Они лежали в тишине, бок о бок. А когда пришло время возвращаться к своим обычным делам, папа обнял Девочку и поблагодарил за кусочек детства, а ещё он пообещал в этот раз его не забыть.

А вы помните?