





# Огонь

- ▶ 1. Какого цвета огонь? Красного, оранжевого, зеленоватого, желтого, голубого.
- ▶ 2. Как можно почувствовать огонь, как он проявляется? Горячий, высокая температура, яркий.
- ▶ 3. Какие качества огня? Горячий, непостоянный, активный, не имеет формы, не может жить без воздуха, боится воды и земли. Для того чтобы был огонь, должно что-то гореть.
- ▶ 4. Где можно в природе встретить огонь? Молния, искра, солнце, костер, лава.
- ▶ 5. Как можно подружиться с огнем? В чем огонь может помочь людям?
- ▶ **Медитация.** Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы разожгли большой костер, смотрите внимательно, как играют языки пламени. Встаньте прямо перед ним, подружитесь с ним, полюбите его. Вы постепенно сливаетесь с огнем, ваши руки, голова, ноги - это языки пламени, которые играют друг с другом. Вы танцуете вместе с огнем. Посмотрите на себя и запомните, какие вы. Медленно выходите из огня лицом к нему. Поблагодарите его, откройте глаза.

# Вода

- ▶ 1. Какого цвета бывает вода? Голубого, бирюзового, зеленого, желтоватого.
- ▶ 2. Почему вода бывает мутной и прозрачной?
- ▶ 3. Как можно почувствовать воду? Холодная, горячая, мокрая.
- ▶ 4. Какими качествами обладает вода? Она не имеет формы, но имеет плотность, она проницаема.
- ▶ 5. Где в природе можно встретить воду? В море, океане, туче, росе, тумане.
- ▶ 6. Как можно подружиться с водой, и в чем она может помочь человеку?
- ▶ Медитация. Вы стоите перед морем и медленно заходите в него, вы ложитесь на спину, и море выносит вас на середину. Вы растекаетесь и вливаетесь в каждую капельку моря. Вы едины с морем и перетекаете друг в друга. Почувствуйте, как вас качает море, как на поверхности и в глубине протекают волны. Как сквозь вас проплывают рыбы, медузы, морские животные. Вы вновь вливаетесь в свое тело и начинаете чувствовать его. Приближаетесь к берегу и выходите на него лицом к морю. Поблагодарите его. С полным вдохом откройте глаза.

# Воздух

- ▶ 1. Почему воздух не виден? Он прозрачный и не имеет объема.
- ▶ 2. Какого цвета воздух? Воздух прозрачен, и поэтому состоит из семи цветов.
- ▶ 3. Как можно почувствовать воздух? Как ветер он имеет силу и перемещается с места на место. Воздух можно нагреть или охладить (лето, зима), но его нельзя поймать или схватить.
- ▶ 4. Какими качествами обладает воздух? Легкий, невидимый, прозрачный, не имеет формы, непостоянен, передает запахи, сжимаем.
- ▶ 5. Где в природе можно встретиться с воздухом? Везде над землей и над морем.
- ▶ 6. Как можно подружиться с воздухом, как он помогает человеку?
- ▶ Медитация. Вы стоите на высоком холме. Вокруг вас океан воздуха. Вы чувствуете его всем телом, от кончиков пальцев ног до макушки. Вы начинаете медленно растворяться в нем. Вы становитесь легким и чистым, заполняя собой все пространство, которое бы можете представить. Вы замечаете каждое колебание воздуха и ощущаете его. Вы обволакиваете пространство и находитесь везде, где только можете находиться. Вы начинаете чувствовать тело, приходите в себя, с полным вдохом открываете глаза.

# Земля

- ▶ 1. Какого цвета бывает земля? Желтая, коричневая, серая, зеленая, черная, но чаще всего она объединяет несколько цветов.
- ▶ 2. Как можно почувствовать землю? Она имеет вес и плотность, а также определенную форму.
- ▶ 3. Какими качествами обладает земля? Она плодородна, имеет форму, постоянна.
- ▶ 4. Где в природе можно встретить землю? Все, что произрастает, плотное - это стихия земля.

▶ Медитация. Вы стоите на земле и полностью чувствуете ее. Вы медленно растворяетесь в земле, вы заполняете все уголки земли, вы чувствуете себя землей, полезными ископаемыми, минералами, камнями. В землю попадает зернышко, вы становитесь им и растете, сначала из семени проклевывается росточек, затем появляется стебель. Из него произрастают листья, набухает бутон и расцветает цветок. Вы начинаете чувствовать свое тело и с полным вдохом открываете глаза.

- Сядьте, скрестите ноги.
- Выпрямите спину.
- Положите руки на колени ладонками вверх.
- Спокойно дышите.



# Самолётик

- Лягте на живот.
- Поднимите грудь, руки и ноги.
- Дышите глубоко.





# Кренделек

- Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
- Одну руку положите на противоположное колено.
- Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
- Затем поменяйте руки.



# Кобра

- Лягте на живот.
- Упритесь на согнутые локти.
- Медленно поднимите грудь.
- Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



# Слоник

- Станьте ровно.
- Нагнитесь вперед.
- Сомкните руки.
- Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



## Чертик из коробочки

- Сядьте прямо.
- Колени подтяните к груди.
- Обхватите колени руками.
- Голову положите на колени.
- Выдохните.
- Вдохните и поднимите голову.



## Выдра

- Лягте на живот.
- Выпрямите руки перед собой.
- Медленно поднимите голову и грудь.
- Выпрямите руки.



Йога для здоровья всех  
Ценная наука,  
Хоть, признаться и она-  
Не простая штука.

Пусть же в этот светлый день  
Всем кто йогу знает,  
Она счастье принесёт,  
Ну и сил прибавит.

