

Перед началом практики

- Не добивайтесь идеальной формы. Честная попытка ребёнка уже имеет ценность. Важно правильное направление, а не внешнее совершенство асаны.
- Не превращайте практику в борьбу с болью. Если положение недоступно, упростите его. Не получается лотос - предложите полулотос. Не получается полулотос - пусть ребёнок просто скрестит ноги. Применяйте этот принцип к любой асане.
- Используйте интеллект взрослого человека. Наблюдайте за ребёнком и адаптируйте практику к нему, а не ребёнка к последовательности.
- Дыхание и концентрация важнее формы. Возвращайте внимание ребёнка к дыханию, счёту и присутствию в том, что он делает.
- Не торопите. Не подгоняйте ребёнка. Дайте практике время.
- Возраст - ориентир, а не требование. Предложенные нами последовательности для разных возрастов помогают начать, но вы можете сокращать, менять и сочетать их, исходя из возможностей вашего ребёнка.
- Двигайтесь от поддержки к самостоятельности. Сначала ребёнку может понадобиться больше подсказок, затем их становится меньше, а со временем практика становится его собственной.

И ещё одно

Далее к программе прилагается специально написанная для вас книга Family Integrity / «Становление сверхчеловека». Мы рекомендуем не пропускать её и прочесть для расширения понимания того, как выстраивать практику вместе с ребёнком.

Последовательности, которые мы предлагаем вам пройти вместе с нами, - это не уровни, как можно подумать, это ступеньки.

Их задача - постепенно помочь вашему ребёнку пройти путь от вашей поддержки к собственной практике.

Before You Begin

- Do not aim for perfect form. A child's honest attempt already has value. The right direction matters more than the outward perfection of an asana.
- Do not turn practice into a struggle with pain. If a position is not available, simplify it. If Lotus is not available, offer Half Lotus. If Half Lotus is not available, let the child simply cross the legs. Apply this principle to any asana.
- Use your intelligence as an adult. Observe the child and adapt the practice to the child, rather than adapting the child to the sequence.
- Breathing and concentration are more important than form. Bring the child's attention back to the breath, the count, and presence in what they are doing.
- Do not rush. Do not push the child. Give the practice time.
- Age is a guideline, not a requirement. The sequences we suggest for different ages can help you begin, but you may shorten, change, and combine them according to your child's abilities.
- Move from support toward independence. At first the child may need more guidance. Gradually there is less of it, and over time the practice becomes their own.

One more thing

The programme also includes a book written especially for you: Family Integrity / The Emergence of the Overman. We recommend that you do not skip it and that you read it to broaden your understanding of how to build a practice together with your child.

The sequences we invite you to follow with us are not levels, as they may first appear. They are steps.

Their purpose is to gradually help your child move from your support toward their own practice.

Antes de comenzar la práctica

- No busques una forma perfecta. El intento sincero del niño ya tiene valor. La dirección correcta importa más que la perfección externa de una asana.
- No conviertas la práctica en una lucha contra el dolor. Si una postura no está disponible, simplifícala. Si el loto no es posible, ofrece medio loto. Si tampoco es posible, deja que el niño simplemente cruce las piernas. Aplica este principio a cualquier asana.
- Utiliza tu inteligencia como adulto. Observa al niño y adapta la práctica al niño, no al niño a la secuencia.
- La respiración y la concentración son más importantes que la forma. Devuelve la atención del niño a la respiración, al conteo y a la presencia en lo que está haciendo.
- No tengas prisa. No presiones al niño. Dale tiempo a la práctica.
- La edad es una orientación, no una exigencia. Las secuencias que proponemos para diferentes edades ayudan a empezar, pero puedes acortarlas, cambiarlas y combinarlas según las capacidades de tu hijo.
- Avanza del apoyo hacia la autonomía. Al principio el niño puede necesitar más indicaciones. Poco a poco serán menos y, con el tiempo, la práctica se convertirá en su propia práctica.

Y una cosa más

El programa incluye también un libro escrito especialmente para ti: Family Integrity / El surgimiento del superhombre. Recomendamos que no lo omitas y que lo leas para ampliar tu comprensión de cómo construir la práctica junto con tu hijo.

Las secuencias que te proponemos recorrer con nosotros no son niveles, como podría parecer. Son peldaños.

Su tarea es ayudar gradualmente a tu hijo a recorrer el camino desde tu apoyo hacia su propia práctica.