

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. СКАЗКА ОТ БАБЫ-ЙОГИ ..... 5

ГЛАВА 2. УМНЯШКИ +  
РАЗВИВАШКИ ОТ БАБЫ-ЙОГИ ..... 34

ГЛАВА 3. ЙОГА-КОМПЛЕКС ДЛЯ  
БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ ЙОЖИКОВ! ..... 64

ГЛАВА 1  
СКАЗКА  
ОТ БАБЫ-ЙОГИ

Давным-давно или совсем недавно случилась эта история, но знаю точно, что есть такие места, где это происходит прямо сейчас.

Жила-была высокая и очень красивая гора, звали её Тадасана. Макушка Тадасаны тянулась к небу, её обнимали белые облака. А своё начало Тадасана брала от самого центра Земли. С одной стороны её окружало синее бескрайнее море, а с другой стороны Тадасана любовалась просторами цветочных лугов и красками леса. У неё было много друзей. С моря к ней приплывали дельфины, киты, маленькие морские коньки и разноцветные рыбки. Они любили рассказывать Тадасане о своих приключениях, но ещё больше любили слушать её, ведь она знала множество удивительных историй. Жители лесов и полей приходили к Тадасане всей семьёй, чтобы с высоты её скалистых выступов показать детишкам



ОГРОМНОЕ ПРОСТРАНСТВО СВОЁГО МИРА. КОГДА ГОРА НАЧИНАЛА СВОЙ  
РАССКАЗ, ДАЖЕ ВЗРОСЛЫЕ СТАНОВИЛИСЬ МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ И, ЗАТАИВ  
ДЫХАНИЕ, СЛУШАЛИ НОВУЮ ИСТОРИЮ ТАДАСАНЫ.  
ВСЕМ БЫЛО СВЕТЛО И УЮТНО.

А КАКОЙ ТЫ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ ГОРУ ТАДАСАНУ? НАРИСУЙ!

Однажды с моря прилетела утка, она проделала большой путь, и ей необходим был отдых. Птица представилась, её звали Уткатасана. Путешественница вежливо спросила Тадасану, можно ли ей почистить свои пёрышки и понежить свои лапки на тёплых, нагретых солнцем камнях Тадасаны. Наша гора с радостью согласилась помочь уставшей птице. В благодарность Уткатасана рассказала горе о своём удивительном путешествии в край больших деревьев. Туда, где верхушки деревьев-великанов шекотят лёгкие облака, где повсюду раздаётся чудесная мелодия звенящих листьев. Птица так вдохновенно рассказывала, что Тадасане очень-очень захотелось хотя бы одним глазком взглянуть на волшебный край деревьев-великанов и услышать их звонкие песни.



КОГДА УТКАТАСАНА ОТДОХНУЛА И НАБРАЛАСЬ СИЛ, ОНА ВЗМАХНУЛА КРЫЛЬЯМИ, ГРОМКО КРИКНУВ: «ВРИ-И-ИК!», ЧТО НА ЯЗЫКЕ УТКИ ОЗНАЧАЛО «БЛАГОДАРЮ!», И УЛЕТЕЛА...

НАРИСУЙ СВОЮ ПТИЦУ-ПУТЕШЕСТВЕННИЦУ.

Именно в этот момент произошло чудо! Из клюва птицы выпало маленькое зёрнышко Баласана, оно упало в расщелину, и некоторое время Тадасана его даже не замечала. Светило солнце, с моря дул лёгкий тёплый ветер. Всё было как всегда уютно, радостно и спокойно. Однажды после дождя крохотное зёрнышко Баласана вдруг стало надуваться, становиться толще, шире, больше. Ему стало тесно в своём маленьком домике. В какой-то момент скорлупка зёрнышка лопнула, и на свет появился улыбающийся, зелёный росток. Это был необычный росток, он обладал силой дерева-великана!

Росток оказался очень любознательным, ему поскорее хотелось увидеть всё, что его окружает, он изо всех сил тянулся выше и выше. Малыш наклонялся то в одну, то в другую сторону. Наклонившись вправо, наш росточек махал тоненькой веточкой и улыбался морю, наклонившись влево, он с наслаждением вдыхал запах луговых цветов.



На этом листе нарисуй, как из зёрнышка Баласаны рождается  
зелёный росточек. Действуй!



ТАДАСАНА С БОЛЬШИМ УДИВЛЕНИЕМ И ВОСХИЩЕНИЕМ НАБЛЮДАЛА ЗА ТЕМ, КАК МАЛЕНЬКИЙ РОСТОЧЕК ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПРЕКРАСНОЕ ДЕРЕВО. ГОРА ОБЕРЕГАЛА РАСТУЩЕЕ ДЕРЕВЦЕ, ПОДБАДРИВАЛА ЕГО, ОТВЕЧАЛА НА МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ, КОТОРЫМИ ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ЛЮБОПЫТНЫЙ РОСТОК. ДЕРЕВО И ГОРА СТАЛИ ВЕРНЫМИ ДРУЗЬЯМИ. ДЕРЕВЦУ ДАЛИ ИМЯ ВРИКШАСАНА, ЧТОБЫ ОНО ПОМНИЛО, ЧТО КОГДА-ТО ПРИЛЕТЕЛО СЮДА В КЛЮВЕ ПТИЦЫ-ПУТЕШЕСТВЕННИЦЫ В ВИДЕ МАЛЕНЬКОГО ЗЁРНЫШКА БАЛАСАНЫ И БЛАГОДАря КРИКУ УТКИ ЗАРОДИЛОСЬ В ЗЕМЛЯХ ТАДАСАНЫ.

ШЛО ВРЕМЯ, И ВРИКШАСАНА ВЫРОСЛО В БОЛЬШОЕ РАСКИДИСТОЕ ДЕРЕВО-ВЕЛИКАН. ВЫСОКАЯ ГОРА И ЧУДЕСНОЕ ДЕРЕВО СТАЛИ ЛЮБИМЫМ МЕСТОМ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЛЕСОВ, ПОЛЕЙ И МОРЯ.



ТАМ МОЖНО БЫЛО НАСЛАДИТЬСЯ КРАСОТОЙ МИРА, ОТДОХНУТЬ,  
ПОСЛУШАТЬ МЕЛОДИЮ ЗВЕНЯЩИХ ЛИСТЬЕВ, ИСТОРИИ ТАДАСАНЫ, ВСТРЕТИТЬСЯ  
С ДРУЗЬЯМИ, НАПОЛНИТЬСЯ РАДОСТЬЮ И УМИРОТВОРЕНИЕМ.

ВО ВЕСЬ ЛИСТ НАРИСУЙ ДЕРЕВО-ВЕЛИКАН.