**О Кумар-Кумари – янтра-йоге для детей**

Во время личного ретрита в Меригаре в 1991 году **Чогъял Намкай Норбу** написал текст "Ожерелье цветов лотоса: Янтра-йога для детей". Этот текст является частью цикла терма (учений, полученных Чогъялом Намкаем Норбу в особых снах ясности), и **является уникальным Учением**, предназначенным **специально для детей от 5 до 13 лет**.

В целом, это учение основано на тех же принципах, что и текст "Ньида Кхачжор" - "Единство солнца и луны" - коренной текст по янтра-йоге, записанный в 8-м веке великим йогином и переводчиком Вайрочаной.

**Принципы детской йоги Кумар-Кумари** основаны на особенностях знания энергии детского организма. Разнообразные движения - янтры - точно согласованы с дыханием, а для дыхания использованы звуки, каждый из которых соответствует разным типам вдохов или выдохов. Точная координация дыхания (звуков) и движений является основой для гармонизации различных аспектов энергии.

Более того, эти звуки основных мантр способствуют развитию ясности и уменьшению препятствий, гармонизируя и укрепляя энергию растущего организма. Так как дыхание глубоко связано с жизненной энергией, **дети получают большую пользу** от объединения этих звуков с дыханием и постепенно, причём не только во время занятий янтра-йогой, **начинают дышать более естественно**.

