

Годичная программа: Школы инструкторов классической йоги

Практические занятия: 216 часов

1. Практика асан: все классические простые асаны, усложненные асаны, виньясы, сукшма вьяяма, динамические разминки
2. Практика пранаям: полное йоговское дыхание, уджайи, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмуххи мудра, агнисара, ситкари, шитали, сурья бхеда, чандра бхеда
3. Практика шаткарм, мудр, кумбхак, бандх и других практик Хатха йоги.
4. Практика медитаций: управляемые медитации, медитации с мантрой внешней и внутренней, медитации в тишине, медитации на расширение, сжатие и другие.

Теоретическое изучение структуры и философии йоги: 144 часа

1. Тренинги на знакомство, сплочение, развитие лидерских качеств характера, открытость, принятие, эффективное общение, деловые игры, ролевые игры и др.
2. Понятие Йоги. Четыре основных определения йоги.
3. Четыре основных вида йоги. Аштанга йога, Бхакти йога, Гьяна йога, Карма йога
4. Гуру. Учитель йоги. Инструктор йоги. Три вида взаимоотношений: учитель, ученик, друг
5. Силы материального существования. Гуны: Тамас, Раджас, Саттва.
6. Углубленные дыхательные упражнения. Пранаямы
7. Пять уровней существования человека. Коши.
8. Йога сутры Патанджали -- подробно первая и вторая глава, обзор третьей и четвертой главы
9. Появление Йога сутр, описанное в Пуранах
10. Пять Активностей Ума: Прамана, Випарьяя, Викальпах, Нидра, Смрити
11. Дисциплина Йоги: Абхьяса и Вайрагья. Продолжительность, постоянство, почитание
12. Карма. Карма, Акарма, Викарма, Агамикарма, Праратхакарма, Криамикарма, Санчиткарма
13. Самадхи. Виды самадхи. Витарка., Вичара, Ананда, Асмита.
14. Пять причин страдания. Авидья, Асмита, Рага, Двеша, Абхинивеша
15. Девять препятствий на пути йоги: вьядхи, стьяна, самшайя, прамада, аласья, авирати, бхрантидаршана, алабдхабхумикатва, анавастхитва. Пять признаков препятствий: дукха, даурманасья, ангамеджайтва, шваса, прасваса
16. Четыре предназначения человека по разуму. Варны: Шудра, Вайша, Кшатрий, Брахман
17. Четыре периода в жизни человека. Ашрамы: Брахмачарьяшрам, Грхастхашрам, Ванастхашрам, Саньясашрам
18. Четыре цели в жизни. Пурушартхи: Кама, Артха, Дхарма, Мокша
19. Три Метода саморазвития: Сева, Садхана, Сатсанг
20. Крия йога: Тапас, Свадхьяя, Ишварапранидхана
21. Три типа тапаса. Пять типов огней.
22. Восемь звеньев Йоги: Яма, Нияма, Асана Пранаяма, Пратъяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи
23. Пять Ям: Ахимса, Сатья, Астейя, Брахмачарья, Апариграха. Пять Ниям: Шауча, Сантоша, Тапас, Свадхьяя, Ишвара пранидхана
24. Четыре подхода к материальной и духовной жизни. Четыре столпа знания. Вивека, Вайрагья, Шат-сампат, Мумукшатва.
25. Чакры: Мулатхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджана, Сахасрара
26. Бхагавад гита – обзор. Йога Сара Упанишады – обзор
27. Хатха Йога Прадипика - подробно
28. Классическая йога.

Изучение методики ведения занятий: 144 часа

1. Цель практических занятий по йоге. Основные принципы ведения занятий
2. Необходимые условия для проведения занятий
3. Структура построения занятия по классической йоге
4. Методическое пособие по Классической йоге. Универсальное занятие по классической йоге
5. Основные ошибки начинающего инструктора йоги. Памятка начинающего инструктора йоги
6. Виды настройки на занятие, виды шаткарм, пранаям, разминок, правильное выполнение асан: стоя, лежа на спине, лежа на животе, сидя, балансов на руках, перевернутых, виды шавасаны, медитаций
7. Асаны на санскрите, на русском, вид упражнения, уметь показать, методы входа и выхода из позы, три уровня позы, упрощенный вариант, усложненный вариант, использование инвентаря, основное воздействие, внутренние движения, основные ошибки, показания, противопоказания, контр позы, помощь инструктора.
8. Методика обучения асанам. Как правильно поправлять в позах
9. Практика проведения занятий. Критерии оценки качества проведения занятия
10. Инструктор йоги и ученики. Самое важное качество инструктора. Стадии развития инструктора йоги
11. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона и времени суток
12. Аюрведа – обзор. Йога как метод лечения и как метод оздоровления
13. Астрология – обзор, влияние планет, связь их с практикой йоги.
14. Анатомия и физиология человека: Опорно-двигательный аппарат - кости, мышцы, позвоночник, Сердечнососудистая система, Дыхательная система, Пищеварительная система, Выделительная система, Половая система, Развитие плода, Нервная система, Иммунная система, Эндокринная система
15. Структура построения и методика проведения различных занятий по йоге. Йога для Начинающих, Йога для Спина, Динамическая йога, Йога Средняя, Йога Усложненная, Детская йога, Молодежная йога, Женский класс, Йога для Беременных, Йога для Старшего возраста, Проведение семинаров.
16. Мастер классы по различным направлениям йоги: йога Айенгара, Аштанга Виньяса йога, Шивананда йога, Кундалини йога, Тантра йога, Интегральная йога, йога Виктора Бойко, йога Сидерского, йога Патанджали, Инь Йога и др.

Программа: Школы инструкторов классической йоги «Интенсив»

Часть 1: 14 дней с 5:30-23:00

Практические занятия:

1. Практика: все простые асаны
2. Практика пранаям: полное йоговское дыхание, уджай, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмукхи мудра.
3. Практика шаткарм: капалабхати, агнисара, джала нети, сутра нети, наули, траатака, и др.
4. Практика медитаций: медитация в тишине, Панчакоша, Йога Нидра, Хари Ом, Рам, Ом Намах Шивая

Теоретическое изучение структуры и философии йоги:

1. Тренинги на знакомство, сплочение, развитие лидерских качеств характера, открытость, принятие, эффективное общение, деловые игры, ролевые игры и др.
2. Понятие Йоги. Четыре основных определения йоги.
3. Четыре основных вида йоги. Аштанга йога, Бхакти йога, Гьяна йога, Карма йога
4. Гуру. Учитель йоги. Инструктор йоги. Три вида взаимоотношений: учитель, ученик, друг
5. Силы материальной природы. Гуны: Тамас, Раджас, Саттва
6. Углубленные дыхательные упражнения. Пранаямы
7. Очистительные техники Хатха йоги. Шаткармы
8. Пять уровней существования человека. Коши.
9. Йога сутры Патанджали - подробно первая и вторая глава, обзор третьей и четвертой главы
10. Появление Йога сутр, описанное в Пуранах
11. Пять Активностей Ума. Вритти: Прамана, Випарьяя, Викальпах, Нидра, Смрити
12. Дисциплина Йоги: Абхьяса и Вайрагья, Продолжительность, Постоянство, Почитание
13. Карма. Карма, Акарма, Викарма, Агамикарма, Праратхакарма, Криамикарма, Санчиткарма
14. Самадхи. Виды самадхи. Витарка., Вичара, Ананда, Асмита.
15. Пять причин страдания. Авидья, Асмита, Рага, Двеша, Абхинивеша
16. Девять препятствий на пути йоги: вьядхи, стьяна, самшайя, прамада, аласья, авирати, бхрантидаршана, алабдхабхумикатва, анавастхитва. Пять признаков препятствий: дукха, даурманасья, ангамеджайтва, шваса, прасваса
17. Четыре предназначения человека по разуму. Варны: Шудра, Вайша, Кшатрий, Брахман
18. Четыре периода в жизни человека. Ашрамы: Брахмачарьяшрам, Грхастхашрам, Ванастхашрам, Саньясашрам
19. Четыре цели в жизни. Пурушартхи: Кама, Артха, Дхарма, Мокша
20. Три метода саморазвития: Сева, Садхана, Сатсанг
21. Крия йога: Тапас, Свадхьяя, Ишварапранидхана
22. Три типа тапаса. Пять типов огней.
23. Восемь звеньев Йоги: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.
24. Пять Ям: Ахимса, Сатья, Астейя, Брахмачарья, Апариграха. Пять Ниям: Шауча, Сантоша, Тапас, Свадхьяя, Ишвара пранидхана.
25. Классическая йога.

Изучение методики ведения занятий:

1. Цель практических занятий по йоге. Основные принципы ведения занятий
2. Необходимые условия для проведения занятий
3. Структура построения занятия по классической йоге
4. Методическое пособие по Классической йоге. Универсальное занятие по классической йоге
5. Основные ошибки начинающего инструктора йоги. Памятка начинающего инструктора йоги
6. Виды настройки на занятие, виды шаткарм, пранаям, разминок, правильное выполнение асан: стоя, лежа на спине, лежа на животе, сидя, балансов на руках, перевернутых, виды шавасаны
7. Асаны на санскрите, на русском, вид упражнения, уметь показать, методы входа и выхода из позы, три уровня позы, упрощенный вариант, усложненный вариант, использование инвентаря, внутренние движения, основные ошибки, показания, противопоказания, контр позы, помощь инструктора.
8. Методика обучения асанам. Как правильно поправлять в позах
9. Стадии развития инструктора йоги. Критерии оценки качества проведения занятия
10. Особенности проведения занятий в зависимости от сезона и времени суток
11. Анатомия и физиология человека: Опорно-двигательный аппарат - кости, мышцы, позвоночник, Сердечнососудистая система, Дыхательная система, Пищеварительная система, Выделительная система, Половая система, Развитие плода.
12. Структура построения и методика проведения занятий по «Йоге для Начинающих»
13. Практика проведения занятий.

Программа: Школы инструкторов классической йоги «Интенсив»

Часть 2: 14 дней с 6:00-22:00

Практические занятия:

1. Практика: все простые и основные усложненные асаны
2. Практика углубленных пранаям: полное йоговское дыхание, уджай, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмукхи мудра, агнисара, ситали, наули, сурья бхедана, чандра бхедана
3. Практика шаткарм, мудр, бандх, мантр в сурье намаскар и других практик хатха йоги.
4. Практика медитаций: управляемые медитации, медитации с мантрой внешней и внутренней, медитации в тишине, медитации на расширение, сжатие и другие.

Теоретическое изучение структуры и философии йоги:

1. Третья и Четвертая глава Йога сутр Патанджали
2. Йога Сара Упанишады – обзор
3. Бхагавад гита - подробно
4. Хатха Йога Прадипика - подробно
5. Чакры: Мулатхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджана, Сахасрара
6. Ямы и Ниямы по Хатха йоге.
7. Шесть помощников и шесть препятствий на пути йоги, по Хатха йоге
8. Четыре типа людей приходящих к йоге, по Бхагават Гите
9. Очистительные техники Хатха йоги. Шаткармы
10. Углубленные Шаткармы: Шанкпракшалан крия, Кунджал крия, Ваистра Дхаути
11. Бандхи: Мула бандха, Удияна бандха, Джалатхара бандха
12. Мудры
13. Четыре подхода к материальной и духовной жизни
14. Четыре столпа знания Вивека, Вайрагья, Шат-сампат, Мумукшатва.
15. Аюрведа – обзор. Йога как метод лечения и как метод оздоровления
16. Астрология – обзор, влияние планет, связь их с практикой йоги.

Изучение методики ведения занятий:

1. Методическое пособие по Классической йоге
2. Анатомия и физиология человека: Нервная система, Иммунная система, Эндокринная система
3. Сложные асаны на санскрите, на русском, вид упражнения, уметь показать, методы входа и выхода из позы, три уровня позы, упрощенный вариант, усложненный вариант, использование инвентаря, внутренние движения, основные ошибки, показания, противопоказания, контр позы, помощь инструктора.
4. Структура построения и методика проведения различных занятий по йоге:
 - Йога для Спины
 - Динамическая йога
 - Йога Средняя
 - Йога Усложненная
 - Детская йога 7-12 лет
 - Молодежная йога 13-17 лет
 - Женский класс
 - Йога для Беременных
 - Йога для Старшего возраста
 - Проведение семинаров
5. Мастер классы по различным направлениям йоги: йога Айенгара, Аштанга Виньяса йога, Шивананда йога, Кундалини йога, Тантра йога, Интегральная йога, йога Виктора Бойко, йога Сидерского, йога Патанджали, Инь Йога и др.

Программа: Школы инструкторов классической йоги «Интенсив»

Часть 3: 9 дней с 7:00-22:00

Практические занятия:

1. Практика: все простые и основные усложненные асаны
2. Практика углубленных пранаям: полное йоговское дыхание, уджайи, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмукхи мудра, агнисара, ситали, наули
3. Практика шаткарм, мудр, бандх и других практик хатха йоги.
4. Практика медитаций: управляемые медитации по методике Шри Шри Рави Шанкара: Панчакоша, Трансформация эмоций, Удовлетворенности, Расширение, Сурья, Чандра, Расцветай в своей улыбке, Вы есть любовь, Аура, Йога Нидра, Хари Ом, Хара Хара, Рам, Ом Намах Шивая, Ом и др.
5. **Випасана**

Теоретическое изучение структуры и философии йоги:

1. **Как организовать свой центр йоги**
2. Йога Сара Упанишады – обзор
3. Бхагавад гита - подробно
4. Хатха Йога Прадипика - подробно
5. Чакры: Мулатхара, Свадхистана, Манипура, Анахага, Вишудха, Аджана, Сахасрара
6. **Углубленные дыхательные упражнения: Пранаямы: Удджайи, Каништа, Бхастрика, Сударшан крия**
7. **Углубленные Шаткармы: Шанкпракшалан крия, Кунджал крия, Ваистра Дхаути**
8. Бандхи: Мула бандха, Удияна бандха, Джалатхара бандха
9. Мудры
10. Четыре подхода к материальной и духовной жизни
11. Четыре столпа знания
12. Аюрведа – обзор
13. Астрология - обзор

Изучение методики ведения занятий:

Правила и особенности проведения занятий:

- Йога для Спины
- Динамическая йога
- Йога Средняя
- Йога усложненная
- Детская йога
- Молодежная йога
- Женский класс
- Йога для Беременных
- Йога для Старшего возраста
- **Проведение семинаров**