

Годичная программа: Школы инструкторов классической йоги

Практические занятия: 216 часов

1. Практика асан: все классические простые асаны, усложненные асаны, виньясы, сукшма вьяма, динамические разминки
2. Практика пранаям: полное йоговское дыхание, уджайи, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмукхи 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, анавастритва. Пять признаков препятствий: дукха, даурманасья, ангамеджайятва, 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, Свadhьяя, Ишварапранидхана
21. Три типа тапаса. Пять типов огней.
22. Восемь звеньев Йоги: Яма, Нияма, Асана Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи
23. Пять Ям: Ахимса, Сатья, Астейя, Брахмачарья, Апариграха. Пять Ниям: Шауча, Сантоша, Тапас, Свadhьяя, Ишвара пранидхана
24. Четыре подхода к материальной и духовной жизни. Четыре столпа знания. Вивека, Вайрагья, Шат-сампат, Мумукшатва.
25. Чакры: Мулатхара, Свadhистана, 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 Спины, 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, уджайи, надишодхана, капалабхати, бхастрика, бхрамари, шанмукхи мудра.
3. Практика шаткарм: капалабхати, агнисара, джала нети, сутра нети, наули, тратака, 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, анавакхитва. 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.