



## **КУРС ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ, 200-ЧАСОВ**

Программа 200-часового курса составлена с учетом требований международного Йога Альянса и включает базовые знания, которыми должен владеть профессиональный йога-инструктор.

I. Практическая часть: ежедневная практика хатха йоги (стили: классическая, аштанга виньяса флоу, сукшма-вьяяма), пранаяма, медитация, мантра, шаткарма, освоение на практике пройденного теоретического материала, практика преподавания;

II. Теоретическая часть: лекции, сатсанги, методология преподавания, консультации.

Наша миссия: "Приходите учениками и становитесь преподавателями".

В Школе Йоги «Ом Шанти Ом» был разработан этот курс с целью открыть практикующим духовный аспект учения и практики йоги, выработать эффективные профессиональные навыки для будущих занятий. Курс включает дыхательные техники, медитацию, практическую философию, хатха йогу и другие дисциплины.

Этот курс позволяет получить квалификацию учителя йоги от Школы «Ом ШантиОм», по программе Международного Йога Альянса. Во время занятий вы научитесь правильно отстраивать асаны, а также вести обучение в группах. Помимо основной программы курса, у участников будет возможность пообщаться с преподавателями на интересующие темы, задать вопросы, получить грамотную консультацию по личной практике.

### **ЧТО НАС ЖДЕТ НА КУРСЕ:**

- Церемония открытия – пуджа;
- Философия йоги и сатсанги;

- Мантра и ее духовный смысл;
- Киртаны и пение мантр;
- Практика йоги в стиле Аштанга виньяса флоу и Хатха йога;
- Медитация;
- Пранаяма;
- Методика преподавания (отстройка асан, польза, противопоказания и основные ошибки);
- Занятия по Аюрведе, диета йоги;
- Анатомия и физиология йоги, травмобезопасность;
- Шаткармы, очистительные практики и крии.

### **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЫ ЙОГИ «ОМ ШАНТИ ОМ»:**

Курс включает следующие дисциплины: философия йоги, анатомия и физиология йоги, методика преподавания, аюрведа, медитация, пранаяма, сатсанг, мантра, крии, очистительные практики.

Занятия проходят с 06:00 до 20:00. Будут перерывы для еды, отдыха и самостоятельной подготовки. Необходимо ежедневно присутствовать на всех классах, заранее готовиться к каждому занятию и приходить вовремя. Обучение будет проходить с понедельника по субботу, в воскресенье – выходной день и экскурсионная программа.

### **АСАНА. ОТСТРОЙКА И КОРРЕКЦИЯ. ПОЛЬЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Асаны - позы йоги, которые вместе со связками в комбинации с пранаямами представляют собой стиль йоги, называемый Хатха йога. Традиционно, асаны - это положения тела, которые делают нас здоровыми во всех отношениях. В «Йогасутрах», Патанджали описывает асану как "устойчивое удобное положение", что подразумевает положение сидя, которое представляет собой основу всех асан.

Обычно асаны удерживаются 2-3 минуты. Выполнение асан должно быть не только устойчивым, но и комфортным. Боли не должно быть ни во время

выполнения комплекса, ни какое-либо время спустя. Асаны делятся на три вида: медитативные, расслабляющие, силовые.

**В программе курса будут рассмотрены следующие категории асан:**

A. Позы сидя / Медитативные позы

B. Позы стоя

C. Балансовые позы

D. Перевернутые позы

E. Скручивания

F. Наклоны вперед

G. Прогибы назад

H. Динамические связки

I. Асаны для расслабления

## **ПРАНАЯМА. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПРАКТИКА**

Пранаяма на санскрите означает "удлинение праны или дыхания" или "увеличение жизненной силы". Слово состоит из двух слов: "прана", жизненная сила, наиболее заметно проявленная в дыхании, и "аяма", удлинять, расширять (а не "сдерживать или контролировать", как часто переводят корень "ям" вместо "аяма"). Это йогическая дисциплина, уходящая корнями в древнюю Индию.

Традиционно пранаяма рассматривается как практика, включающая намного больше, чем просто дыхание и расслабление. Это термин, имеющий широкий спектр значений. Пранаяма - это основа нашего тела, так как она поддерживает нашу дыхательную систему. Святой Патанджали в «Йога сутрах» определяет пранаяму как "регуляцию входящего и выходящего дыхания, а также задержку дыхания". Пранаямы на курсе:

- Нади шодхана;
- Шитали;
- Браммари;
- Шиткари;
- Бхастрика;
- Сурья Бхеди;
- Капалабхати;
- ЧандраБхеди.

## **МЕДИТАЦИЯ**

Несмотря на популярность медитации, сегодня мало кто знает, что она из себя представляет. Некоторые считают медитацию концентрацией на чем-либо, другие - что мы медитируем, когда представляем в своем воображении что-то, что дает мир и покой. Все эти методы используются для того, чтобы замедлить ум и затем остановить неконтролируемую деятельность ума. Эти упражнения не являются медитацией, они служат ее заменой, так как обычно очень сложно сразу остановить ум. На самом деле, медитация - состояние осознанности, в котором мысли отсутствуют. Истинное значение медитации - трансформация ума.

Занимаясь определенной практикой медитации, вы узнаете привычки и манеру поведения своего ума, эта практика способствует созданию нового, более позитивного способа существования. Благодаря регулярной практике и терпению, сконцентрированное состояние ума постепенно переходит в глубокое, умиротворенное и наполненное. Занятия по медитации:

- Медитация на Ом;
- Мантра медитация;
- Сохам медитация;
- Шива медитация;
- Йога нидра;
- Тратака;
- Чакра медитация.

## **МАНТРА**

Слово "мантра" состоит из двух частей - "ман", что на санскрите означает "ум", и "тра" - инструмент. Мантра - это инструмент ума, особый звук или вибрация, которую вы можете использовать для вхождения в глубокую медитацию. Комбинация определенных звуков, имеющих особые коды, - и есть мантра. Важно правильное пропевание мантр под руководством учителя. Мантры берут свое начало в Ведах, написанных Господом Брахмой. Учения Вед изложены в форме мантр или гимнов, переданных видящими или риши (мудрецами).

Мантры воздействуют на тело положительным образом. Они удаляют болезни, а так же защищают от негативной энергии. На курсе изучаются следующие мантры:

- Мантра Ганеше: приносит благополучие в дом;
- Мантра Гуру: дает знание;
- Маха Мритьюнжая Мантра: дает здоровье;
- Шанти Мантра: охлаждает ум и убирает напряжение из психики;
- Гаятри Мантра: удаляет препятствия, дает мудрость и силу концентрации;
- Сантоша Шанти Мантра: успокаивает ум и дает духовный рост;
- Йога Мантра: очищение сознания с помощью йоги;
- Сурья Намаскар Мантра: мантры приветствия солнца.

## **ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ**

Основы философии йоги очень просты: ум, тело и дух едины и не могут быть разделены. Есть множество философских концепций, созданных при помощи глубоких наблюдений тела, ума и духа. Йога - духовная практика, но, будучи таковой, она не является религией.

Индуизм связан с йогой, так как признает авторитет Вед, также буддизм и джайнизм разделяют ключевые ценности традиции йоги. Классическая йога лучше всего определяется как система духовных практик, а не религия. На курсе рассматриваются и изучаются различные аспекты философии йоги. Занятия проходят как в виде лекций, так и сатсангов, когда задаются вопросы и находятся ответы. Основные темы занятий на курсе:

- Введение в йогу;
- Школы йоги (Хатха йога, Раджа йога, Джняна йога, Карма йога, Кундалини йогаи Мантра);
- 5 первоэлементов и наше тело;
- Описание каналов нади и чакр;
- Читта Вритти (колебания ума);
- 5 кош (оболочек тела, скрывающих настоящий источник счастья);

- 5 клеш (причин страданий в жизни);
- Практика Аштанга йоги - 8 ступеней к просветлению и самореализации;
- Пять пран (пять видов жизненной силы в теле);
- Хатха йога Прадипика. Сватмарама Муни.

## **АЮРВЕДА**

Аюрведа - система традиционной индийской медицины. Современные практики аюрведических традиционных методов лечения являются альтернативной медициной. Аюрведа - система "вспомогательных знаний" ведической традиции. Свое начало аюрведа берет в Атхарваведе, которая содержит 114 гимнов, считающихся исцеляющими. С древности аюрведа была средством физического, ментального и душевного здоровья людей. Сегодня это незаменимая ветвь медицины, полностью натуральная система, в своей диагностике опирающаяся на определение конституции тела - вата, питта или кафа для достижения баланса. Темы на курсе:

- Основы аюрведы и определение здоровья;
- Три доши и пракрити;
- Анализ пракрити;
- Режим дня, питание и сезонные средства аюрведы.

## **КРИИ**

Крия определяется как "совершенное действие", техника или практика йоги для достижения определенного результата. Еще одно значение крии – внешнее физическое проявление пробужденной Кундалини, например, спонтанные движения тела, связанные с потоком энергии. Крия Шакти - это сила мысли, которую глубоко изучили йоги. Чистота тела способствует чистоте ума. Поэтому в йоге разработано 6 очищающих техник "шаткрий" для очищения физического тела. С помощью этих простых упражнений мы удаляем загрязнения из тела естественным способом. Множество ментальных и физических проблем исцеляются практикой крий.

- Джала нети;
- Сутра нети;
- Бахья кумбхака;
- Агнисара.

## **МУДРА И БАНДХА**

Бандха означает энергетический замок, совершаемый при помощи мудры. Основные бандхи: мула бандха (сокращение промежности), уддияна бандха (втягивание живота), джаландхара бандха (опускание подбородка к груди), маха бандха (комбинация трех вышеописанных бандх).

- Мула бандха;
- Уддияна бандха;
- Джаландхара бандха;
- Маха бандха;
- Насагра мудра;
- Гьяна мудра;
- Хридая мудра.

## **АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ. ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ.**

Физиология йоги описывает человеческое тело, его оболочки и энергетические каналы. Благодаря знанию физиологии, вы сможете улучшить свою практику йоги, освоить йога-терапию и правильно преподавать йогу. Вы познакомитесь с принципами травмобезопасности, а также получите знание о том, как улучшить гибкость, увеличить силу и обрести здоровье. Темы на курсе:

- Респираторная система и ее функции;
- Анатомия и физиология респираторного аппарата;
- Эффект практики йоги и физиология пранаямы;
- Строение позвоночника. Проблемы с позвоночником (грыжи, смещение дисков) и особенности практики;
- Искривления позвоночника (сколиоз, лордоз, кифоз) и их коррекция.