



КУРС ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ, 300-ЧАСОВ

Программа 300-часового курса составлена с учетом требований международного Йога Альянса и включает в себя базовые знания, которыми должен обладать практикующий йогу и расширенные знания необходимые профессиональному преподавателю йоги.

I. Практическая часть: ежедневная практика хатха йоги (стили: классическая, Аштанга Виньяса Флоу, Сукшма-Вьяяма), Аштанга виньяса йога, Пранаяма, Медитация, Мантра, Шаткарма, освоение на практике пройденного теоретического материала, практика преподавания;

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

III. Внутренняя практика. Випассана. Медитативные техники.

Миссия школы: "Приходите учениками и становитесь преподавателями".

В Школе Йоги «Ом Шанти Ом» был разработан этот курс с целью: открыть практикующим глубину духовного аспекта учения и практики йоги, выработать эффективные профессиональные навыки для подготовки и проведения занятий. Курс включает дыхательные техники, медитации, практическую философию, хатха и аштанга йогу и другие дисциплины. Также в программу курса включен выездной медитативный ретрит, где будущие преподаватели йоги смогут углубить свою практику медитации, лучше узнать себя, освоить практику Випассаны и другие медитационные техники под руководством реализованного учителя.

Этот курс позволяет получить квалификацию учителя йоги и подтвердить свои знания международным сертификатом. 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 и закрытия – пуджа;
- Практика йоги в стиле Хатха йога и Аштанга Виньяса;
- Философия йоги и сатсанги;
- Мантра и ее духовный смысл;
- Киртаны и пение мантр;
- Техники медитации;
- Пранаяма;
- Методика преподавания (отстройка асан, польза, противопоказания и основные ошибки, ограничения в практике);
- Занятия по Аюрведе, диета для практикующих йогу;
- Анатомия и физиология йоги, травмобезопасность, йога-терапия;
- Шаткармы, очистительные практики и крии;
- Основы языка Санскрит;
- Мантра-терапия;
- Выездной медитационный ретрит.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЫ ЙОГИ «ОМ ШАНТИ ОМ»:

Курс включает следующие дисциплины: хатха и аштанга йога, философия йоги, анатомия и физиология йоги, йога-терапия, методика преподавания, аюрведа, медитация, пранаяма, сатсанг, мантра, очистительные практики, основы санскрита.

Занятия проходят с 06:00 до 20:30. Предусмотрены перерывы для еды, отдыха и самостоятельной подготовки. Необходимо ежедневно присутствовать на всех классах, заранее готовиться к каждому занятию и приходить вовремя.

В ходе учебного процесса ученики сдают проверочную работу, проводят практические занятия по отстройке и ведению класса, экзамены по предметам: пранаяма, отстройка асан и итоговый письменный экзамен. Обучение проходит с

понедельника по субботу, в воскресенье – выходной день и экскурсионная программа. Последняя, шестая неделя курса - выездной медитационный ретрит.

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 «Йога сутрах», Патанджали описывает асану как "устойчивое удобное положение".

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 | E. Скручивания |
| B. Позы стоя | F. Наклоны вперед |
| C. Балансовые позы | G. Прогибы назад |
| D. Перевернутые позы | H. Динамические связки |
| | I. Асаны для расслабления |

АСАНА. АШТАНГА ВИНЬЯСА. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Аштанга Виньяса – это динамическая практика йоги, включающая определенную последовательность асан, связанных между собой виньясами. Аштанга означает 8 ступеней, а Виньяса означает система дыхания и движения.

Важный аспект Аштанга йоги заключается в удержании асаны, одновременной фокусировке на дыхании и точке внимания.

Асаны оздоравливают, придают силу и гибкость телу. Дыхание состоит из Пурака (вдох) и Речака (выдох). Вдох и выдох должны быть уравновешены, только в этом случае возможно успокоить и расслабить нервную систему. Дришти - это точка, куда направлено внимание в асане. Комбинация асаны, движения и

дыхания активизирует нервную систему, усиливает циркуляцию крови во всем теле, тем самым разогревая кровь, которая, проходя через внутренние органы, убирает все токсины и оздоравливает их.

На занятиях изучаются следующие группы асан и последовательности:

- Асаны стоя;
- Асаны сидя;
- Асаны перед завершением занятия;
- Асаны для завершения занятия.

АСАНА. МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ

Используя наработанную методику, по окончании курса вы сможете преподавать йогу для групп начального, продвинутого и смешанного уровня. Найти индивидуальный подход к каждому и облегчить его практику, учитывать особенность строения тела и уровень подготовки практикующего.

На занятиях по методологии вы изучите и разберете структуру занятия, состоящую из четырех частей: начало занятия, разминка, основная часть, окончание занятия. Узнаете о способах, как можно начинать урок, строить план последовательностей асан и добавлять переходы между группами асан, уделять внимание компенсационным асанам, научитесь использовать вспомогательные инструменты на своих занятиях (ремни, валики, блоки и т.д.).

Занятия помогут вам подготовиться к проведению практического занятия в группе. Важно понимать значение асаны, перевод с санскрита, ее духовный и сакральный смысл, уметь объяснить ее пользу и обозначить противопоказания, предложить альтернативный вариант выполнения асаны или отстройки. Тем самым вы помогаете практикующим не допустить получения травмы или ухудшения состояния здоровья. Практика будет не только направлена на улучшение физического здоровья, но и морального и психологического состояния, что в целом влияет на качество жизни и духовный рост практикующего.

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:

- 5 Видов Дыхания;
- Нади шодхана;
- Бхрамари;
- Бхастрика;
- Шитали;
- Шиткари;
- Сурья Бхеди;
- Задержка дыхания. Кумбхака
- Чандра Бхеди
- Анулома Вилома
- Каки Мудра
- Уджай
- Мурчха пранаяма

ШАТКАРМЫ. ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ. 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.

- Дхаути;
- Джала нети;
- Сутра нети;
- Наули
- Бахья кумбхака;
- Басти;
- Агнисара крия
- Тратак
- Капалабхати
- Шанкха Пракшалана

МЕДИТАЦИЯ

Несмотря на популярность медитации, сегодня мало кто знает, что она из себя представляет в действительности. 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 и затем остановить неконтролируемую деятельность ума. Эти упражнения не являются медитацией, они служат ее заменой, так как обычно очень сложно сразу напрямую 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 и техники медитации на курсе:

- Введение в понятие медитация и описание техник;
- Ошо медитации;
- Кундалини медитация;
- Прана медитация;
- Випассана;
- Чакра медитация.
- Медитация на Ом;
- Мантра медитация;
- Сохам медитация;
- Шива медитация;
- Йога нидра;
- Тратака;

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;
- Ом Мантра: показывает путь и дает освобождение;
- Самарпанам Мантра: поклонение господе Нараяне;
- Пурнам Мантра: мантра целостности;
- Мантра Гуру: дает знание;
- Сантошам Шанти Мантра: успокаивает ум и дает духовный рост;
- Ведика Шанти Мантра: благополучие для человечества и распространение мира во всем мире;
- Маха Мритьюнджая Мантра: дает здоровье;
- Шанти Мантра: охлаждает ум и убирает напряжение из психики;
- Гаятри Мантра: удаляет препятствия, дает мудрость и силу концентрации;
- Йога Мантра: очищение сознания с помощью йоги;
- Сурья мантра: поклонение Солнцу;
- Сурья Намаскар Мантра: мантры приветствия солнца;
- Киртан;
- Мантро-терапия.

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 за состояниями 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;
- Стил жизни согласно Ведам. Ведическая культура. Создатель и Творение. Концепция Бога;
- 3 направления традиционной йоги;
- Философия Санкхьи. Мудрец Капила. Пуруша и Пракрити. Упанишады. Веды. Практический аспект;
- Гьяна йога;
- Патанджали йога. Практика Аштанга йоги - 8 ступеней к просветлению и самореализации. Сутры;
- Тантра йога;
- Кундалини йога;
- Хатха йога Прадипика. Сватмарама Муни;
- 5 первоэлементов и наше тело;
- Описание каналов нади и чакр;
- 5 кош (оболочек тела, скрывающих настоящий источник счастья);
- 5 клеш (причин страданий в жизни);
- Пять пран (пять видов жизненной силы в теле);
- Бхагавад Гита;
- Философия Адвайта-веданты.

АЮРВЕДА

Аюрведа - система традиционной индийской медицины, наука о жизни, знание жизни. Современные практики аюрведических традиционных методов лечения являются альтернативной медициной. Аюрведа - система "вспомогательных знаний" в ведической традиции. Свое начало аюрведа берет в Атхарваведе, которая содержит 114 гимнов, считающихся исцеляющими. С древности аюрведа была средством обретения физического, ментального и душевного здоровья людей. Сегодня это незаменимая ветвь медицины, полностью натуральная система, в своей диагностике опирающаяся на определение конституции тела в соответствии с концепцией трех дош - 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,
- Аюрведа и йога;
- Панчакарма;

МУДРА И БАНДХА

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

- Мула бандха;
- Уддияна бандха;
- Джаландхара бандха;
- Маха бандха;
- Насагра мудра;
- Гьяна мудра;
- Хридая мудра;
- Прана мудра;
- Йога мудра;
- Випарита карани мудра;
- Ашвини мудра.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ. ЙОГА ТЕРАПИЯ. 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;
- Мышечная и скелетная система человека. Строение и функции, особенности практики йоги;
- Марма точки и влияние их на здоровье человека;
- Йога терапия и практика йоги направленная на улучшение состояние здоровья. Методы избавления от болезней и расстройств;
- Техники и методы в йоге для уравнивания гормональной системы и повышения жизненной энергии.

САНСКРИТ. ОСНОВЫ И ВВЕДЕНИЕ В ЯЗЫК. ВЕДИЧЕСКИЕ ПИСАНИЯ.

ПЕРВОИСТОКИ

«Санскритам» или «Санскрит» один из первых и старейших языков мира, использующийся в наше время. Санскрит означает – «завершенный», «совершенный». Это язык, не только на котором разговаривают и пишут, но и нечто большее. В Священных Писаниях символы языка создают определенные вибрации, позитивно воздействующие на сознание.

Наряду с другими древнейшими языками, такими как латинский, греческий санскрит - единственный язык, оставшийся без изменения, где структура и словарь остались такими, как они были тысячи лет назад.

Предмет «Основы Санскрита» входит в программу курса, для того чтобы учащиеся могли глубже погрузиться в первоисточники знаний (Веды, Упанишады, Пураны, Сутры, эпосы «Махабхарата» и «Рамаяна» и т.д.) и понять смысл используемых терминов. Вы узнаете, откуда появился санскрит, какова его роль в мире йоги, какие преимущества можно получить, освоив базовые понятия этого языка.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ЙОГЕ:

1. «Хатха йога Прадипика» с комментариями Свами Сатьянанда Сарасвати;
2. «Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха», Свами Сатьянанда Сарасвати;
3. «Йога сутры Патанджали» с комментариями Б.К.С. Аенгара;
4. «Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапию» и другие книги Свами Шивананды;
5. Бхагавад Гита;
6. Аштавакра Гита;
7. Авадхута Гита;
8. Трипура Рахасья;
9. «Дасбодх», Самартха Рамдас;
10. «Анатомия йоги», Лесли Каминофф;
11. «Основы йогатерапии», Артем Фролов;
12. Шива Самхита; Чарака Самхита, коренной текст по Аюрведе;
13. «Йога Васиштха», Вальмики;
14. «Йога дипика», Б.К.С. Аенгар;
15. «Путь Шивы», сборник оригинальных текстов по йоге;
16. «Йога от А до Я», Дэвид Фроули;
17. «Аюрведа и ум», Дэвид Фроули;
18. «Прояснение пранаямы», Б.К.С. Аенгар;
19. «Величие Сатурна», Р. Свобода;
20. Раздел «Практики саморегуляции», Мантэк Chia;
21. «Пракрити – моя аюрведическая природа», Роберт Свобода;
22. «Аюрведическая кулинария», Васант Лад;
23. «Абхангагатха», Тукарам (песни преданности);

Об Индии и философии жизни:

24. «Автобиография йога» Йогананда Парамаханса;
25. «Путешествие домой» Ратханатха Свами;
26. «Письма из пещер и дебрей Индостана» Блаватская Е. П.;
27. «Индия. Записки белого человека» Володин М. Я.;
28. «Индия. 33 незабываемые встречи» Рыбаков Р.;
29. «Как договориться со Вселенной», Рами Блэкт;
30. «Астрология провидцев», Дэвид Фроули.