



## **КУРС ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ, 100-ЧАСОВ**

Программа 100-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, пранаяма, медитация, мантра, методология преподавания и отстройка асан, освоение на практике пройденного теоретического материала.

II. Теоретическая часть: лекции, сатсанги, консультации.

Миссия школы: "Приходите учениками и становитесь преподавателями".

Школа Йоги Ом Шанти Ом разработала этот курс, для того, чтобы открыть студентам практический и духовный аспект учения йоги. Во время 100-часового курса вы также научитесь правильно отстраивать асаны, строить последовательности, вести обучение в группах.

Помимо основной программы курса, у участников будет возможность пообщаться с преподавателями на интересующие темы, задать вопросы по обучению, получить консультацию по личной практике.

### **ЧТО НАС ЖДЕТ НА КУРСЕ, ИЗУЧАЕМЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

- Церемония открытия – пуджа.
- Философия йоги и сатсанги.
- Мантра и ее духовный смысл.
- Киртан.
- Практика йоги в стиле Хатха йога и Виньяса Флоу.
- Медитация.
- Пранаяма.
- Методика преподавания, отстройка асан, травмобезопасность
- Занятия по Аюрведе, диета йоги.
- Физиология практики йоги и йогатерапия.

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

Курс включает следующие дисциплины: философия йоги, физиология йоги, методика преподавания, аюрведа, медитация, пранаяма, сатсанг, мантра, хатха йога.

Занятия проходят ежедневно с 06:00 до 20:00. В программе три перерыва для еды, отдыха и самостоятельной подготовки. Необходимо присутствовать на всех занятиях, заранее готовиться к каждому занятию и приходить вовремя. Занятия будут проходить с понедельника по субботу, в воскресенье – выходной день и экскурсионная программа.

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

#### **МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ.**

Асаны - позы йоги 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", что подразумевает положение сидя, и представляет собой основу всех асан. Обычно асаны удерживаются 2-3 минуты. Выполнение асан должно быть не только устойчивым, но также должно быть комфортным. Боли не должно быть ни во время выполнения асан, ни какое-либо время спустя.

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**

Пранаяма на санскрите означает "удлинение дыхания" или "увеличение жизненной силы". Слово состоит из двух слов на санскрите: "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 и коннотаций. Пранаяма - это основа нашего тела, так как она поддерживает нашу дыхательную систему. Патанджали в Йога Сутрах определяет пранаяму как "регуляцию входящего и выходящего дыхания, а также задержку дыхания".

- Нади шодхана;
- Анулома вилома;
- Бхастрика;
- Капалабхати.

## **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.

- Медитация на Ом;
- Мантра медитация;
- Сохам медитация;
- Шива медитация;
- Тратака медитация.

## **МАНТРА**

Слово "мантра" состоит из двух частей - "ман" 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 из тела, а также защищают от негативной энергии.

- 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: улучшает иммунитет и дает знание и концентрацию;
- Ведика Шанти Мантра: мантра передачи знаний.

## **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 темы. Занятия передаются как в виде лекций, так и сатсангов (вопрос - ответ).

- Введение в йогу. Йога как одна из 6 даршан индийской философии;
- Аштанга йога. Йога сутры Патанджали, раджа йога;
- Хатха-йога. Практическая система самореализации;
- 4 ашрама (4 времени жизни);
- Введение в историю и культуру Индии и г. Ришикеша.

## **АЮРВЕДА**

Аюрведа - система традиционной индийской медицины. 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 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.

- Основы аюрведы и определение здоровья;
- История и философия аюрведы;
- Три доши и пракрити;
- Очищение организма;
- Режим дня, питание и сезонные средства аюрведы;
- Йога и Аюрведа.

## **МУДРА И БАНДХА**

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

- Мула бандха;
- Уддияна бандха;
- Джаландхара бандха;
- Маха бандха;

## **ФИЗИОЛОГИЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ И ЙОГАТЕРАПИЯ**

Благодаря знанию физиологии йоги, вы сможете улучшить свою практику и правильно преподавать. Вы познакомитесь с принципами анатомии, биомеханики, психосоматики, а также получите знание о том, как улучшить гибкость, увеличить силу и обрести здоровье. Темы занятий на курсе:

- Что такое терапевтическая йога и ее основы;
- Йога терапия позвоночника (грыжи, протрузии, кифозы, лордозы, сколиозы);
- Физиология и функции дыхательной системы;
- Физиология кровообращения;
- Йогатерапия вегетативных расстройств;
- Йогатерапия психосоматических заболеваний;
- Йогатерапия и Йога психического сна (Йога Нидра).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК КЛАССИЧЕСКОЙ БАЗОВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ЙОГЕ:**

1. Йога сутры Патанджали;
2. Хатха йога Прадипика с комментариями Свами Сатьянанда Сарасвати;
3. Путь Шивы - сборник оригинальных текстов по йоге;
4. Йогатерапия и другие книги Свами Шивананды;
5. Бхагавад Гита;
6. Шива Самхита;
7. Гхеранда Самхита;
8. Чарака Самхита, коренной текст по Аюрведе;
9. Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха. Свами Сатьянанда Сарасвати.