



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.

Наша миссия: "Приходите учениками и становитесь преподавателями".

Школа Йоги Ом Шанти Ом разработала этот курс, чтобы открыть студентам духовный аспект учения и практики йоги. Вводный курс включает дыхательные техники, медитацию, практическую философию, хатха йогу. Во время занятий вы научитесь правильно отстраивать асаны, строить последовательности, а также 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:

- Церемония открытия – пуджа;
- Философия йоги и сатсанги;
- Мантра и ее духовный смысл.
- Киртан;
- Практика йоги в стиле Хатха Йога и Аштанга Виньяса Флоу;
- Медитация;
- Пранаяма;
- Методика преподавания и 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 с 06:00 до 20:00. В программе три перерыва для еды, отдыха и самостоятельной подготовки. Ежедневно необходимо присутствие 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.

АСАНА. ОТСТРОЙКА И КОРРЕКЦИЯ. ПОЛЬЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ

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. Святой 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, вытягивание 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 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.