

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ**

Неделя 1			
Понедельник			
1.1	08:00 – 10:00	Разогревающие упражнения (в позиции сидя или стоя); Заключительное расслабление (Шавасана).	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
1.2	10:30 – 12:30	Что такое йога? Базовые принципы йоги.	Лекция, философия Йоги/история Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
1.3	16:00 – 18:00	Базовые принципы отстройки тела в асанах стоя: Поза горы (<i>Тадасана I</i>) и Поза пальмового дерева (<i>Тадасана II</i>).	Практика
1.4	18:15 – 19:15	Концентрация внимания в йоге.	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 1			
Вторник			
2.1	08:00 – 10:00	Приветствие солнцу (<i>Сурия Намаскар</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
2.2	10:30 – 12:30	Современные школы Йоги (<i>Шивананда йога, Аштанга Виньяса Йога, Йога Айенгара, Бихарская школа</i> и другие). История становления, особенности практики и ограничения метода.	Лекция, история Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
2.3	16:00 – 18:00	Позы война (<i>Виравхадрасана I, II, III</i>)	Практика
2.4	18:15 – 19:15	Что такое <i>асаны</i> в Йоге?	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 1			
Среда			
3.1	08:00 – 10:00	Основы безопасной практики «треугольников»: Поза вытянутого треугольника (<i>Уттхита Триконасана</i>), адаптации и вариации.	Практика

	10:00 – 10:30	Завтрак	
3.2	10:30 – 12:30	Анатомия 1: Основные анатомические термины движения, плоскостей и осей человеческого тела. Кости скелета человека и особенность строения позвоночника. Осанка и причины ее нарушения.	Лекция, анатомия
	12:30 – 16:00	Перерыв	
3.3	16:00 – 18:00	Базовые принципы отстройки тела при наклонах вперед: Вытянутая поза (<i>Уттанасана</i>) или Наклон с захватом ступней (<i>Падахастасана</i>)	Практика
3.4	18:15 – 19:15	Утренние очистительные практики (<i>Крийи</i>)	Лекция, здоровье
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 1			
Четверг			
4.1	08:00 – 10:00	Поза собаки мордой вниз (<i>Адхо Мукха Шванасана</i>) и Поза планки (<i>Чатуранга Дандасана</i>): использование в различных вариациях Приветствия Солнца.	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
4.2	10:30 – 12:30	Влияние философии <i>Санкхьи</i> , <i>Веданты</i> и <i>Тантры</i> на формирование Йоги.	Лекция, философия Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
4.3	16:00 – 18:00	Поза стула или Сильная поза (<i>Уткатасана</i>)	Практика
4.4	18:15 – 19:15	Тонкая анатомия йоги: Полярность энергии	Лекция, тонкая анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 1			
Пятница			
5.1	08:00 – 10:00	Отстройка балансов на одной ноге: Поза дерева (<i>Врикшасана</i>) и Поза Орла (<i>Гарудасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
5.2	10:30 – 12:30	<i>Аштанга-йога</i> : Восемь ступеней йоги по Патанджали	Лекция, философия Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
5.3	16:00 – 18:00	Поза вытянутого бокового угла (<i>Уттхита Паршваконасана</i>).	Практика
5.4	18:15 – 19:15	<i>Яма 1</i> : Принцип <i>Ахимса</i> (непричинение вреда живому)	Лекция, философия Йоги

	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 1			
Суббота			
6.1	08:00 – 10:00	Основы безопасного выполнения прогибов назад: Поза саранчи (<i>Шалабхасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
6.2	10:30 – 12:30	Анатомия 2: Мышцы, фасции, связки и сухожилия - строение и функции. Типы мышечных сокращений.	Лекция, анатомия
	12:30 – 16:00	Перерыв	
6.3	16:00 – 18:00	Основы безопасного выполнения прогибов назад: Поза кобры (<i>Бхуджангасана</i>)	Практика
6.4	18:15 – 19:15	Вегетарианство и Йога: можно ли заниматься йогой и есть мясо?	Лекция, философия Йоги/здоровье
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2			
Понедельник			
7.1	08:00 – 10:00	Три типа дыхания: брюшное (диафрагмальное), грудное и ключичное. Подготовительные стадии для освоения Полного йоговского дыхания.	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
7.2	10:30 – 12:30	Тонкая анатомия: <i>Чакры</i> и работа с ними через практику <i>асан</i> .	Лекция, тонкая анатомия
	12:30 – 16:00	Перерыв	
7.3	16:00 – 18:00	Нейтрализующие позы: Поза кошки (<i>Марджариасана</i>)	Практика
7.4	18:15 – 19:15	Анатомия: Дыхание	Лекция, анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2			
Вторник			
8.1	08:00 – 10:00	Наклон к ногам сидя (<i>Пашчимоттанасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
8.2	10:30 – 12:30	Сила нашего подсознания: Использование аффирмаций (<i>Санкальп</i>) в Йоге.	Лекция, психология Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
8.3	16:00 – 18:00	Поза моста (<i>Сету Бандхасана</i>)	Практика

8.4	18:15 – 19:15	Тонкая анатомия: Теория пяти <i>Бхут</i> , <i>Индрий</i> и <i>Танматр</i> .	Лекция, тонкая анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2 Среда			
9.1	08:00 – 10:00	Базовые позиции для медитации, отстройка тела в позиции сидя: Поза алмаза (<i>Ваджрасана</i>), Легкая поза (<i>Сукхасана</i>) и Поза благополучия (<i>Свастикасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
9.2	10:30 – 12:30	Тонкая анатомия: Теория пяти энергетических оболочек (тел) человека (<i>Панча коша</i>)	Лекция, тонкая анатомия
	12:30 – 16:00	Перерыв	
9.3	16:00 – 18:00	Укрепление мышц брюшного пресса. Поза лодки и половина позы лодки (<i>Навасана</i> и <i>Ардха Навасана</i>)	Практика
9.4	18:15 – 19:15	Тонкая анатомия: Сублимация энергии в йоге	Лекция, тонкая анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2 Четверг			
10.1	08:00 – 10:00	Использование замков (<i>бандх</i>) в Йоге: освоение Брюшного замка (<i>Уддияна Бандха</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
10.2	10:30 – 12:30	Анатомия 3: Физиология нервной системы. Использование рефлексов в Йоге.	Лекция, анатомия
	12:30 – 16:00	Перерыв	
10.3	16:00 – 18:00	Ключевые моменты безопасной практики перевернутых асан: Стойка на плечах (<i>Сарвангасана</i>)	Практика
10.4	18:15 – 19:15	Яма 2: Принцип Правдивости (<i>Сатья</i>) в Йоге	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2 Пятница			
11.1	08:00 – 10:00	Наклон с широко расставленными ногами (<i>Прасарита Падоттанасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
11.2	10:30 – 12:30	Йога и Аюрведа	Лекция

	12:30 – 16:00	Перерыв	
11.3	16:00 – 18:00	Поза освобождения ветра (<i>Павана Муктасана</i>)	Практика
11.4	18:15 – 19:15	Тонкая анатомия: <i>Прана</i> и ее характеристики. Особенности практики <i>Пранаям</i> и их отличие от дыхательных упражнений.	Лекция, тонкая анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 2			
Суббота			
12.1	08:00 – 10:00	Основа и тонкости практики <i>пранаям: Маха йога пранаяма</i>	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
12.2	10:30 – 12:30	Пути Йоги: <i>Бхакти, Раджа, Джняна, Бхакти, Кундалини</i>	Лекция, философия Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
12.3	16:00 – 18:00	Поза коровьей морды (Гомукхасана)	Практика
12.4	18:15 – 19:15	Яма 3: Принцип не-воровства (<i>Астея</i>) в Йоге	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3			
Понедельник			
13.1	08:00 – 10:00	Поза Плуга (<i>Халасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
13.2	10:30 – 12:30	Йога-Нидра и практика Осознанных сновидений.	Лекция
	12:30 – 16:00	Перерыв	
13.3	16:00 – 18:00	Освоение глубоких прогибов назад: Поза верблюда (<i>Уштрасана</i>)	Практика
13.4	18:15 – 19:15	Яма 4: Принцип не-стяжательства (<i>Апариграха</i>) в Йоге	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3			
Вторник			
14.1	08:00 – 10:00	<i>Агнисара Крия</i> . Очищение пищеварительной системы за счет манипуляций с мышцами живота и разжигания внутреннего «огня».	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
14.2	10:30 – 12:30	Яма 5: Принцип полового воздержания или контроля над желаниями (<i>Брахмачарья</i>) в Йоге	Лекция, философия Йоги

	12:30 – 16:00	Перерыв	
14.3	16:00 – 18:00	Половинная поза Матсиендры (<i>Ардха Матсиендрасана</i>)	Практика
14.4	18:15 – 19:15	Анатомия: Пищеварительная система	Лекция, анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3 Среда			
15.1	08:00 – 10:00	Поза наклона головой к колену (<i>Джану Ширшасана</i>) и Перевернутый наклон головой к колену (<i>Паривритта Джану Ширшасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
15.2	10:30 – 12:30	Диеты и голодание в Йоге.	Лекция, здоровье
	12:30 – 16:00	Перерыв	
15.3	16:00 – 18:00	Влияние звуковой вибрации на тело человека: <i>Пранаяма</i> с гласными.	Практика
15.4	18:15 – 19:15	Йога-Нидра	Практика
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3 Четверг			
16.1	08:00 – 10:00	Освоение <i>Наули крийи</i> .	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
16.2	10:30 – 12:30	Нияма 1: Принцип соблюдения внешней и внутренней чистоты (<i>Шауча</i>) в Йоге. Практика очищения кишечника в домашних условиях (<i>Варисара Дхаути</i> или <i>Шанка Пракшалана</i>).	Лекция, философия Йоги/здоровье
	12:30 – 16:00	Перерыв	
16.3	16:00 – 18:00	Освоение глубоких прогибов назад: Поза лука (<i>Дханурасана</i>)	Практика
16.4	18:15 – 19:15	Анатомия: Мышцы тазового дна. Теоретическая основа для корректной практики <i>Мула Бандхи</i> и <i>Ашвини Мудры</i> .	Лекция, анатомия
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3 Пятница			

17.1	08:00 – 10:00	Освоение практики Корневого Замка (<i>Мула Бандхи</i>) и Жеста Лошади (<i>Ашвини Мудры</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
17.2	10:30 – 12:30	<i>Шаткарма</i> или Шесть очистительных процедур Хатха-йоги.	Лекция, философия Йоги/здоровье
	12:30 – 16:00	Перерыв	
17.3	16:00 – 18:00	Основы безопасной практики Стойки на голове (<i>Ширшасана</i>)	Практика
17.4	18:15 – 19:15	Влияние музыки на сознание человека. Музыкальная медитация по чакрам.	Лекция/Практика
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 3 Суббота			
18.1	08:00 – 10:00	Поза Ворона (<i>Кагасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
18.2	10:30 – 12:30	Планирование структуры класса Йоги. Принципы построения последовательностей асан. Тематические классы.	Лекция/Преподавание
	12:30 – 16:00	Перерыв	
18.3	16:00 – 18:00	Квадратная <i>пранаяма</i> или Ровное дыхание (<i>Сама вритти пранаяма</i>)	Практика
18.4	18:15 – 19:15	Йога-Нидра	Практика
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 4 Понедельник			
19.1	08:00 – 10:00	Горловой замок (<i>Джаландхара бандха</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
19.2	10:30 – 12:30	Нияма 2,3: Принцип удовлетворенности (<i>Сантоша</i>) и самодисциплины (<i>Тапас</i>) в Йоге.	Лекция, философия Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
19.3	16:00 – 18:00	Йога для глаз: Простые упражнения для улучшения зрения	Практика
19.4	18:15 – 19:15	Как подготовиться к практикуму: критерии прохождения.	Лекция/Преподавание
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 4 Вторник			

20.1	08:00 – 10:00	Освоение техники <i>Агнисары Дхаути</i> , очищения внутренним огнем.	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
20.2	10:30 – 12:30	Особенности практики Йоги для женщин: Беременность и менструация.	Лекция. Здоровье/Преподавание
	12:30 – 16:00	Перерыв	
20.3	16:00 – 18:00	Поза колеса (<i>Чакрасана</i>)	Практика
20.4	18:15 – 19:15	Основные стандарты и правила демонстрирования, ассистирования и коррекции.	Ассистирование и Коррекция
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 4			
Среда			
21.1	08:00 – 10:00	Наклон сидя с широко расставленными стопами (<i>Упавиштха Конасана</i>).	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
21.2	10:30 – 12:30	Нияма 4: Принцип самообразования (<i>Свадьяя</i>) в Йоге. Классические тексты Йоги.	Лекция, философия Йоги
	12:30 – 16:00	Перерыв	
21.3	16:00 – 18:00	Альтернативное дыхание или практика очищения энергетических каналов <i>Нади</i> (<i>Нади Шодхана Пранаяма</i>)	Практика
21.4	18:15 – 19:15	Ассистирование и коррекция стоячих асан.	Ассистирование и Коррекция
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 4			
Четверг			
22.1	08:00 – 10:00	Поза бабочки (<i>Баддха Конасана</i>)	Практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
22.2	10:30 – 12:30	Йоготерапия: Здоровье в Йоге	Лекция/Здоровье
	12:30 – 16:00	Перерыв	
22.3	16:00 – 18:00	Освоение практики <i>Тратаки</i> , концентрации внимания на неподвижном объекте.	Практика
22.4	18:15 – 19:15	Ассистирование и коррекция стоячих асан.	Ассистирование и Коррекция
	19:30 – 20:30	Ужин	

Неделя 4 Пятница			
23.1	08:00 – 10:00	108 Приветствий Солнца.	Самостоятельная практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
23.2	10:30 – 12:30	Ассистирование и коррекции наклонов вперед.	Ассистирование и Коррекция
	12:30 – 16:00	Перерыв	
23.3	16:00 – 18:00	Техники по развитию уверенности в себе и снятию страха перед аудиторией.	Лекция/Практика
23.4	18:15 – 19:15	Нияма 5: <i>Ишвара Пранидхана</i>	Лекция, философия Йоги
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 4 Суббота			
24.1	08:00 – 10:00	Самостоятельная практика, подготовка к практикуму.	Самостоятельная практика
	10:00 – 10:30	Завтрак	
24.2	10:30 – 12:30	Ассистирование и коррекция наклонов назад.	Ассистирование и Коррекция
	12:30 – 16:00	Перерыв	
24.3	16:00 – 18:00	Использование голоса: техники по открытию голоса.	Лекция/Практика
24.4	18:15 – 19:15	Вопросы и ответы	
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Понедельник			
25.1	08:00 – 10:30	Практикум	Практикум
	10:30 – 11:00	Завтрак	
25.2	11:00 – 13:00	Ассистирование и коррекция перевернутых асан.	Ассистирование и Коррекция
25.3	17:00 – 19:30	Практикум	Практикум
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Вторник			

26.1	08:00 – 10:30	Практикум	Практикум
	10:30 – 11:00	Завтрак	
26.2	11:00 – 13:00	Ассистирование и коррекция сидячих асан и нейтрализующих поз.	Ассистирование и Коррекция
26.3	17:00 – 19:30	Практикум	Практикум
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Среда			
27.1	08:00 – 10:30	Практикум	Практикум
	10:30 – 11:00	Завтрак	
27.2	11:00 – 13:00	Ассистирование и коррекция: дополнительные материалы.	Ассистирование и Коррекция
27.3	17:00 – 19:30	Практикум	Практикум
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Четверг			
28.1	08:00 – 10:30	Практикум	Практикум
	10:30 – 11:00	Завтрак	
28.2	11:00 – 13:00	Как пользоваться вспомогательными приспособлениями для йоги (<i>пропсами</i>).	Лекция, преподавание
28.3	17:00 – 19:30	Практикум	Практикум
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Пятница			
29.1	08:00 – 10:30	Практикум	Практикум
	10:30 – 11:00	Завтрак	
29.2	11:00 – 13:00	Этика преподавателя Йоги. Преподавание как <i>Карма Йога</i> .	Лекция, преподавание
29.3	17:00 – 19:30	Практикум	Практикум
	19:30 – 20:30	Ужин	
Неделя 5 Суббота			
30.1	08:00 – 10:30	Подготовка к экзамену.	

	10:30 – 11:00	Завтрак
30.2	13:00 – 14:00	Экзамен.
30.3	17:00 – 18:30	Сертификация.
	18:30 – 20:30	Праздничный ужин!