

ПРОГРАММА КУРСА «ЙОГА»

Продолжительность обучения 16 месяцев (192 часа).

Рекомендуемое время изучения материала одного урока — 12 часов.

- Урок 1. Йога на современном этапе. Что стоит за историей йоги в шесть тысяч лет?
- Урок 2. Занятия йогой. Как начать заниматься? Упражнения I.
- Урок 3. Культура и история йоги. Что скрывается под камнями и в древних свитках?
- Урок 4. Основы анатомии и физиологии I. Как устроено наше тело и как оно функционирует? Упражнения II.
- Урок 5. Духовные основы йоги.
- Урок 6. Упражнения III.
- Урок 7. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги.
- Урок 8. Упражнения IV.
- Урок 9. Семь жизненных принципов йоги.
- Урок 10. Упражнения V.
- Урок 11. Основы философии I. Шесть древних систем.
- Урок 12. Упражнения VI.
- Урок 13. Основы философии II. Ступени познания.
- Урок 14. Упражнения VII.
- Урок 15. Основы философии йоги III. Поза и дыхание. Духовные ступеньки.
- Урок 16. Упражнения VIII.
- Урок 17. Направления и системы йоги. Наиболее важные учения.
- Урок 18. Упражнения IX.
- Урок 19. Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность.
- Урок 20. Упражнения X.
- Урок 21. Методы релаксации, концентрация и медитация.
- Урок 22. Упражнения XI.
- Урок 23. Мудры и мантры - сила символов.
- Урок 24. Практическая йога - Упражнения XII.
- Урок 25. Внешняя и внутренняя чистота - Kṛya и bandha.
- Урок 26. Упражнения XIII.
- Урок 27. Йога и жизненная энергия. Понятие чакр и энергетических каналов.
- Урок 28. Практическая йога I. Йога и беременность.
- Урок 29. Древнейшие источники познания йоги. Легендарные Патаньяли и Йога сутры.
- Урок 30. Практическая йога II. Комплексы оздоровительных упражнений.
- Урок 31. Место йоги в современном мире науки.
- Урок 32. Подведение итогов. Упражнения будущего.