

МОДУЛЬ 1

ЦЕЛИ И ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЙОГИ. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕХНИКИ ХАТХА-ЙОГИ

	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
1.1.1.	Йога как система знаний	1.1.2.	Техника релаксации	1.1.3.	Шавасана
	Истоки и цели практики йоги		Волновая активность мозга		Практика релаксации
1.2.1.	Основополагающие принципы йоги	1.2.2.	Полное дыхание	1.2.3.	Асаны сидя
	Стхира и сукха, понятие равновесия		Функции диафрагмы, полное дыхание		Сукхасана, свастикасана, сиддхасана
1.3.1.	Понятие асаны	1.3.2.	Дыхание в асанах	1.3.3.	Асаны стоя
	История и развитие асан йоги		Режимы дыхательных циклов		Значение стоп, тадасана, врикшасана
1.4.1.	Стабилизирующие техники йоги	1.4.2.	Бандхи	1.4.3.	Асаны с упором на руки
	Цели и принципы работы в статике		Назначение и техника выполнения		Планка, чатуранга дандасана
1.5.1.	Мобилизирующие техники йоги	1.5.2.	Мобилизация суставов	1.5.3.	Суставная разминка
	Цели и принципы работы в динамике		Принципы работы с суставами		Сукшма и стхула вьяяма
1.6.1.	Вебинар 1	1.6.2.	Тестирование 1	1.6.3.	Практика 1

МОДУЛЬ 2

ПУТИ И НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА

	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
2.1.1.	Четыре пути йоги	2.1.2.	Опорно-двигательный аппарат	2.1.3.	Продольные шаги
	Раджа, карма, джняна, бхакти		Подсистемы ОДА, функции и типы мышц		Вирабхадрасана I и вариации
2.2.1.	Восемь ступеней йоги	2.2.2.	Мышечная система	2.2.3.	Поперечные шаги
	Система йоги Патанджали		Коактивация и взаимное торможение, ПИР		Вирабхадрасана II и вариации
2.3.1.	Яма	2.3.2.	Связочно-суставная система	2.3.3.	Профильная плоскость
	Первая ступень: моральные заповеди		Связки, сухожилия и суставы: особенности строения, функции		Паршвоттанасана и вариации
2.4.1.	Нияма	2.4.2.	Фасциальная система	2.4.3.	Фронтальная плоскость
	Вторая ступень: модели поведения		Функции соединительной ткани		Уттхита триконасана и вариации
2.5.1.	Асана	2.5.2.	Телесная осознанность	2.5.3.	Поперечная плоскость
	Третья ступень: физическое совершенствование		Проприоцептивная чувствительность и функциональные возможности тела		Уттхита паршваконасана и вариации
2.6.1.	Вебинар 2	2.6.2.	Тестирование 2	2.6.3.	Практика 2

МОДУЛЬ 3

ПРИРОДА УМА И ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. УКРЕПЛЕНИЕ КОРА

	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
3.1.1.	Гуны	3.1.2.	Строение позвоночника	3.1.3.	Сохранение нейтралы в асанах
	Три качества: саттва, раджас, тамас		Физиологические изгибы и отделы позвоночника, понятие нейтралы		Уткатасана и вариации
3.2.1.	Йога и образ жизни	3.2.2.	Понятие кора	3.2.3.	Мобилизация мышц кора
	Режим дня, рацион питания и теория трех гун		Мышцы и функции кора, развитие координации		Марджариасана и вариации
3.3.1.	Коши	3.3.2.	Функционал позвоночника	3.3.3.	Мобилизация позвоночника
	Пять оболочек тела человека		Типы движение позвоночника, строение и функции межпозвонковых дисков		Суставная разминка для позвоночника
3.4.1.	Крийи	3.4.2.	Шаткармы	3.4.3.	Брюшные манипуляции
	Понятие, виды, назначение		Классификация и назначение очистительных техник		Агнисара дхаути, наули, капалабхати
3.5.1.	Пранаяма	3.5.2.	Нервная система	3.5.3.	Пранаямы
	Прана, нади, ида, пингала, сушумна		Симпатический и парасимпатический режим		Нади шодхана, бхастрика, шитали, уджайи
3.6.1.	Вебинар 3	3.6.2.	Тестирование 3	3.6.3.	Практика 3

МОДУЛЬ 4

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НАКЛОНЫ И ТРАКЦИИ					
	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
4.1.1.	Введение в аюрведу	4.1.2.	Осевое растягивание позвоночника	4.1.3.	Асаны для вытяжения спины
	Аюрведа как наука жизни		Понятие и назначение тракции		Адхо мукха шванасана, адхо мукха вирасана
4.2.1.	Пять элементов	4.2.2.	Боковое сгибание позвоночника	4.2.3.	Асаны с латеральным вытяжением
	Огонь, вода, земля, воздух, эфир		Корректная работа в боковых наклонах		Паригхасана
4.3.1.	Три доши	4.3.2.	Сгибание позвоночника	4.3.3.	Наклоны с ногами вместе
	Вата, питта, капха		Сгибание позвоночника и наклоны (отличие)		Уттанасана, пасчимоттанасана
4.4.1.	Семь дхату	4.4.2.	Принципы работы в наклонах	4.4.3.	Наклоны с широкой постановкой ног
	Виды и функции дхату		Особенности работы в наклонах, рекомендации по травмобезопасности		Прасарита падоттанасана, упавиштха конасана
4.5.1.	Три духовные энергии	4.5.2.	Миофасциальный релиз	4.5.3.	Наклоны в балансе
	Прана - оджас - теджас		Цели и задачи, разъяснение техники		Навасана, убхайя падангуштхасана
4.6.1.	Вебинар 4	4.6.2.	Тестирование 4	4.6.3.	Практика 4

МОДУЛЬ 5

СПОКОЙСТВИЕ УМА. ПРОГИБЫ И СКРУТКИ					
	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
5.1.1.	Аюрведа и лечение болезней	5.1.2.	Принципы работы в прогибах	5.1.3.	Прогибы стоя
	Профилактика и лечение заболеваний		Разгибание позвоночника и прогибы (отличие)		Аннувитасана, анджанейасана, уштрасана
5.2.1.	Аюрведа и образ жизни	5.2.2.	Травмобезопасность шеи	5.2.3.	Прогибы лежа
	Основы здорового образа жизни		Корректная работа с шейным отделом позвоночника		Бхуджангасана, урдхва мукха шванасана, шалабхасана, дханурасана
5.3.1.	Аюрведа и практика йоги	5.3.2.	Принципы работы в скрутках	5.3.3.	Мосты
	Йога и гармонизация дош		Скручивание позвоночника		Пурвоттанасана, ардха сетубандасана, урдхва дханурасана
5.4.1.	Пратьяхара и дхарана	5.4.2.	Техники концентрации	5.4.3.	Скрутки стоя
	Пятая и шестая ступень йоги: отвлечение чувств, концентрация		Дришти, трака		Паривритта уткатасана, паршваконасана, триконасана
5.5.1.	Дхьяна	5.5.2.	Нейрофизиология медитации	5.5.3.	Скрутки сидя
	Седьмая ступень йоги: медитация		Влияние медитации на работу мозга		Ардха матсиендрасана, паривритта джану ширшасана, маричиасана
5.6.1.	Вебинар 5	5.6.2.	Тестирование 5	5.6.3.	Практика 5

МОДУЛЬ 6

УРОВНИ ОСОЗНАННОСТИ. КОРРЕКТНАЯ РАБОТА С СУСТАВАМИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
6.1.1.	Чакральная система	6.1.2.	Таз	6.1.3.	Ротация ТБС
	Понятие чакры, уровни осознанности		Особенности строения, типы движения		Баддхаконасана, джану ширшасана, вирасана
6.2.1.	Муладхара	6.2.2.	Тазобедренные суставы	6.2.3.	Сгибание и разгибание ТБС
	Местоположение, причины разбалансировки		Особенности строения, типы движения		Ашва санчаласана, ардха хануманасана, хануманасана
6.3.1.	Свадхистхана	6.3.2.	Мобилизация ТБС	6.3.3.	Отведение и приведение ТБС
	Местоположение, причины разбалансировки		Мышцы, отвечающие за движение и стабилизацию ТБС		Рудрасана, маласана, самаконасана
6.4.1.	Манипура	6.4.2.	Коленные суставы	6.4.3.	Комплексные движения ТБС
	Местоположение, причины разбалансировки		Особенности строения, типы движения, способы мобилизации		Акарна дханурасана, уттан приштхасана, эка пада ширшасана
6.5.1.	Поза лотоса	6.5.2.	Голенистые суставы	6.5.3.	Падмасана
	Символическое и биоэнергетическое значение падмасаны		Особенности строения, типы движения, способы мобилизации		Агни стамбхасана, падмасана
6.6.1.	Вебинар 6	6.6.2.	Тестирование 6	6.6.3.	Практика 6

МОДУЛЬ 7

ЧАКРАЛЬНАЯ СИСТЕМА. КОРРЕКТНАЯ РАБОТА С СУСТАВАМИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА	
7.1.1.	Анахата	7.1.2.	Плечевой пояс	7.1.3.	Мобилизация плечевого пояса
	Местоположение, предназначение, причины разбалансировки, способы стимуляции		Особенности строения, функциональные возможности		Гомукхасана, гарудасана
7.2.1.	Вишудха	7.2.2.	Плечевые суставы	7.2.3.	Мобилизация плечевых суставов
	Местоположение, причины разбалансировки		Особенности строения, типы движения, способы мобилизации		Эка бхуджа свастикасана I, II
7.3.1.	Аджна	7.3.2.	Локтевые суставы	7.3.3.	Сбалансированность суставов
	Местоположение, причины разбалансировки		Особенности строения, типы движения, способы мобилизации		Нидханикасана
7.4.1.	Сахасрара	7.4.2.	Лучезапястные суставы	7.4.3.	Запястные захваты
	Местоположение, причины разбалансировки		Особенности строения, типы движения, способы мобилизации		Пасчима намаскарасана, урдхва баддхагаулиниасана
7.5.1.	Кундалини	7.5.2.	Сурья намаскар - теория	7.5.3.	Сурья намаскар - практика
	Понятие кундалини и пробуждение чакр		История и разновидности комплекса "Приветствие солнцу"		Сурья намаскар в традициях Шивананда йоги и Аштанга-виньяса йоги
7.6.1.	Вебинар 7	7.6.2.	Тестирование 7	7.6.3.	Практика 7

МОДУЛЬ 8

ЙОГА И РАВНОВЕСИЕ. БАЛАНСЫ СТОЯ И БАЛАНСЫ НА РУКАХ

	ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА
8.1.1.	Йога и равновесие ума	8.1.2.	Принципы работы в балансах	8.1.3.	Балансы стоя - 1
	Природа ума, клеши, состояния читта-вритти		Техника, рекомендации по травмобезопасности		Уттхита падангуштхасана I, II, III
8.2.1.	Карма	8.2.2.	Принципы работы в балансах на руках	8.2.3.	Балансы стоя - 2
	Понятие, теория, виды кармы		Техника, рекомендации по травмобезопасности		Вирахадрасана III, ардха чандрасана, натараджасана
8.3.1.	Самадхи	8.3.2.	Принципы наименования асан	8.3.3.	Базовые балансы на руках
	Восьмая ступень йоги: освобождение		Названия асан на санскрите		Бакасана, бхуджапидасана, титтибхасана
8.4.1.	Мудры	8.4.2.	Хаста-мудры	8.4.3.	Асимметричные балансы на руках
	Классификация мудр, особенности техники		Джняна и чин мудра, анджали мудра		Эка хаста бхуджасана, аштавакрасана, эка пада каундиниасана I, II
8.5.1.	Мантры	8.5.2.	Нейрофизиология мантр	8.5.3.	Симметричные балансы на руках
	Виды мантр, назначение практики		Психоэнергетический и физиологический эффект мантр, мантра OM		Лоласана, утплутхи дандасана, маюрасана
8.6.1.	Вебинар 8	8.6.2.	Тестирование 8	8.6.3.	Практика 8

МОДУЛЬ 9

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ. ПЕРЕВЕРНУТЫЕ АСАНЫ И БАЛАНСЫ

ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ		АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ		ПРАКТИКА	
9.1.1.	Гуру и ученик	9.1.2.	Перевернутые асаны	9.1.3.	Стойка на голове
	Традиция и преемственность в йоге		Анатомический анализ, эффективность и травмобезопасность перевернутых поз		Ширшасана и вариации
9.2.1.	Школы и направления йоги	9.2.2.	Построение последовательностей	9.2.3.	Стойка на плечах
	Обзор ключевых школ и направлений		Компенсация в практике йоги, принципы создания последовательностей		Сарвангасана, халасана, карнапидасана
9.3.1.	Йога Айенгара	9.3.2.	Женская практика	9.3.3.	Стойка на предплечьях
	Особенности метода, история, традиция		Особенности практики для женщин в период КД и беременности		Пинча маюрасана
9.4.1.	Аштанга-виньяса йога	9.4.2.	Терапевтическая практика	9.4.3.	Стойка на руках
	Особенности метода, история, традиция		Назначение йога-терапии, вини-йога, йога критического выравнивания		Адхо мукха врикшасана
9.5.1.	Шивананда-йога	9.5.2.	Йога-нидра	9.5.3.	Поза скорпиона
	Особенности метода, история, традиция		Техника глубокой релаксации, назначение и эффект практики		Вришчикасана, бхенда гарундасана
9.6.1.	Вебинар 9	9.6.2.	Тестирование 9	9.6.3.	Практика 9