

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»  
от 26 декабря 2024 г. № 14

**Принята**

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»  
Протокол № 4 от 25 декабря 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса**

**«Йога»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

**Белгород, 2025**

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Цели образовательного процесса**

Программа курса «Йога» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении базовых знаний о системе йоги как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков использования различных методик и техник йоги для:

- развития познавательных способностей, расширения кругозора, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей;
- укрепления собственного здоровья, сохранения физической активности, восстановления организма, поддержания тонуса;
- улучшения психоэмоционального состояния, способности к концентрации.

## **1.2. Рекомендуемый исходный образовательный уровень**

Курс ориентирован на обучение взрослых.

## **1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.**

## **1.4. Форма обучения на курсе: заочная.**

## **1.5. Формат учебных материалов курса: электронный.**

Доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО.

## **1.6. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

## **1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

**1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):**

- 18 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 10 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 7 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

**1.9. Общий объем учебной работы:** 260 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (256 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

**1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала-модуля, содержащего 2 урока):** 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

**1.11. Учебно-методическое обеспечение**

• **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания.

• **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу.

**В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:**

2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов: 16 / уроков: 32 – по 2 урока в каждом учебном журнале).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние работы. Учебный журнал с уроками 1–2 включает программу курса (содержание).

3) *Домашние задания (общее количество: 32)*. Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

4) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО*. Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

### **1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение**

Обучающимся предоставляется возможность доступа к вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и иным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО, предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

### **1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям йогой; влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в йоге, способы ухода за органами чувств по системе йоги,
- гигиенические нормы и требования, предъявляемые к комплексу упражнений для беременных;

**УМЕТЬ:**

- правильно выполнять упражнения йоги (асаны), учитывать все рекомендации по выполнению асан при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом, использовать йоговские техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, применять различные виды медитаций и аутотренинга для борьбы со стрессом, составлять сбалансированное меню для нормализации веса;

**ВЛАДЕТЬ:**

- представлениями о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма (нервной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системах, органах дыхания, пищеварения, выделения, зрения, слуха опорно-двигательном аппарате), о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о возрастных изменениях и заболеваниях органов и костей (сколиозе, остеопорозе, остеохондрозе, пяточной шпоре), о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги, об основах правильного питания, о механизмах саморегуляции организма, об основных ментальных практиках йоги и их влиянии на организм, о законах обращения энергии в человеческом организме, о месте йоги в современном мире.

#### **1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости**

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся.

Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн.

Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 32.

#### **1.15. Промежуточная аттестация**

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

#### **1.16. Форма итоговой аттестации**

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования).

Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую).

По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроки (№№ уроков)	дом. работы	теоретическая часть	практическая часть
1	Йога на современном этапе. Что стоит за историей йоги в шесть тысяч лет?	1 (ур.1)	1	5	11
2	Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?	1 (ур.2)	1		
3	Культура и история йоги. Что скрывается под камнями и в древних свитках?	1 (ур.3)	1	5	11
4	Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II	1 (ур.4)	1		
5	Духовные основы йоги	1 (ур.5)	1		
6	Упражнения III	1 (ур.6)	1	5	11
7	Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги	1 (ур.7)	1		
8	Упражнения IV	1 (ур.8)	1		
9	Семь жизненных принципов йоги	1 (ур.9)	1		
10	Упражнения V	1 (ур.10)	1	5	11
11	Основы философии I. Шесть древних систем	1 (ур.11)	1		
12	Упражнения VI	1 (ур.12)	1		
13	Основы философии II. Ступени познания	1 (ур.13)	1	5	11
14	Упражнения VII	1 (ур.14)	1		

15	Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания	1 (ур.15)	1	5	11
16	Упражнения VIII	1 (ур.16)	1		
17	Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма	1 (ур.17)	1	5	11
18	Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека	1 (ур.18)	1		
19	Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность	1 (ур.19)	1	5	11
20	Упражнения	1 (ур.20)	1		
21	Методы релаксации, концентрация и медитация	1 (ур.21)	1	5	11
22	Упражнения XI	1 (ур.22)	1		
23	Мудры и мантры - сила символов	1 (ур.23)	1	5	11
24	Практическая йога. Упражнения XII	1 (ур.24)	1		
25	Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи	1 (ур.25)	1	4	12
26	Упражнения XIII	1 (ур.26)	1		
27	Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы	1 (ур.27)	1	4	12
28	Практическая йога I. Йога и беременность	1 (ур.28)	1		
29	Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра	1 (ур.29)	1	4	12
30	Практическая йога II. Комплексы оздоровительных упражнений	1 (ур.30)	1		
31	Йога и современная наука	1 (ур.31)	1	4	12
32	Упражнения будущего	1 (ур.32)	1		
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>76</b>	<b>180</b>
<b>Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста</b>					<b>4</b>
				<b>ИТОГО: 260</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение доступа к учебным материалам в соответствии с выбранным темпом обучения;
- получение доступа к полному комплекту учебных материалов курса единовременно.

#### 3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа освоения учебного материала и срока прохождения итоговой аттестации:

- 18 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц	1	уроки 25-26	16
14 месяц	1	уроки 27-28	16
15 месяц	1	уроки 29-30	16
16 месяц	1	уроки 31-32	16
17 месяц 18 месяц	итоговая аттестация (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>



■ 10 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц	2	уроки 25-28	32
8 месяц	2	уроки 29-32	32
9 месяц 10 месяц	<b>итоговая аттестация</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>

■ 7 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3	уроки 1-6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц	3	уроки 25-30	48
6 месяц	1	уроки 31-32	16
7 месяц	<b>итоговая аттестация</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 4.1. Йога на современном этапе. Что стоит за историей йоги в шесть тысяч лет?

Основные понятия йоги. Гуру. Асаны. Мантры. В чем заключается своеобразия подхода йоги? Йога шесть тысяч лет назад. Йога как путь познания. Йога в современном мире. В чем секрет популярности йоги. Будущее йоги. Элементы йоги. Общие элементы занятия йогой. *Домашняя работа.*

### 4.2. Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?

Окружение. Как правильно организовать место для занятий йогой. Выбор времени для занятий. Практические занятия. Первые упражнения. Успокоение. Разминка. Дыхательные упражнения. Первые асаны. Дандасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способ и цель выполнения упражнения. Характерные ошибки. Тадасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия упражнения. Способы тренировки. Характерные ошибки. Савасана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Способы тренировки. Характерные ошибки. Завершение занятия. *Домашняя работа.*

### 4.3. Культура и история йоги. Что скрывается под камнями и в древних свитках?

Культура и история йоги в аспекте индийской философии и эпоса. Индийский эпос. Индийская религия и философия. Философия индуизма. Что скрывается под камнями и в древних свитках. *Домашняя работа.*

### 4.4. Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II

Важность познания нашего тела. Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Нервная система. Система кровообращения. Что такое кровь. Строение сердца. Кровеносные сосуды. Система органов дыхания. Как мы дышим. Костно-мышечная система. Система органов пищеварения. Система органов выделения. Органы чувств. Орган зрения. Орган слуха. Орган равновесия. Органы обоняния и вкуса. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор. Тактильная чувствительность. Упражнения II. Пранаяма. Дыхание животом. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Грудное (реберное) дыхание. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Дыхание верхушками ребер. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Асаны. Половинка бабочки. Исходная позиция. Выполнение. Компенсация. Воздействие. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Баддха конасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Ваджрасана – поза бриллианта. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Йога-мудра – Символ йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Ноги на стене. Выполнение. *Домашняя работа.*

### 4.5. Духовные основы йоги

Карма-йога. От малого к великому. Влияние кармы на характер человека. Побуждение к кармическому труду. Работа и отдых. Идеалы, долг и нравственность. Любовь и привязанность. *Домашняя работа.*

### 4.6. Упражнения III

Дополнение разминки. Вращение мельницы. Исходная позиция. Выполнение. Дыхание. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Упражнение «гребля». Исходная позиция. Дыхание. Воздействия. Типичные ошибки. Способы выполнения упражнения. Дыхательные упражнения – полное дыхание йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Советы по выполнению дыхательной гимнастики. Как правильно следует дышать? Новые асаны. Поза кошки – Марджари. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки.

Поза зайца – Шашанка асана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Поза лодки. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Порядок выполнения упражнений. Занятие по короткой программе. Если у Вас всего 15 минут на упражнения. Занятие средней продолжительности. Полное занятие. Мантра Ом. Как нужно формировать мантру Ом? Место мантры Ом в ходе занятия. На что нужно обращать внимание? Дыхание для произнесения мантры Ом.

*Домашняя работа.*

#### **4.7. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги**

Основы анатомии и физиологии II. Нервная система. Строение центральной нервной системы. Эндокринная система. Мозг как эндокринная система. Органы движения и эффект их функционирования. Различают мышцы гладкие и поперечнополосатые. Проприорецепторы – стимуляторы ЦНС. Основа воздействия йоги. Итак, что же такое стрейчинг?

*Домашняя работа.*

#### **4.8. Упражнения IV**

Упражнения на растяжку. Растяжка мышц бедра. Напряжение (натяжение). Расслабление. Растяжка. Отдых. Растяжка мышц-напрягателей бедра. Напряжение. Отдых. Растяжка. Отдых. Верхняя растяжка. Нижняя растяжка. Вытягивание локтя вперед. Передняя растяжка. Асаны. Подъем из приседания – это наш первый опыт освоения перевернутого положения тела. Исходное положение. Способы полной растяжки. Влияние упражнения. Махамудра («большая печать»). Исходное положение. Полная растяжка. Влияние. Меру Акарана асана. Исходное положение. Полная растяжка. Компенсация. Влияние. Способы полной растяжки. Ашхва шангалан асана («упражнение наездника»). Исходное положение. Исполнение. Компенсация. Влияние. Растяжка живота. Исходное положение. Выполнение. Влияние. «Расслабление тигра». Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Савасана для больных поясниц. Пранаяма – попеременное дыхание через носовые ходы. Исходное положение. Исполнение. Влияние. Способы выполнения. *Домашняя работа.*

#### **4.9. Семь жизненных принципов йоги**

Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Сон. Правильное питание. Белки. Чем рыба отличается от мяса. Жиры. Углеводы. Растительная клетчатка и вегетарианские продукты. Питьевой режим. Избыточный вес. Диета йогов. Секрет йогов. Правила питания в системе йоги. Психическое здоровье. Полезные советы для жизни и сохранения здоровья.

*Домашняя работа.*

#### **4.10. Упражнения V**

Важность упражнений для шеи в системе йоги. Комплекс упражнений для мышц шеи. Качание в сторону. Особенности дыхания при выполнении упражнения «качание в сторону». Наклон головы вперед. Вращение головой. Общий отдых шеи – техника снятия стресса. Новые асаны. Акарана Данурасана (поза лучника). Место упражнения в тренировке. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Компенсация. Влияние. Чатуспадасана – стойка медведя. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Способы выполнения. Компенсация. Влияние. Двикон асана – поза двойного угла. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Кандарасана – мост йога. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Компенсация. Влияние. Вьяграсана – поза тигра. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Попеременное дыхание через носовые ходы – пранаяма (вариант 2). Ментальное (мысленное) выполнение. *Домашняя работа.*

#### **4.11. Основы философии I. Шесть древних систем**

Шесть древних систем. Санкхья. Йога. Веданта. *Домашняя работа.*

#### **4.12. Упражнения VI**

Слагаемые осанки. Опорный аппарат осанки. Шейные позвонки. Грудные позвонки. Поясничные позвонки. Роль сводов стопы в формировании осанки. Что такое правильная осанка? Контроль правильности осанки. Влияние отягощений на осанку. Поднятие тяжестей. Организация спального места. Упражнения для кистей рук и плеч. Упражнения для кистей рук. Натяжение назад. Натяжение вперед. Поворот наружу. Поворот вовнутрь. Упражнения для плеч. Подъем рук назад. Поворот рук. Положение локтей со спины. Упражнения со стулом. Наклоны вперед. Поза треугольника на стуле. Наклоны назад. Повороты корпуса в положении сидя на стуле. Растяжка спины. Упражнения для отдыха, выполняемые со стулом. Расслабление, выполняемое со стулом. Растяжка, выполняемая со стулом. *Домашняя работа.*

#### **4.13. Основы философии II. Ступени познания**

Основы философии II. Два вида технологии самореализации и их возможности. Уровни самоопределения. Обучение таинствам йоги. Посвящение – рождение новой личности. Исторические ступени приобретения знаний. Мир йоги. Возрастные особенности позвоночника. *Домашняя работа.*

#### **4.14. Упражнения VII**

Равновесие нашего тела. Упражнения для развития равновесия. Влияние. «Физиология» упражнений для развития равновесия. Семь опор стояния на одной ноге. Нади шодана 2 – вторая степень попеременного дыхания через носовые отверстия. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Место упражнения в тренировке. Асаны. Упражнение Шалабхасана – «кузнечик». Влияние. Компенсация. Место шалабхасана в тренировке. Упражнение Доласана – «качели». Влияние. Компенсация. Место упражнения в тренировке. Сумеру асана – поза горы. Влияние. Компенсация. Место упражнения в тренировке. *Домашняя работа.*

#### **4.15. Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания**

Раджа-йога – царская йога. Хатха-йога – забота о теле. Джняна-йога – проникательность и мудрость. Шесть свершений джняна-йоги. Бхакти-йога – сила любви на пути самоопределения. Ступени преданности в рамках бхакти-йоги. Мантра-йога – путь к запредельному посредством звука. Шестнадцать звеньев мантра-йоги. Лайя-йога – слияние со Вселенной. Итнегральная йога – современная теория йоги, синтез исторических школ йоги. Ступени йогических поз и дыхания. Баланс кислорода и углекислоты. Правильное дыхание и физические упражнения. *Домашняя работа.*

#### **4.16. Упражнения VIII**

Изменения при остеохондрозе позвоночника. Патологические изменения, происходящие в позвоночнике при остеохондрозе. Изменения в строении диска при остеохондрозе. Локализация остеохондроза. Йога-нидра. История йоги-нидры. Способы выполнения йоги-нидры и ее ступени. Части йоги-нидры и их практическое применение. Санкалпа. Механизм влияния санкалпа. Насколько часто следует менять санкалпу? Визуализация. Практика йоги-нидры. Особенности тренировки йоги-нидры. Врикшасана – поза дерева. Исходное положение. Выполнение.

*Домашняя работа.*

#### **4.17. Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма**

Культурное наследие Индии. О наиболее важных учителях и учениках учения йоги. Тапас и оджас. Их место в системе учения йоги. Механизмы саморегуляции организма. Терморегуляция. Буферные системы. *Домашняя работа.*

#### **4.18. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека**

Эфирные масла и энергетика человека. Особые свойства эфирных масел. Рекомендации по ежедневной ароматерапии. Ароматизация воздуха в квартире. Ароматические свечи. Новые разогревающие упражнения для разминки. Круговые движения рук параллельно друг другу. Выполнение. Круговые движения рук в противоположных друг другу направлениях. Выполнение. Упражнения цикла «Приветствие солнца». Тадасана в упражнениях «Приветствие солнца». Влияние упражнения. Уттанасана – наклон вперед. Возможности выполнения упражнения. Влияние. Вирахасана – поза героя. Влияние. Типичные ошибки. Поза горы – Сумеру асана. Поза кобры – Бхуджангасана. Типичные ошибки. Поза гусеницы – Астангасана. Выполнение упражнения. Типичные ошибки. Влияние. Шашанка сана – поза зайца. Виджрасана. Особенности дыхания при выполнении цикла упражнений «Приветствие солнца». Способы выполнения. Като Пранам – вариант цикла упражнений «Приветствие солнца».

*Домашняя работа.*

#### **4.19. Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность**

Органы чувств. Формирование обонятельного образа. Как мы ощущаем запах. Обонятельная память. Уход за носовой полостью и лобными пазухами по системе йоги. Процедура Нети. Вьюткарама капалабхати. Шиткрама капалабхати. Сиддха-нетти. Капалабхати – внутреннее очищение. Глубокий массаж лба (капала-рандхра-дхаути). Как мы слышим. Физиологическая роль верхних центров слуховой системы. Физиологическая роль нижних центров слуховой системы. Уход за ушами (карна). Орган зрения. Перенапряжение глаз. Упражнение для глаз. Вкусно-невкусно. Строение рецепторов. Как работает вкусовой рецептор? «Расшифровка вкуса». Уход за языком. Практики йоги чувств и восприятия. Йога внутреннего жара (тумо). Йога иллюзорного тела (гьюлю). Йога сна (милам). Йога ясного света (ёдсал). Йога промежуточного состояния (бардо). Йога переноса созерцания (пхова). *Домашняя работа.*

#### **4.20. Упражнения X**

Вариант цикла упражнений «Приветствие солнца». Построение тренировки и планирование тренировочной нагрузки. Механизмы развития болезненных симптомов при шейном остеохондрозе. Новое разминочное упражнение. Вращение рук и ног в противоположных направлениях в положении стоя. Вирасана – замечательная поза героя. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Варианты выполнения упражнения. Место упражнения в тренировке. Упражнение для развития равновесия – Гарудасана. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Вакрасана – повернутая поза. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения. Вводные упражнения для повернутых положений тела. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения. Попеременное дыхание через нос (вариант 3). *Домашняя работа.*

#### **4.21. Методы релаксации, концентрация и медитация**

Откуда эти слезы, зачем они? Эволюция эмоционального восприятия. Можно ли плакать без слез? Стресс и эмоциональная лабильность. Степени состояния напряжения. Среда, в которой распространяются мысли. Концентрация. Концентрация на чакрах. Паньчадхарана (пятиричная концентрация). Концентрация на солнечном сплетении. Техника выполнения концентрации на солнечном сплетении. Медитация. Виды медитации. Двадцать советов по медитации. Самадхи. Мысль – архитектор судьбы. Психологические проблемы и методы их разрешения. Депрессия и гармония. Методы релаксации. Аутогенная тренировка. Действие аутотренинга (аутогенной тренировки). Цель аутогенной тренировки. Утреннее упражнение для хорошего настроения. Освежающая релаксация в середине дня. Завершающая релаксация в конце дня.

*Домашняя работа.*

#### **4.22. Упражнения XI**

Поясничный остеохондроз. Новое подготовительное упражнение. Новое упражнение пранаяма. Суть и теория задержки дыхания. Тренировка антар кумбхака (задержка дыхания). Эка пад уттанасана (растяжка назад в положении стоя на одной ноге). Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Возможные ошибки. Трикон асана (поза треугольника) 1 и 2. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Характерные ошибки. Уштхрасна (поза верблюда). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Варианты выполнения упражнения. Характерные ошибки. Сету асана – поза моста. Исходное положение. Выполнение. Характерные ошибки. Влияние. Подготовительное упражнение сарвангасана. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Стойка «колени-лоб». Исходное положение. Выполнение. Влияние. Возможные ошибки. *Домашняя работа.*

#### **4.23. Мудры и мантры - сила символов**

Мантра-йога – звук как средство переправы к запредельному. Священные жесты – мудры. онемение пальцев рук. «Пять М». *Домашняя работа.*

#### **4.24. Практическая йога. Упражнения XII**

Практическая йога. Коллаген – прочный белок. Новые упражнения. Варикшасана - перевернутая поза дерева. Вводные упражнения Роль йоги-мудра в данном комплексе упражнений. Подъем ног в положении йоги-мудра. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Поза горы с упором на макушку головы. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Способы выполнения. Варикшасана. Исходное положение. Выполнение. Урдва Мукхашванасана – смотрящий головой вверх, поза потягивающейся собаки. Исходное положение. Выполнение. Способы выполнения упражнения. Влияние. Возможные ошибки. Хансасана – поза лебедя. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Гомукхасана – поза головы коровы. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Випарита карани мудра – поза полусвечи (символ спокойствия). Выполнение упражнения «Полусвеча» у стены. Выполнение упражнения «Полусвеча» без опоры на стену. Влияние. Супта баддхаконасана – поза бабочки в положении лежа. Исходное положение. Выполнение. Выполнение упражнения со вспомогательными средствами. Влияние. *Домашняя работа.*

#### **4.25. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи**

Понятие «крिया» и ее место в практике йоги. Бандхи (замки). Диафрагма – неутомимый массажист. Роль диафрагмы в дыхании. Управление дыханием. *Домашняя работа.*

#### **4.26. Упражнения XIII**

Сколиоз. Пяточная шпора. Новое дыхательное упражнение – Дыхание Уджайи. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Асаны. Гарудасана – поза орла. Исходное положение. Выполнение. Типичные ошибки. Компенсация. Другие способы выполнения упражнения. Влияние. Супта ваджрасана. Исходное положение. Выполнение. Способы выполнения. Компенсация. Типичные ошибки. Влияние. Ардха мациендрасана (поза «полурыбки»). Исходное положение. Выполнение. Типичные ошибки. Варианты выполнения. Влияние. Компенсация. Мациендрасана. Исходное положение. Выполнение. Выполнение упражнения в положении сидя по-турецки. Выполнение упражнения в позе лотоса. Выполнение упражнения с упором на локти. Выполнение упражнения одновременно с Аджали-мудрой. Влияние. Техника безопасности. Компенсация. Сарвангасана (поза свечи). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Типичные ошибки. Ширшхасана (стойка на голове). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Типичные ошибки. Медитация и медитационные позы. Падмасана (поза лотоса). Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Техники медитации. Исходное положение. Выполнение. Выход из упражнения.

*Домашняя работа.*

#### **4.27. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы**

Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Функции чакр. Диагностика чакр. Раскрытие чакр. Уровни сознания. Уровни подсознания. Работа с чакрами. Энергетические каналы. Энергетические двойники (эфирная энергетическая структура). Жизненная энергия и гигиена нравственности в йоге. *Домашняя работа.*

#### **4.28. Практическая йога I. Йога и беременность**

Гигиенический режим во время беременности. Особенности наиболее важных периодов беременности. Личная гигиена беременных. Питание беременных. Витаминная недостаточность у беременных. Гигиена половой жизни в период беременности. Режим сна беременных. Проблемы невынашивания беременности. Как предупредить невынашивание беременности. Хатха-йога и здоровье женщины. Первый комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности до 16 недель). Второй комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 16 до 24 недель). Третий комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 24 до 32 недель). Четвертый комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 32 до 36 недель). Специальные асаны для беременных. Йога в послеродовом периоде. Пятый комплекс упражнений (для женщин на 2-3 неделе послеродового периода). Шестой комплекс упражнений (для женщин на 4-5 неделе послеродового периода). Седьмой комплекс упражнений (для женщин на 6-8 неделе послеродового периода). *Домашняя работа.*

#### **4.29. Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра**

Немного истории. Личность Патанжали. Философский труд Патанжали. Йога-сутра Патанжали. Глава первая Самадхи-пада. Глава вторая Садхана-пада. Глава третья Вибхути-пада. Глава четвертая Кайвалья-пада. Возрастные изменения костей. *Домашняя работа.*

#### **4.30. Практическая йога II. Комплексы оздоровительных упражнений**

Надо ли заботиться о своем здоровье? Необходимость полноценного отдыха. Эмоциональный настрой. Предболезнь – болезнь – выздоровление. Единство противоположностей. Этажи интеграции. Восстановление и компенсация. Оборонительные механизмы организмы. Простудные заболевания. Упражнения при простудных заболеваниях. Головная боль. Упражнения при головной боли. Боли в спине. Полезные советы для здоровья женщин. Нарушение сна. Патологии органов дыхания. Комплекс упражнений лежа

на спине. Комплекс упражнений сидя на стуле. Патологии органов пищеварения. Комплекс упражнений лежа на спине. Комплекс упражнений стоя на коленях. Комплекс упражнений сидя на стуле. Комплекс упражнений стоя. Самомассаж живота.

*Домашняя работа.*

#### **4.31. Йога и современная наука**

Как влияет психика на состояние здоровья. Упражнения для голоса. Упражнения для верхних резонаторов. Упражнения для нижних резонаторов. Йога и эмоциональная жизнь человека. Место йоги в современном мире. *Домашняя работа.*

#### **4.32. Упражнения будущего**

Программа эффективного самовнушения. Влияние тормозящих факторов. Аутотренинг в состоянии концентрации. Теоретические основы современных йогических психотехник. Техника управления психической энергией. Первый этап духовной практики. Второй этап духовной практики. Комплекс упражнений. Третий этап духовной практики. Практическое применение йогических психотехник. Техника работы с психической энергией. Медитация в состоянии концентрации. Практическая медитация. Джапа-медитация. Мандала-медитация. Тибетская лечебная медитация Надаббрама. Медитация Гермеса. Йога и самооценка. Заключение.

*Домашняя работа.*

**ПРИМЕЧАНИЕ:** структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ**

5.1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2023. – 336с.

5.2. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью. – М.: Эксмо, 2024. – 192с.