

Программа обучения в Пси-Йога Студии на 2016-2017 гг.

Блок 1. Базовые навыки

- 5-11 сентября 2016 г. **Теория:** Особенности йоги как телесной и психической практики. Основные правила занятий йогой.
Практика: Групповая. Освоение базовых упражнений йоги.
- 12-18 сентября 2016 г. **Теория:** Работа с ощущениями. Осознание тела. Как развить телесную чувствительность?
Практика: Групповая. Комплекс для развития телесной чувствительности.
- 19-25 сентября 2016 г. **Теория:** Поиск границы комфорта. Оптимальный режим практики: усилие без насилия. Йога как зеркало отношения к себе.
Практика: Групповая. Комплекс для определения границ комфорта.
- 26 сентября –
2 октября 2016 г. **Теория:** Организация самостоятельной практики. Время, место, условия, ограничения.
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

Блок 2. Углубление личной практики

- 3-9 октября 2016 г. **Теория:** Типы упражнений йоги и их место в практике. Динамические упражнения. Асаны. Пранаяма. Бандхи и мудры. Релаксация. Медитация.
Практика: Групповая. Освоение базовых упражнений йоги.
- 10-16 октября 2016 г. **Теория:** Техника безопасности в практике йоги. Основные правила.
Практика: Групповая. Отработка правил техники безопасности в основных асанах.
- 17-23 октября 2016 г. **Теория:** Составление комплекса упражнений: общие принципы. Сочетание и последовательность упражнений. Возможные цели и задачи комплекса. Учет телесно-психического состояния и внешних условий.
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.
- 7-13 ноября 2016 г. **Теория:** Формирование привычки. Как наладить регулярную практику? Что мешает заниматься регулярно, и как преодолеть помехи?
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

Блок 3. Асаны йоги: эффекты и техника освоения

- 14-20 ноября 2016 г. **Теория:** Классификация асан йоги. Сидячие асаны. Наклоны. Техника выполнения, варианты упрощения и влияние на тело и психику.
Практика: Групповая. Сидячие асаны и наклоны.
- 21-27 ноября 2016 г. **Теория:** Скручивания. Прогибы. Техника выполнения и влияние на тело и психику.
Практика: Групповая. Прогибы и скручивания.
- 28 ноября – 4 декабря 2016 г. **Теория:** Перевернутые позы. Балансы. Техника выполнения, варианты упрощения и влияние на тело и психику.
Практика: Групповая. Балансы. Перевернутые позы.
- 5-11 декабря 2016 г. **Теория:** Силовые и стоячие позы. Техника выполнения, варианты упрощения и влияние на тело и психику.
Практика: Групповая. Стоячие и силовые асаны.

Блок 4. Релаксация

- 16-22 января 2017 г. **Теория:** Расслабление. Почему это важно? Суть глубокой релаксации и ее влияние на тело и психику.
Практика: Групповая. Комплекс йоги для глубокого расслабления.
- 23-29 января 2017 г. **Теория:** Что мешает расслабиться? Частые ошибки и помехи при освоении глубокой релаксации.
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.
- 30 января – 5 февраля 2017 г. **Теория:** Основные техники и приемы для глубокой релаксации в йоге и психологической практике.
Практика: Групповая. Базовые техники релаксации.
- 6-12 февраля 2017 г. **Теория:** Техника безопасности в глубокой релаксации. Может ли релаксация быть опасной?
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

Блок 5. Дыхание в йоге

- 13-19 февраля 2017 г. **Теория:** Биомеханика дыхания. Брюшное и грудное дыхание. Дыхание в упражнениях йоги.
Практика: Групповая. Освоение правильного дыхания в упражнениях йоги.
- 20-26 февраля 2017 г. **Теория:** Основные типы дыхательных упражнений и их эффекты. Полное йоговское дыхание.
Практика: Индивидуальная с элементами групповой. Освоение личной программы. Полное дыхание.

27 февраля – 5 марта 2017 г. **Теория:** Пранаяма: принципы и эффекты. Задержки и замедление дыхания. Удджайи. Нади шоддхана.

Практика: Групповая. Релаксационный комплекс асан. Удджайи. Нади шоддхана.

6-12 марта 2017 г. **Теория:** Бандхи и мудры. Способы освоения, эффекты и ограничения.

Практика: Индивидуальная с элементами групповой. Джаландхара бандха. Подготовка к уддияне и мула-бандхе.

Блок 6. Антистресс

20-26 марта 2017 г. **Теория:** Стресс: природа и последствия для тела и психики. Виды стресса.

Практика: Групповая. Комплекс йоги для снятия стресса и повышения стрессоустойчивости.

27 марта – 2 апреля 2017 г. **Теория:** Основные способы снятия стресса и повышения стрессоустойчивости.

Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

3-9 апреля 2017 г. **Теория:** Практика йоги для снятия стресса.

Практика: Групповая. Комплекс йоги для снятия стресса и повышения стрессоустойчивости.

10-16 апреля 2017 г. **Теория:** Практика йоги для повышения стрессоустойчивости.

Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

Блок 7. Йогатерапия

17-23 апреля 2017 г. **Теория:** Оздоровительные эффекты йоги. Механизмы влияния йоги на организм.

Практика: Групповая. Освоение базовых упражнений йоги.

24-30 апреля 2017 г. **Теория:** Основные принципы занятий йогой при заболеваниях позвоночника.

Практика: Групповая. Комплекс йоги для позвоночника.

15-21 мая 2017 г. **Теория:** Основные принципы занятий йогой при нарушениях пищеварения.

Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.

22-28 мая 2017 г. **Теория:** Основные принципы занятий йогой при нарушениях функции репродуктивной системы. Особенности женской и мужской практики йоги.

Практика: Групповая. Комплекс йоги при нарушениях пищеварения и репродуктивной функции.

Блок 8. Осознанность

- 29 мая – 4 июня 2017 г. **Теория:** Осознанность: суть понятия и влияние практики осознанности на тело и психику.
Практика: Групповая. Развитие навыка осознанности в упражнениях йоги.
- 5-11 июня 2017 г. **Теория:** Осознание дыхания. Основные приемы и эффекты.
Практика: Индивидуальная с элементами групповой. Наблюдение за дыханием.
- 12-18 июня 2017 г. **Теория:** Осознание тела. Основные приемы и эффекты.
Практика: Групповая. Упражнения для развития телесной осознанности.
- 19-25 июня 2017 г. **Теория:** Осознание мыслей и эмоций. Основные приемы и эффекты.
Практика: Индивидуальная с элементами групповой. Наблюдение за мыслями и эмоциями.

Блок 9. Эмоции и мышечные зажимы

- 26 июня – 2 июля 2017 г. **Теория:** Эмоции и психические защиты. Основные понятия.
Практика: Групповая. Комплекс для расслабления мышечных зажимов.
- 3-9 июля 2017 г. **Теория:** Психическое сопротивление в практике йоги.
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.
- 10-16 июля 2017 г. **Теория:** Мышечные зажимы. Их локализация, диагностика и способы расслабления.
Практика: Групповая. Комплекс для расслабления мышечных зажимов.
- 17-23 июля 2017 г. **Теория:** Освобождение подавленных эмоций. Суть процесса и техника безопасности.
Практика: Индивидуальная. Освоение личной программы.