МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ
ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЯ TTC325

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Онлайн-курс подготовки профессиональных преподавателей йоги
325 часов со специализацией

НАИБОЛЕЕ ПОЛНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЮЩАЯ АНАЛОГОВ

В Московском Университете Йоги вы получите наиболее полный багаж знаний не только по анатомии, физиологии и мастерству преподавания, но и освоите прикладные навыки медитации, психологии, йога-нидру и разберётесь в философии йоги.

Этот курс - пространство, где встречается намерение людей получить знания для себя с намерением делиться знаниями с другими.

Если йога, то Университете йоги!

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Основная программа:

- История и философия йоги
- Асаны хатха-йоги: все базовые позиции
- Дыхательные практики и пранаяма
- Анатомия и физиология
- Улучшение личной практики
- Мастерство и методика преподавания
- Тонкая анатомия: мудры, бандхи, чакры, коши
- Йога-нидра: теория и практика
- Основы ораторского искусства
- Прикладная психология
- Основы психосоматики
- Медитация и фокусировки
- Продвижение себя, как преподавателя

Специализация на выбор студента:

- Йогатерапия
- Пренатальная йога
- Медитация
- Йога-нидра и методики осознанного расслабления

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

Для чего мы изучаем философию?

Без понимания философии и истории, йога становится обычной физической нагрузкой.
Именно глубина и многогранность понимания делает йогу мудрой наукой, а вас профессионалами.

Темы лекций:

- История йоги древнего и средневекового периодов
- История и философия йоги Нового времени
- Текстовые первоисточники йоги: от Вед и Упанишад до поздних йогашастр (древнего периода)
- Текстовые первоисточники йоги: от Вед и Упанишад до поздних йогашастр (средневекового периода и Нового времени)
- Йога-сутры Патанджали
- Хатха-йога прадипика
- Гхеранда – самхита
- Бхагавад-гита
- Адвайта-веданта
- Пять основных направлений йоги

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ОСНОВНЫЕ ЙОГА-АСАНЫ

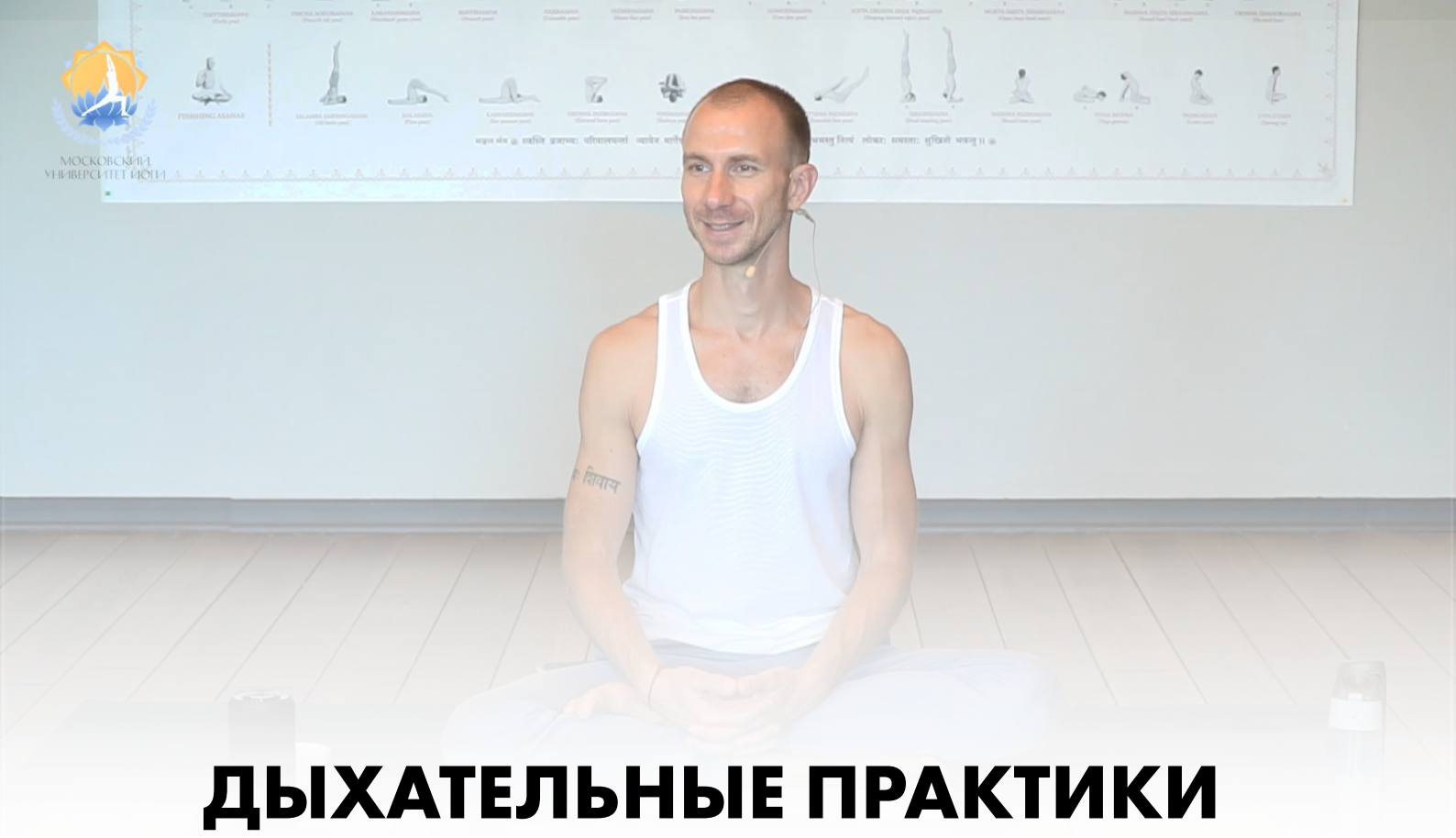
Для чего мы изучаем асаны хатха-йоги?

Техники йоги улучшают состояние здоровья, развивают силу, гибкость, координацию движения, выносливость. Некорректное выполнение йога-асан приводит к травмам. Также важно уметь строить эффективные комплексы для различных целей. Этому вы научитесь на нашем курсе.

Темы семинаров и лекций:

- Травмобезопасность практики
- Разбор основных асан:
  - Стоя
  - Балансы
  - Асаны лёжа на спине
  - Наклоны и асаны с прогибом
  - Перевернутые асаны
  - Асаны для медитации
- “Сурья намаскар” в различных школах и традициях
- Усложнение и упрощение асан

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ПРАНАЯМА

Для чего мы изучаем пранаямы?

Йога начинается с корректного дыхания. Пранаяма - это управление жизненной энергией через дыхание и задержки дыхания. Преподавателю йоги важно владеть этой сакральной дисциплиной

Темы семинаров и лекций:

- Подготовительные дыхательные упражнения
- Вариации быстрых и плавных дыхательных комплексов
- Физиология пранаямы
- Пранаяма. Основные техники
- Оздоровительные системы дыхания
- Методика психотерапевтического дыхания
- Йогатерапия. Возможности йогатерапии при основных заболеваниях
- Мастерство преподавания дыхательных техник

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Для чего мы изучаем анатомию и физиологию?

Чтобы понимать как работают техники йоги на уровне тела, как влияют на мышечную систему, сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы, важно разобраться, как устроен наш мудрый организм.

Темы лекций:

- Организм. Ткани.
- Опорно-двигательный аппарат
- Дыхательная система
- Сердечно-сосудистая система
- Пищеварительная система
- Нервная система
- Иммунная и лимфатическая системы
- Мочеполовая системамы
- Эндокринная система

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

МАСТЕРСТВО И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Для чего нужно мастерство преподавания?

Даже наш большой опыт личной практики йоги не означает, что мы можем эффективно обучать других. Преподавание - это отдельный вид искусства, со своими тонкостями, которому нужно учиться.

Темы семинаров и лекций:

- Методики построения занятия
- Методики построения комплексов хатха-йоги
- Методика преподавания пранаямы
- Ведение групповых занятий для начинающих
- Ведение групповых занятий для продолжающих
- Отстройка асан: правки голосом
- Отстройка асан: правки руками
- Внешний вид и инструменты преподавателя йоги
- Безопасность и этика преподавания

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ЙОГА-НИДРА. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Для чего полезно владеть техникой йога-нидры?

Также как и медитация, это направление йоги становиться всё более востребованным. Связано это в первую очередь с большим количеством стресса у современных людей. И каждый уважающий себя преподаватель должен уметь не только обучать асанам, но и помогать ученикам восстановить внутренний ресурс через психопрактики

Темы занятий:

Йога-нидра: различные вариации практики

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ЛИЧНАЯ ПРАКТИКА

Совершенствование личной практики

Пока мы многократно не пропустим техники йоги через себя, нам сложно полноценно поделиться этим с учениками. Также на этом курсе вы встретите упражнения для усиления личных качеств: уверенности, спокойствия, харизматичности

Темы семинаров и лекций:

- Практики хатха-йоги и медитации
- Тренинг по управлению эмоциями и повышению стрессоустойчивости
- Карма-йога
- Проработка травм прошлого опыта
- Аскетические практики
- Работа со сложными ситуациями
- Интеграция опыта йоги в повседневную жизнь
- Работа с негативными психологическими состояниями

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ОСНОВЫ ОРАТОРСКОГО ИСКУССТВА

Для чего важно получить основы ораторского искусства?

Грамотно поставленная речь, голос, энергетика, жесты - важные инструменты для успешного преподавания. Освоив основные принципы речевого водействия, вы научитесь грамотно работать с вниманием аудитории, вызывать больше доверия и интереса

Темы лекций:

- Техника речи
- Приёмы речевого воздействия
- Жестикуляция
- Приёмы работы с вниманием аудитории

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ТОНКАЯ АНАТОМИЯ. МУДРЫ, БАНДХИ, ЧАКРЫ, КОШИ

Для чего нужно знать тонкую анатомию?
Йога - это обширный пласт знаний о человеке и устройстве мира. Эти знания включают понимание энергетического устройства человека: чакральной системы, энергетических каналов и других тонких структур. Изначально хатха-йога - это про работу с энергетикой, а уже потом физическая практика. Без этих важных знаний нет глубины практики.

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Для чего преподавателю йоги нужна психология?
Во-первых, эти знания лучше помогают понять себя.
Во-вторых, ученики к преподавателю йоги обращаются не только с вопросами: «Как правильно делать Вирабхадрасану?», но и с жизненными вопросами. И здесь важно не только не навредить, но и задать правильные вопросы и поддержать ученика. В этом случае как раз помогают знания психологии.

Эта информация максимально адаптирована и применима к Пути йоги и изучается только в Университете йоги

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ

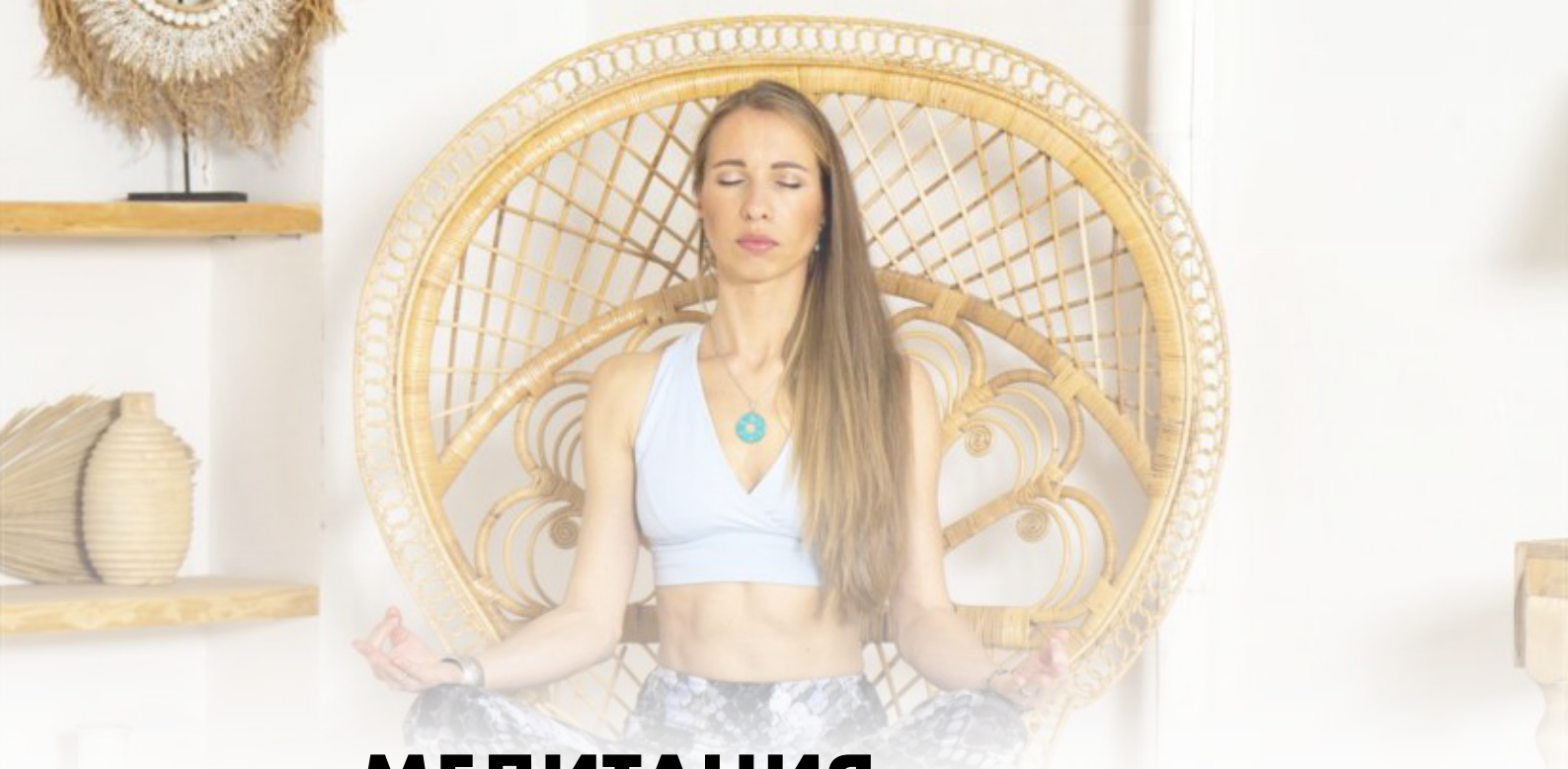
Почему преподавателю йоги важно знать основы психосоматики?

Психика напрямую связана с телесными симптомами и большинство проблем с телом имеет психологические основы. На этих занятиях вы узнаете основные первопричины большинства телесных недугов, и что можно с этим делать.

Темы семинаров и лекций:

- Работа с внутриличностными конфликтами
- Трансформация телесных симптомов
- Психология йоги. Природа ума
- Тренировка алгоритмов мышления
- Техники эмоциональной свободы

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com



МЕДИТАЦИЯ

Что такое медитация и как обучать ей своих учеников?

Йога больше про медитацию, чем про асаны. Медитация делает ум спокойным, однонаправленным, и ведёт к Просветлению. Найти хорошего преподавателя медитации довольно сложно. Поэтому мы подготовили для вас специальный блок, чтобы вы смогли лучше разобраться в этих вопросах.

Темы семинаров и лекций:

- История и основные виды медитации
- Медитация в условиях мегаполиса
- Вход в медитацию через концентрацию
- Вход в медитацию через созерцание
- Основные принципы и вспомогательные техники
- Расширенный курс по медитации (в рамках специализации)

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ПРЕПОДАВАНИЕ ЙОГИ ОНЛАЙН

Что здесь важно понимать и уметь?

Уже многие заметили, что в последние годы мир перешел в онлайн формат. Это коснулось и преподавания йоги. На курсе вы получите навыки, как эффективно проводить занятия онлайн.

Темы семинаров и лекций:

- Необходимое оборудование для занятий
- Условия и основные принципы
- Травмабезопасность
- Методика онлайн ведения занятий

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Программа включает одну специализацию на выбор студента. Специализация - это более подробное изучение выбранной темы. Пройденная специализация указывается в дипломе.

Специализация на выбор студента:

- Йогатерапия
- Пренатальная йога
- Медитация
- Йога-нидра и методики осознанного расслабления

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

Специализация:

ЙОГАТЕРАПИЯ

У большинства людей имеются проблемы с позвоночником: сколиозы, протрузии, грыжи и другие. В этом блоке вы научитесь, как профессионально работать с такими учениками

Темы занятий:

- Йогатерапия нарушений осанки в саггитальной плоскости
- Йогатерапия остеохондроза, протрузий, грыж, спондилеза и др.
- Сколиоз: классификация, этиология, виды сколиоза. Возможности йогатерапии.
- Методика и мастерство преподавания в общих и индивидуальных классах.

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

Специализация:

ПРЕНАТАЛЬНАЯ ЙОГА

Для чего нужны эти знания?

Практика в период беременности имеет свою специфику. В любой момент к вам на занятие может прийти «счастливая ученица», с которой вы должны знать, как граматно работать. Практика во время беременности, подготовки к родам и после родовое восстановление - довольно популярный запрос для преподавателей йоги.

Темы лекций:

- Анатомия женской репродуктивной системы
- Анатомия и физиология родов
- Построение практики в различные периоды беременности
- Рекомендации для будущих отцов

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

Специализация:

МЕДИТАЦИЯ

Для чего важно уметь медитировать?

Медитация делает ум спокойным и однонаправленным. Но найти хорошего преподавателя по медитации достаточно сложно. Поэтому мы подготовили для вас блок, посвященный техникам медитации, чтобы вы могли научиться сами и делиться искуством медитации с другими.

Темы лекций:

- История и методы медитации
- Нейрофизиология медитации
- Методы остановки внутренних диалогов
- Курс: «5 балансирующих медитаций»
- Мастерство преподавания

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

ПИСЬМЕННЫЕ РАБОТЫ

Для чего нужны письменные работы?

Чтобы полученные знания закрепились в сознании на долгие годы и уложились в структуру для дальнейшего проведения семинаров и чтения лекций своим ученикам. Также в процессе написания работ, вы изучаете дополнительную литературу, не вошедшую в основные лекции.

На курсе вы сдаёте следующие работы:

- 5 эссе (изложение пройденного материала)
- 1 курсовая работа
- Публикация лучших работ студентов на сайте Университета йоги

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОМ КУРСЕ И ДРУГИХ ПРОГРАММАХ УНИВЕРСИТЕТА ЙОГИ

Чтобы забронировать место в группе, напишите куратору курса:
+7 (926) 130-18-62 (WhatsApp)
Ольга

Если йога, то в Университете йоги!

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com