



Холистична йога терапия – Основен курс – 1во ниво

За кого е предназначено: За йога терапевти, йога учители и инструктори с основни познания за философията на йога. Препоръчително е да има и базови познания по Аюрведа.;

Обучаващите се трябва да проявяват силен интерес към древните индийски практики за справяне с психически и физически заболявания;

Продължителност: 5 дни;

Дневна програма на обучението:

Ден 1ви:

9.00ч. - настаняване и регистрация;

9.30 - 10.15ч. – Йога и йога терапия – Преработено разбиране на основите на йога. Какво е терапия;

10.30 - 11.45ч. – Въведение и обяснение на концепцията Холистична йога терапия;

12.00 - 12.45ч. – Основи на Патанджали Йога сутра;

12.45 - 14.00ч. – Обедна почивка;

14.00 - 14.30ч. – Йога нидра;

14.45 - 15.30ч. – Основа на Хата Йога –разбиране на древните текстове на Хата йога прадипика и Геранда Самхита;

15.45 - 16.30ч. – Различните видове йога – древна и съвременна;

16.30 - 17.00ч. – Почивка и чай;

17.00 - 18.00ч. – Йога практика ;

18.00 - 20.00ч. – Вечеря и свободно време;

20.00 - 21.00ч. – Дискусия за културите в Индия и по света. Обобщение на деня;

Ден 2ри:

7.00 - 8.00ч. – Йога практика за анамая коша;

8.00 - 9.30ч. – Закуска, лично време;

9.30 - 10.15ч. – Опознайте своето тяло – кратко въведение в човешката анатомия и физиология от съвременна гледна точка;

10.30 - 11.15ч. – Основи на Аюрведа – Дефиниция, еволюция, цел и принципи на Аюрведа;

11.30 - 12.45ч. – Философията Санкхя, Панча Махабхута, концепциите Доша и Дхату;

12.30 - 14.00ч. – Обедна почивка ;

14.00 - 14.30ч. – Йога нидра;

14.30 - 15.15ч. – Концепцията за Агни (огъня) и метаболизма ;

15.30 - 16.15ч. – Мала, Ама, Круми и Кледа, като причини за всички болести;

16.30 - 17.00ч. – Почивка и чай;

17.00 - 18.00ч. – Йога практика - Пранаяма;

18.00 - 20.00ч. – Вечеря и почивка;

20.00 - 21.00ч. – Сатсанг, други дейности ;

Ден 3ти:

7.00 - 8.00ч. – Йога практика (асани за напреднали и вариации);

8.00 - 9.30ч. – Закуска и лично време;

9.30 - 10.15ч. – Йога анатомия: Панчкоша – подробно разбиране;

10.30 - 11.15ч. – Продължение на концепцията Панча коша, нади, Тривид шарир;

11.30 - 12.45ч. – Йога физиология – Панча прана;

12.30 - 14.00ч. – Обедна почивка;

14.00 - 14.30ч. – Йога нидра;

14.30 - 15.15ч. – Чакрите, трите гуни;

15.30 - 16.15ч. – Функции и конституция на ума;

16.30 - 17.00ч. – Почивка и чай;

17.00 - 18.00ч. – Йога практика (пранаяма и медитация);

18.00 - 20.00ч. – Вечеря и почивка ;

20.00 - 21.00ч. – Увредени системи и връзката им със социалното здраве ;

Ден 4ти:

7.00 - 8.00ч. – Йога практика за пранаяма коша;

8.00 - 9.30ч. – Закуска и лично време;

9.30 - 10.15ч.– Концепцията Биджа доша – първопричина за автоимунни състояния;

10.30 - 11.15ч. – Концепция за здраве, болести, причини и прогресия на болестите – подробно разбиране;

11.30 - 12.45ч. – Диагностични инструменти – основно разбиране;

12.30 - 14.00ч. – Обедна почивка;

14.00 - 14.30ч. – Йога нидра;

14.30 - 15.15ч. – Консултиране на пациент. Задаване на въпроси. Снемане на анамнеза.;

15.30 - 16.15ч. – Диета, митахара;

16.30 - 17.00ч. – Почивка и чай;

17.00 - 18.00ч. – Йога практика за хормонално въздействие;

18.00 - 20.00ч. – Вечеря и почивка;

20.00 - 21.00ч. – Идеалният начин на живот и родителство. Свободна дискусия.;

Ден 5ти:

7.00 - 8.00ч. – Йога практика за маномая коша;

8.00 - 9.30ч. – Закуска и лично време;

9.30 - 10.15ч. – Ащанга йога - подробно разбиране от терапевтична гледна точка;

10.30 - 11.15ч. – Крия йога - Терапевтична полза;

11.30 - 12.45ч. – Терапевтични инструменти на холистичната йога;

12.30 - 14.00ч. – Обедна почивка;

14.00 - 14.30ч. – Основни заболявания – начин на разглеждане от гледна точка на йога;

14.30 - Открита дискусия и връчване на сертификати;

- **Забележка:** БФЙ и д-р Нисар Шейкх си запазват правото на корекции на програмата при необходимост.