КУЗЬМИНА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Форма проведения | Тема (с расшифровкой) | часы |
| Курс «Йога» Группа № 29 |
| 09.12.19. | 16.00 | Физические упражнения | Основы Йоги. Техники для достижения здорового тела. | 1 |
| 16.12.19. | 16.00 | Физические упражнения | Анатомия тела, активизация функций организма через движение тела. | 1 |
| 23.12.19. | 16.00 | Физические упражнения | Понимание напряжения и расслабления | 1 |
| 30.12.19. | 16.00 | Физические упражнения | Понимание растягивания мышц через вытягивание частей тела и позвоночника с последующим сокращением мышц. Разогрев мышц-самомассаж. | 1 |
| 06.01.20. | 16.00 | Физические упражнения | Самомассаж Сила физ. тела его выносливость. | 1 |
| 13.01.20. | 16.00 | Физические упражнения | Связь ума, эмоций и тела-потенциальные возможности организма человека. динамика движений. | 1 |
| 20.01.20. | 16.00 | Физические упражнения | Гибкость организма. Важность воды в жизни человека. Пластика движений женщины. Очистительное дыхание. | 1 |
| 27.01.20. | 16.00 | Физические упражнения | Эмоция радости. Смехо- медитация и контроль за дыханием и движением тела. Эффект омоложения организма. Диафрагмальное дыхание. Комплекс Йоги | 1 |
| 03.02.20. | 16.00 | Физические упражнения | Суставная разминка. Сухожилия, выдержка. Позиции тела в статике. Контроль за дыханием. | 1 |
| 10.02.20. | 16.00 | Физические упражнения | Активность, суть пищеварительного огня. Упражнения для мышц живота, пресс | 1 |
| 17.02.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка радости со звуком «ха». Диафрагмальное дыхание. Наблюдение за растягиванием позвоночника его скручиванием. | 1 |
| 24.02.20. | 16.00 | Физические упражнения | «Космическая разминка»-вращение тела. Наблюдение за расширением тела. грудная клетка. Подвижность ребер. Очистительное дыхание. | 1 |
| 02.03.20. | 16.00 | Физические упражнения | Работа с грудным отделом тела. Грудное дыхание. Связь дыхания и кровяного давления. Очистительное дыхание. задержки дыхания. | 1 |
| 16.03.20. | 16.00 | Физические упражнения | Легкость движений - суть гармоничного дыхания. Подъем и опускание частей тела, наклоны, прогибы, скручивание | 1 |
| 23.03.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка в парах. легкие простукивания тела. Подвижность рук и лопаток. Раскрытие грудной клетки. | 1 |
| 30.03.20. | 16.00 | Физические упражнения | Звук. Диафрагмальное и грудное дыхание. Упражнения для расширения грудного отдела. | 1 |
| 06.04.20. | 16.00 | Физические упражнения | Шея. упражнения для шеи. Успокаивающее дыхание. комплекс асан. Звучание тела. Ощущение вибраций. | 1 |
| 13.04.20. | 16.00 | Физические упражнения | Веселая разминка со звуком. Ключичное дыхание. Комплекс асан «кошечка» | 1 |
| 20.04.20. | 16.00 | Физические упражнения | Суставная разминка. Осознание роста и обновления. учимся полному йогическому дыханию. Концентрация на пульсе. Комплекс асан. | 1 |
| 27.04.20. | 16.00 | Физические упражнения | Очистительное дыхание для всех органов в движении тела. Направление дыхания в органы тела. омоложение органов. | 1 |
| 04.05.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка красоты тела. Полное йогическое дыхание. комплекс асан для женской сферы | 1 |
| 11.05.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка для сухожилий. подвижность суставов. Раскрепощение движения тела. Ощущение пространственного движения. «змеиное»дыхание. | 1 |
| 18.05.20. | 16.00 | Физические упражнения | Групповая пространственная разминка. Комплекс асан. Ощущение расширения. | 1 |
| 25.05.20. | 16.00 | Физические упражнения | Гормональный самомассаж. Голова. Концентрация. Комплекс асан. | 1 |
| 01.06.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка «Сурья Намаскар», Дыхание «Со-хам» | 1 |
| 08.06.20. | 16.00 | Физические упражнения | Растягивание позвоночника в парах. Концентрация на чувстве дружелюбия. Мантра «АУМ» с концентрацией на всех уровнях тела. Ощущение приятной вибрации на всем теле - как суть оздоровления организма. | 1 |
| 15.06.20. | 16.00 | Физические упражнения | Разминка удовлетворения телом: радостно, легко, благодарно. Перетекание позиций тела словно в ветреную погоду с гармоничным дыханием без задержек. Концентрация на обновлении организма, его потенциальных возможностях. | 1 |
| 22.06.20. | 16.00 | Физические упражнения | Заключительное занятие. Демонстрация навыков каждого ученика. корректировка упражнений, вопросы ответы, домашнее задание на лето. | 1 |
| **Итого:** | 28 часов |