Приложение № 1

к приказу от \_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_

**Программа**

**«Йога для женщин. Искусство не стареть»**

Программа «Йога для женщин. Искусство не стареть» - это уникальный комплекс упражнений, направленных на улучшение качества жизни женщин в постклимактерический период. Не смотря на свою доступность, программа имеет ряд противопоказаний. Наличие противопоказаний исключается врачом-терапевтом, при выдаче получателю услуг соответствующей справки (необходимой для заключения договора на обслуживание в социально-реабилитационном отделении).

***1.Введение. Система оздоровительных практик***

*Основные теоретические сведения*

Основные оздоровительные средства, используемые на занятии: разминка, психоэмоциональный настрой, дыхательные упражнения, расслабление, визуализация, медитация.

Знакомство с основными терминами в йоге: Асана - положение, поза тела. Мантра - форма речи, оказывающая существенное влияние на разум, эмоции. Чакры - означает буквально: «колесо» -шесть чакр расположены на уровне различных органов. Медита́ция — ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики

*Практическая работа.*

Выполнение упражнений, которые помогут разогреть организм и настроить на выполнение оздоровительных практик.

***2. Эндокринная система***

*Основные теоретические сведения.*

Понятие о работе эндокринной системы, и о том, какие двигательные упражнения

помогают улучшить работу эндокринной системы и как следствие, запустить

процессы оздоровления и омоложения

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка упражнений для улучшения работы эндокринной системы

***3. Яичники и надпочечники***

*Основные теоретические сведения.*

Строение, функции яичников и надпочечников. Знакомство с комплексом упражнений, снимающих зажимы в области малого таза и улучшающих циркуляцию крови органов малого таза, способствующих уменьшению количества приливов.

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка комплекса упражнений для улучшения работы яичников и надпочечников

***4. Щитовидная железа***

*Основные теоретические сведения.*

Строение, функции щитовидной железы, влияние на здоровье женщины Знакомство с комплексом упражнений, стимулирующих щитовидную железу, помогая тем самым вырабатывать ей необходимые гормоны, которые принимают участие в обмене веществ, влияют на рост и развитие организма

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка комплекса упражнений для активизации щитовидной железы

***5.*** ***Гипофиз и шишковидная железа***

*Основные теоретические сведения.*

Понятие о значении и работе гипофиза и шишковидной железы. Знакомство с комплексом упражнений, дыхательных практик, медитации, визуализации, которые призваны улучшить интуицию, память, сон и общее эмоциональное состояние женщины

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка упражнений, дыхательных практик, активизирующих работу гипофиза и шишковидной железы

***6. Работа мышц тазового дна***

*Основные теоретические сведения.*

Понятие о назначении и работе мышц тазового дна. Знакомство с упражнениями, направленными на профилактику и реабилитацию одного из самых распространенных заболеваний у женщин старшего возраста- недержания мочи.

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка упражнений, которые помогают подключать мышцы тазового дна

***7. Виды и контроль дыхания***

*Основные теоретические сведения*

Понятие о видах дыхания:

*«Бхастрика»-*мощное дыхательное упражнение, которое активизирует много праны в теле и разжигает внутренний огонь.

*«Удджайи»-* это слышимое дыхание, при котором человек вдыхает и выдыхает через закрытую голосовую щель. Шумное и контролируемое дыхание успокаивает, помогает сосредоточиться и массирует щитовидную железу.

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка упражнений, включающих себя данные виды дыхания видов дыхания: *«Бхастрика», «Удджайи».*

***8. Психологическая саморегуляция***

*Основные теоретические сведения.*

Понятие о произвольном расслаблении как о средстве, способствующем достижению психического и физического здоровья. Научно-практическое значение расслабления направленного на улучшение общего состояния организма женщины.

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка техники расслабления через поэтапное чередование напряжения и расслабления мышц тела.

***9. Техники управления энергией – «Замки»***

*Основные теоретические сведения.*

Понятие о тибетских техниках управления энергией , именуемой «Замки» и как эти техники используются в практиках.

*Практическая работа.*

Выполнение и отработка техники управления энергией. Виды техник:

-«Мулабандха»,« Уддияна Бандха»,«Джаландхара-Бандха»

**Тематический план работы**

**Клуба «Йога для женщин»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы и разделы** | **Количество часов** | | |
| 1 год занятий | 2 год занятий | 3 год занятий |
| **Введение** | **1** | **1** | **1** |
| **Система оздоровительных практик** |  |  |  |
| Виды дыхания и контроль дыхания | 1 | 1 | 1 |
| Строение и работа органов дыхания | 1 | 1 | 1 |
| Профилактика заболеваний органов дыхания | 1 | 1 | 1 |
| **Психорегуляция** |  |  |  |
| Влияние эмоций на здоровье | 2 | 2 | 2 |
| Позитивные мыслеобразы и здоровье | **12** | **12** | **12** |
| Упражнения для психорегуляции | **12** | **12** | **12** |
| **Техника управления энергией** |  |  |  |
| Виды «Замков» | 2 | 2 | 2 |
| Энергетические центры человека | 2 | 2 | 2 |
| Практические занятия с отработкой | 12 | 12 | 12 |
| **Эндокринная система** |  |  |  |
| Влияние эндокринной системы на процессы оздоровления и омоложения | 1 | 1 | 1 |
| Комплекс упражнений для активизации эндокринной системы | 8 | 8 | 8 |
| **Яичники и надпочечники** |  |  |  |
| Строение и функции яичников и надпочечников | **1** | **1** | **1** |
| Комплекс упражнения для активизации яичников и надпочечников | **12** | **12** | **12** |
| **Гипофиз и шишковидная железа** |  |  |  |
| Строение и функции | **1** | **1** | **1** |
| Комплекс упражнения для активизации | **12** | **12** | **12** |
| **Функции и назначение щитовидной железы** |  |  |  |
| Строение и функции | **1** | **1** | **1** |
| Комплекс упражнения для активизации | **12** | **12** | **12** |
| **ИТОГО** | **94** | **94** | **94** |