

# *Мастер-класс «Йога для педагогов»*

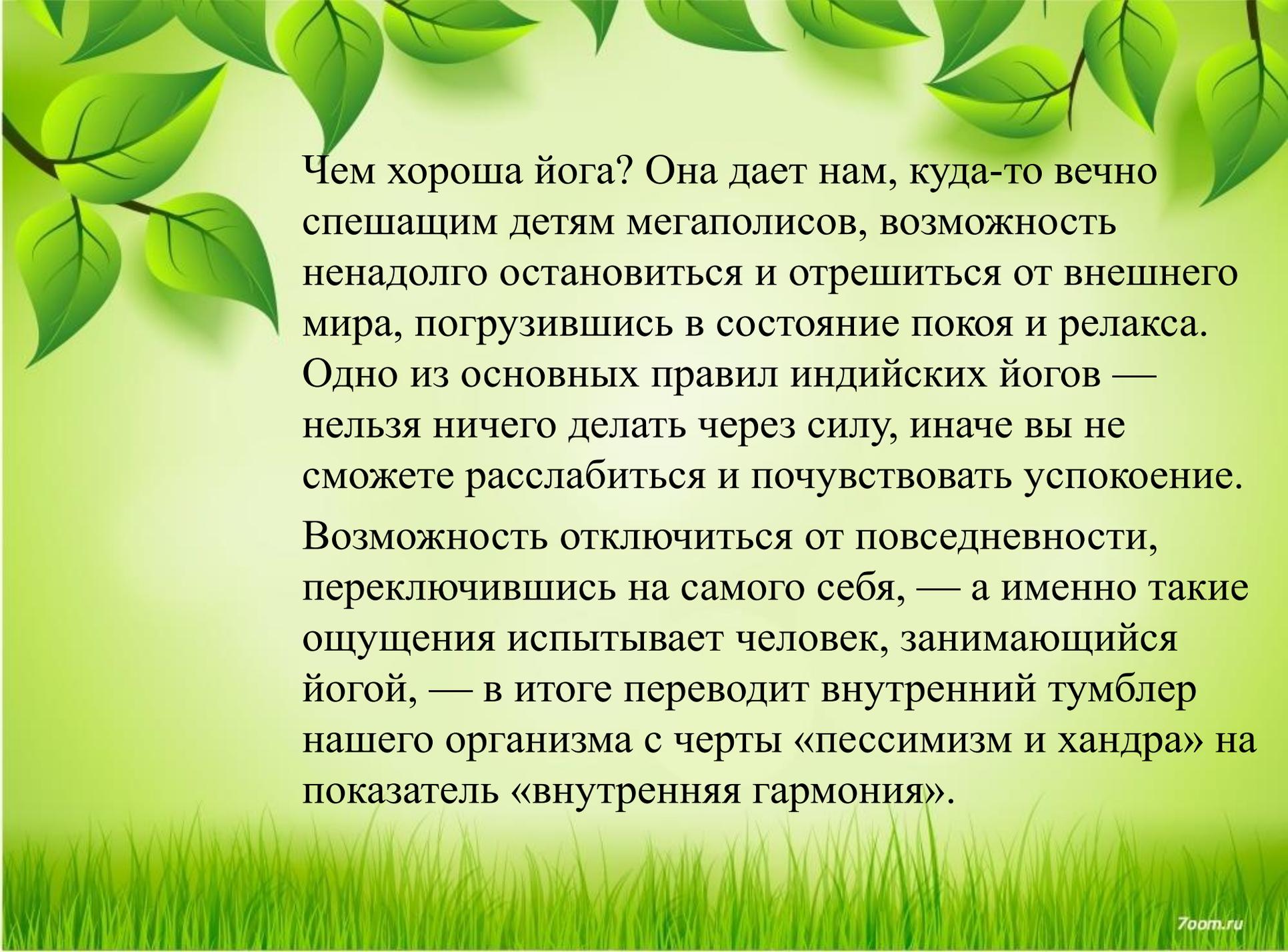
Подготовила педагог-психолог Барабанова Светлана Евгеньевна



Слово **йога** на санскрите означает контроль, управление. Управление над деятельностью ума. Во время занятий мозг приводим в состояние ясности и осознанности.

Хатха-йога – это не банальные физические упражнения, но и целый кладезь знаний, направленных на восстановление энергетического баланса. Учение основывается на двух составляющих:

1. «Ха» - «вдох». Это активная энергия Солнца.
2. «Тха» - «выдох». Является пассивной энергией, с которой ассоциируют Луну.



Чем хороша йога? Она дает нам, куда-то вечно спешащим детям мегаполисов, возможность ненадолго остановиться и отрешиться от внешнего мира, погрузившись в состояние покоя и релакса. Одно из основных правил индийских йогов — нельзя ничего делать через силу, иначе вы не сможете расслабиться и почувствовать успокоение. Возможность отключиться от повседневности, переключившись на самого себя, — а именно такие ощущения испытывает человек, занимающийся йогой, — в итоге переводит внутренний тумблер нашего организма с черты «пессимизм и хандра» на показатель «внутренняя гармония».

# Утканасана

Уткатасана – это вовсе не поза утки, как можно было бы предположить. С санскрита «утката» переводится как «сильный», «яростный» – это поза силы и энергии.



# Паривритта уткатасана

Паривритта уткатасана, или поза энергии со скруткой, наряду со всеми полезными эффектами, характерными для Уткатасаны, помогает очистить организм от шлаков и токсинов.



DAVID MARTINEZ

# Триконасана



# Техники дыхания : капалабхати, уджджайи



# Баласана



# Детский комплекс



**Мира и гармонии всем!!!**

