

**Саморегуляция эмоциональных состояний  
средствами театральной педагогики  
Куратор направления Т.Н. Мацаренко**



# Йога как педагогический метод развития личности



# Хатха - Йога



- На Западе йога появилась в конце 19 века.
- Йога - это традиция, история, опыт и мудрость множества поколений. Это в первую очередь духовная практика, союз ментальной и физической тренировок.

Слово «хатха» как существительное переводится в значении «сила». Совершенно иное значение оно имеет, если перевести его как наречие: «хатха» — это принуждение бороться с волей.

- Хатха-йога названа так потому, что обязывает к жесткой дисциплине того, кто хочет достичь ее высот. Не следует рассчитывать, что вы овладеете хатха-йогой в короткий срок. Путь к успеху лежит через многолетнюю упорную методическую работу, постепенное овладение самим собой.
- «Хатха» является соединением двух слов «ха» и «тха». «Ха»- это солнце, а «Тха»- это луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, а Луна — процессы торможения, охлаждения. Человеческое тело согласно учению Йоге, делится на две части — правую («солнечную») и левую («лунную»). Как правая и левая половина тела образуют целое, так и «хатха» является символом единства и борьбы противоположных начал человека.

# Чем отличаются разные направления йоги

Хатха йога — направлена в основном на развитие физических и физиологических функций организма.

Раджа йога — рассматривает развитие высших психических функций человека.



Карма йога — йога действия, пропагандирует бескорыстную деятельность.

Крийя-йога — направлена на моральное очищение, искоренение недостатков.

Бхакти йога — йога поклонения божествам.

Тантра йога — изучение природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии и другие виды йоги.

# Система К.С. Станиславского , философия и практика йоги

Станиславский познакомился с учением йогов в 1911 году. Этот момент достаточно подробно зафиксирован в летописи его жизни.



Изучая практику буддистских мудрецов, он требовал от своих актеров практиковать продолжительные психофизические упражнения как средство воспитания концентрации внимания...

Следуя учениям восточной метафизики, его последователи старались визуализировать ускользающее “я” – чтобы жить на сцене жизнью духа, и чтобы познакомиться с неизведанными сторонами духовной жизни.

Исследуя триединство «сознание – тело – душа» в творческом самочувствии актера, тренировки во многом отдавали первенство духовным аспектам.

## С практической точки зрения Хатха-Йога это:

- идеально здоровое тело и дух,
  - умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам,
  - совершенное управление телом и разумом,
  - мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители,
  - способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать,
  - доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение,
  - долголетие и активная деятельность до последнего часа,
- и многое другое.

Йогалатес – методика, объединяющая основы дыхательных практик йоги с упражнениями пилатеса



# Пилатес и йога: сходства и различия



## *Йога*

Система, которая создавалась и шлифовалась не за одну тысячу лет.

Йога ориентирована на растяжку.

Йога – это путь, который помогает познать себя, проникнуть в свое сознание и через него сделать себя лучше в физическом и других смыслах.

Упражнения йоги – это позы, которые выдерживаются по несколько минут.

Упражнения сами по себе не предполагают движение.

## *Пилатес*

Система, которая была создана в начале прошлого века спортсменом-любителем.

Пилатес – это работа с телом, укрепление мышц, контроль над каждым движением и мощь центра силы при стабилизированном позвоночнике.

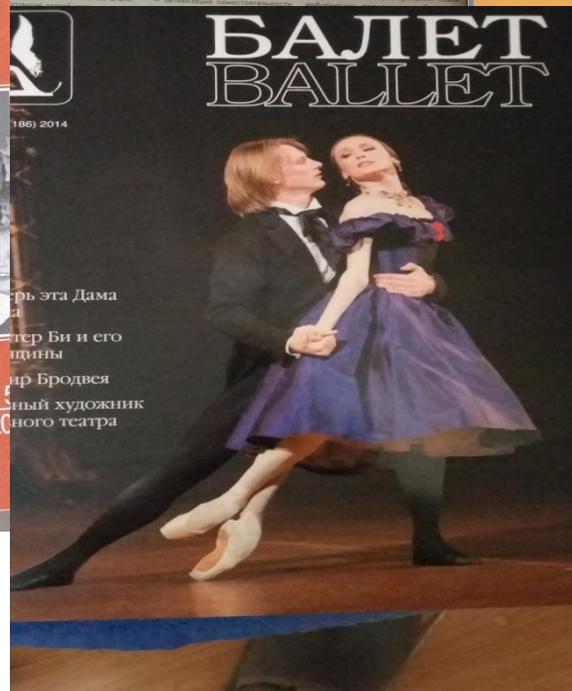
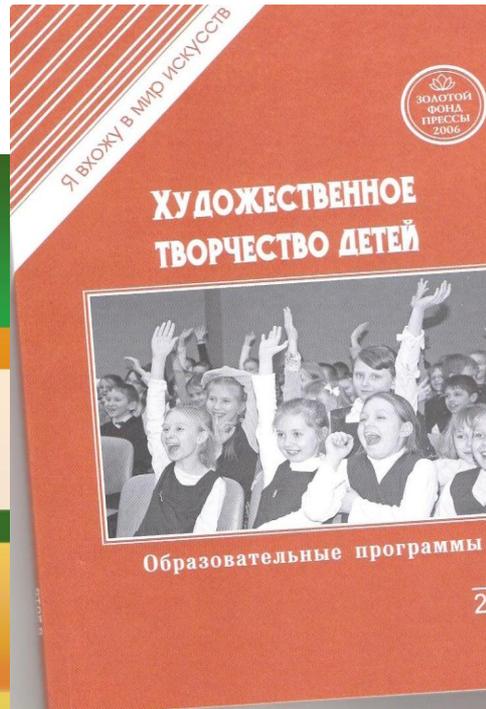
Пилатес тоже растягивает мышцы, но не в первую очередь.

На первом месте здесь стоит их укрепление и вытяжение.

Пилатес – это система прежде всего оздоровления, она направлена на создание здорового и подтянутого тела.



# Научные труды Т.Н. Мацаренко



МАЦАРЕНКО ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

**СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ АРТИСТОВ БАЛЕТА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

монография

