

# Йога



Архангельск 2018

Выполнили студентки:  
СГМУ/АФК II курса 2 гр.  
Сафина Ольга  
Кырчакова Ульяна

Преподаватель:  
Репицкая М.Н.

# План

- 1. История**
- 2. Виды**
- 3. Влияние на организм**
- 4. Особенности йоги для лиц с ограниченными возможностями**

# История

**Йога как система возникла в глубокой древности в цивилизации Мохенджодаро и Харалпы (III-II тысячелетия до н.э.). В Индии существует традиция, по которой йога может передаваться от учителя (гуру) ученику (чёля).**

# Йога

**Это религиозно-философское учение Индии, разработавшее системы и методы самопознания человека, управление собственной психикой и физиологическими процессами организма; система физических упражнений, способствующая такому управлению.**

## **Виды**

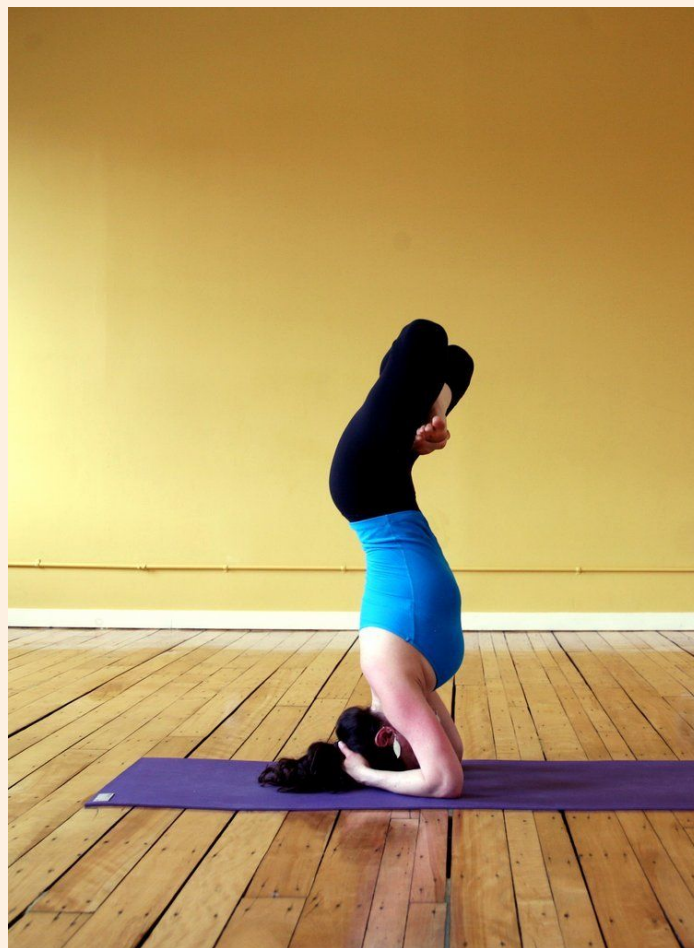
- 1. Йога Айенгара;**
- 2. Вини-йога;**
- 3. Шивананда-йога;**
- 4. Йога в гамаках;**
- 5. Юддха-йога.**



# Йога Айенгара



# Вини-йога





# Шивананда-йога





# Йога в гамаках





## Юддха-йога

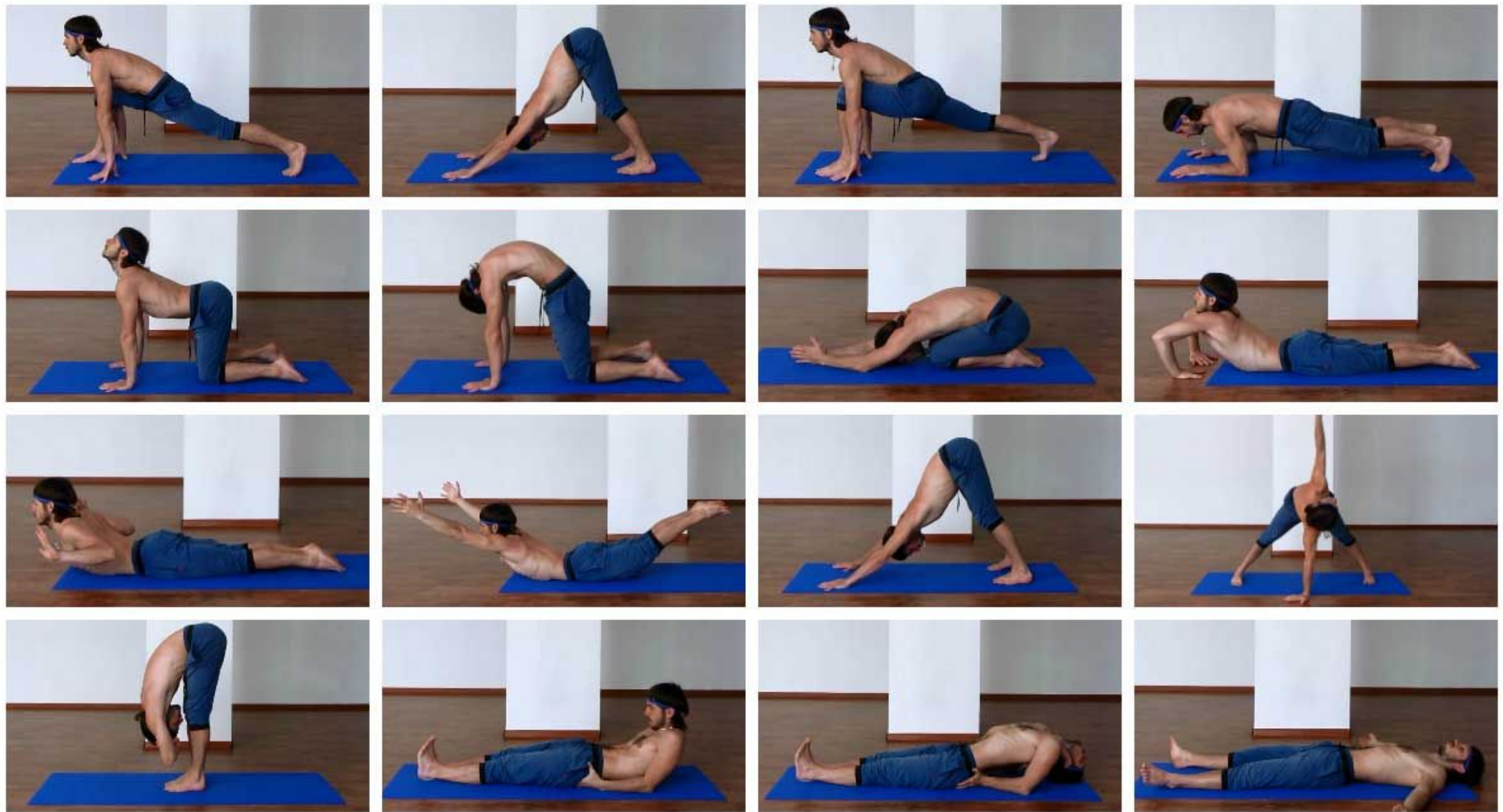


## **Цель йоги**

- 1. Безопасный и эффективный способ повысить силу, гибкость;**
- 2. Улучшение координации и предотвращение падений;**
- 3. Уменьшение тревоги, антистресса.**

# Задачи йоготерапии

**Подходит для мужчин, женщин (для беременных женщин), детей (baby yoga), также и для людей с ограниченными возможностями (ДЦП, колясочников, аутистов, с синдромом Дауна и др.)**



**ДЛЯ МУЖЧИН**



**ДЛЯ ЖЕНЩИН**



**для беременных**



**для детей**





**для малышей (baby yoga)**

Владимирская областная общественная организация детей-инвалидов и их родителей  
"Владимирские дети-ангелы"

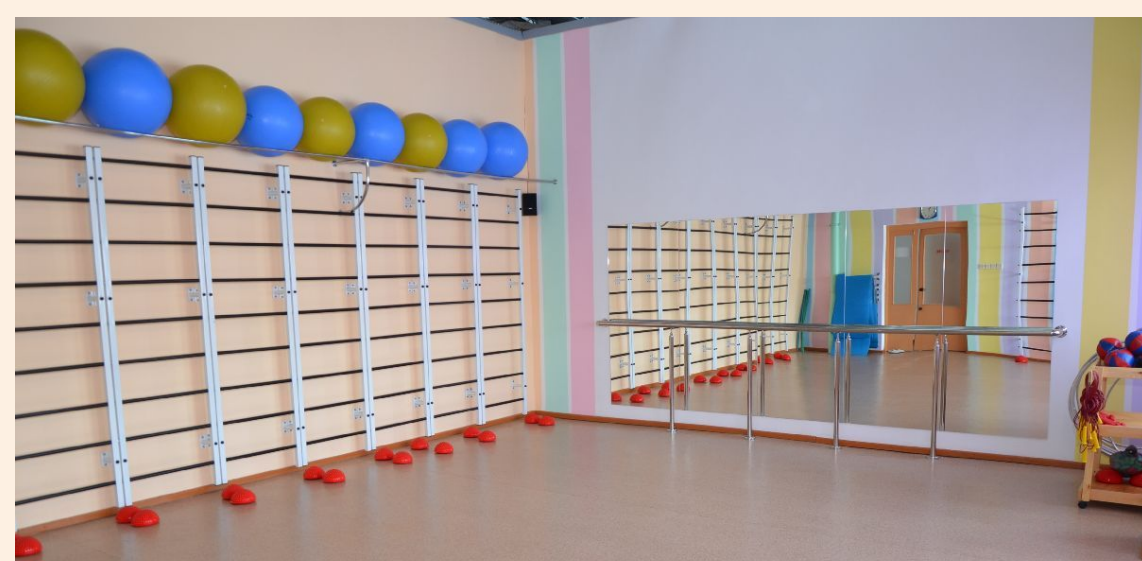


для детей с ДЦП

## **Средства**

**Для успешного развития йоги для людей с ограниченными возможностями необходимы специально оборудованные залы, подготовленные инструкторы.**

## Специально оборудованные залы





**деревянные  
блоки**



**ремни  
и**



**свёрнутые  
одеяла**



**палки  
и**



**палка  
а**

## **Результат**

**Асаны (упр.) помогают растянуть мышцы, расслабить и укрепить их, снять спастическую.**

**Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм.**

**Занятия снимают внутреннюю зажатость, формируют волевые качества. Создают разрядку и смену эмоций.**

## **Занятия включают в себя:**

- 1. Принятие различных асан (поз), их комбинации;**
- 2. Различные упражнения для развития мышечного корсета и для развития координации движений;**
- 3. Разнообразные дыхательные техники;**
- 4. Медитация.**

## **Особенности йоги для лиц с ограниченными возможностями**

- 1. Нельзя запрокидывать голову назад;**
- 2. Занятия рекомендуют проводить в небольшой группе;**
- 3. Занимаясь с особыми людьми, необходимо быть спокойным и доброжелательным, т.к. они очень сильные эмпаты и все эмоции принимают на свой счёт.**





**Спасибо за внимание!**