

для получения 1 ранга

инструктора-методиста необходимо:

1. Выполнить реферат «Что такое йога? Кто такие йоги?».

Основные направления в описании темы:

1. Определение Йоги.
2. История возникновения Йоги.
3. Распространение йоги на Земле (Волге).
4. Виды йоги, древние и современные.
5. Классическая йога 8 ступеней.
6. Аспекты йоги.
 - 6.1. Физический.
 - 6.2. Психический
 - 6.3. Терапевтический
 - 6.4. Педагогический.
 - 6.5. Научный.
 - 6.6. Духовный.
7. Связь йоги с различными структурами:
 - 7.1. Йога и религия.
 - 7.2. Йога и социум.
 - 7.3. Йога и воспитание.
 - 7.4. Йога и культура.
8. Что дает йога?
 - 8.1. Гармоничное существование в окружающем мире.
 - 8.2. Раскрытие способностей (сиддхи).
 - 8.3. Здоровье.
 - 8.4. Знания.
 - 8.5. Духовное развитие.
9. Кто может заниматься йогой? Почему нельзя заниматься одному, самостоятельно?
10. Йога как образ жизни.
11. Задача йоги на Земле.

2. Выполнить трактат о Законах Природы.

основные направления в описании темы:

- Энергетическое содержание Законов Природы.
- Роль Законов Природы в Эволюции человечества.
- Законы природы - как форма этикета.
- Законы Природы в принципах Ямы - Ниямы.
- По каждому Природному закону написать выполнение закона по белому, чёрному, серому (минимум 5 ситуаций на закон)

3. Выполнить и сдать тесты (выдаются на занятиях).

4. Успешно сдать зачёты и экзамены.

5. Познакомиться со следующей методической литературой:

- Психология варн и сословий
- Игра на шестиструнной гитаре
- Информативный сборник тем 1-го обучения ШЙГАС
- Йога - способ жизни на Земле
- Квалификационные требования к инструкторам первого ранга
- Комплексы четырёх лет обучения
- Космогония 1, 2, 3
- Массаж
- Мышечно-суставная гимнастика
- Народная медицина и аюрведа
- ОБЖ
- Организация коллективного досуга
- Педагогический этикет
- Первая доврачебная помощь
- Психология общественной жизни
- Становление дирижёра
- Упражнения и комплексы филдвипы

6. Пройти ритуал посвящения в инструкторы - методисты йоги I ранга