



КООО «Ассоциация
йоги
Кировской области»

Презентация
практики
на конкурс
«Ближний круг»

**«Оздоровление и
самопознание
через практику
хатха-йоги,
адаптированную
для людей 60+
в современных
реалиях»**

Информация о предоставляемой практике:

КООО «Ассоциация йоги Кировской области» свои корни берёт с 1999 г. из общественной организации «Атлантида», которая своей единственной задачей ставила самооздоровление граждан. Далее в 2002 г. в связи с расширением сферы деятельности и обучением в Институте Йога Гуру Ар Сантэма мы стали Вятским филиалом Школы Йога Гуру Ар Сантэма. Наряду с группами старшего поколения появились детские группы, мы стали участвовать в международных турнирах по йоге (в том числе и со старшим поколением, завоевавшим много наград и грамот), стали проводить теоретические занятия по мироустройству, природе человека, анатомии и физиологии и др. В 2012 г. мы приобрели статус общественной организации, продолжили развивать уже имеющиеся направления, благодаря активному участию наших старших организовали в нашем городе международный турнир по йоге и заняли первое место. В настоящее время дети и взрослые всех возрастов начиная от зарождения жизни и до глубокой старости (самому старшему 85 лет) посещают наши занятия.

Практическая деятельность КООО «АЙКО» направлена на оздоровление, саморазвитие и долгожительство людей, путем привлечения их к регулярным занятиям хатха-йогой. Наши занимающиеся посредством регулярных практических занятий хатха-йогой приобретают навыки и умения регуляции своего организма естественными методами, выстраивают режим дня согласно своей природе, применяют техники релаксации, учатся не отвлекаться на внешние объекты, управлять своими чувствами и эмоциями. Дыхательные техники (пранаямы) позволяют накопить и сконцентрировать жизненную энергию в организме. В целом на занятиях мы применяем различные гимнастики для омоложения и замедления процессов увядания организма (мышечно-суставная гимнастика, мышечно-сухожильные комплексы, гимнастика для позвоночника, глазная гимнастика, комплекс Сурья-намаскар, комплекс Чандра-намаскар, комплекс Око Возрождения, самомассажи, очистительные техники, комплексы хатха-йоги, терапевтические комплексы при различных заболеваниях, психофизические техники работы с телом и умом и др.). Применяемая нами практика – это технология целенаправленного и комплексного повышения ресурсности человеческой жизни, что особенно важно в возрасте 60+. Можно резюмировать, что наша практика работы с возрастной категорией 60+ включает многообразие связей и отношений человека с окружающим миром и с самим собой на основе древних знаний о мироустройстве и природных ритмах.

Также практическая деятельность организации направлена на реализацию целевых государственных программ в сфере физкультуры и спорта. КООО «АЙКО» и ее старшие, занимающиеся регулярно,

Пункт 1.1

участвуют в Международных днях йоги, в мероприятиях, посвящённых празднованию Дня города, Дня молодежи, экологических проектах и др. Подтверждению этому служат официальные письма и грамоты.

Деятельность КООО «АЙКО» объединила порядка 200 человек разных возрастов. Занимающиеся в возрасте старше 60 лет составляют примерно 40% от общего числа.

КООО «АЙКО» имеет лицензию №1688 от 4.12.2019 г. от Министерства образования Кировской области на дополнительное образование детей и взрослых. На базе организации создана Школа по подготовке инструкторов йоги, где проходит обучение будущих инструкторов йоги по авторским образовательным программам.

На базе Школы психической устойчивости и здоровья (при КООО «АЙКО») проводятся регулярные занятия и курсы по психофизиологическим методикам самопомощи и самовосстановления. Такие занятия способствуют психическому здоровью людей нашего города, области и увеличению их жизненного ресурса.

Занятия йогой проводятся в форме групповой и индивидуальной работы 2 раза в неделю. Также в программе практической деятельности присутствуют краткосрочные обучающие курсы, индивидуальные консультации, факультативные занятия 1 раз в месяц, физические практики на природе в разное время года.

Таким образом, наша практика включает в себя следующее:

1. Содействие пропаганде здорового образа жизни, оздоровлению, долгожительству, саморазвитию населения посредством привлечения к регулярным занятиям йогой.
2. Обучение населения способам сохранения здоровья.
3. Реализация целевых государственных программ в сфере физкультуры и спорта посредством участия и проведения городских, российских и международных мероприятий.
4. Осуществление образовательной деятельности по авторским образовательным программам и планам.
5. Практическое обучение различным энергетическим и психофизиологическим методикам самопомощи и самовосстановления, направленным на системное оздоровление и увеличение жизненного ресурса.

Информация о предоставляемой практике: КООО

«Ассоциация йоги Кировской области» свои корни берёт из общественной организации «Атлантида» с 1999 года



Общественная организация «Атлантида»
Вырезки из газет и журналов



Группа 1-го года обучения.

Детская группа.

Пункт 1.1



Турнир по йоге в Харькове 2009 г.



**Организация не
раз принимала
участие в
международных
турнирах по йоге.
Старшее
поколение
завоевало
множество грамот
и наград**

Пункт 1.1



Турнир по йоге в Перми 2010 г.



Пункт 1.1



Турнир по йоге в Кирове 2012 г.

Грамоты и дипломы участников



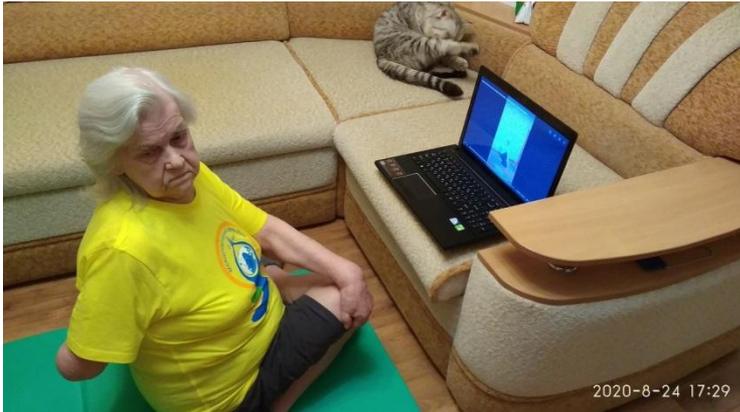
Пункт 1.1



Международный День Йоги Киров, 2018



Пункт 1.1



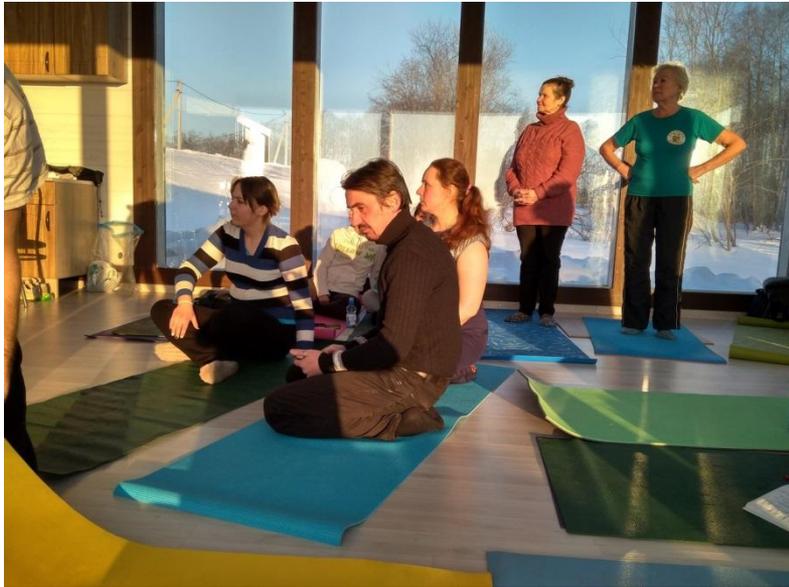
Международный День Йоги онлайн, 2020



**Проведение мероприятия, посвященного
встрече весны**



Пункт 1.1



**Проведение йога-ретрита,
март 2018 г.**



**Участие в фестивале
«ЭкоКрасота» 2017 год**



Направление конкурса:

Устойчивые добровольческие инициативы в сфере заботы о старшем поколении.



Уникальность практики:

Уникальность данной практики состоит в том, что:

- 1) Оздоровление происходит естественными способами через работу с телом(снятие зажимов и блоков), умом(получение состояния созерцательности, безмыслия) и духом(укрепление силы воли, внутренняя выстройка) .
- 2) Потребность в самопознании себя, мира и своего предназначения реализуется через получаемые знания на лекциях, курсах, семинарах, ретритах, через практику медитаций и изучение первоисточников.
- 3) Хатха-йога как технология владения своим телом служит ядром и методологической основой практики.
- 4) Качество и эффективность жизни старшего поколения значительно возрастают и проявляются в различных аспектах активной жизнедеятельности.
- 5) Мы адаптируем физический и духовный аспект хатха-йоги через индивидуальные практики для людей 60+.

Занятие строится применительно к состоянию человека на данный момент, его пола, физического телосложения, его возможностей. В этом случае инструктор выступает как автор того или иного комплекса хатха – йоги или гимнастики для людей 60 +. Выбирается соответствующая разминка, нагрузка, ритм дыхания, направленность упражнений под задачу занятия продолжительностью 1,5 часа. При этом происходит постоянный визуальный контроль и тактильный контакт инструктора с занимающимися. Практика заканчивается расслабляющими техниками(Шавасаной – отдыхом в положении лёжа на спине).

Основной инструмент работы – это свой организм, это индивидуальный подход в применении технологий и методик с их корректировкой для возраста, состояния человека, влияния природных ритмов.

В настоящее время нами формируется доказательная база качественного влияния данной практики на физиологические параметры гомеостаза организма.

Благодаря практике наши старшие:

- осуществляют поддержку своих сверстников, которые ослаблены, немощны и бессмысленно коротают свою жизнь;
- помогают молодому поколению поддерживать внутрисемейные отношения по природным законам;
- поддерживают своей энергией социальные проекты Ассоциации, вносят свой вклад в созидательную жизнь общества (приборка помещений и дворов, облагораживание придомовых территорий);
- принимают участие в организации в новогодних праздниках совместно с детским отделением;
- проводят мастер-классы по йоге на улицах нашего города, поддерживают проект «Йога в парках»;
- делятся знаниями о йоге и её пользе для жизни;
- являются живым подтверждением того, что жизнь прекрасна в любом возрасте.

КООО «АЙКО» является единственной организацией в регионе, которая ведёт многолетнюю практику работы со старшим поколением и имеет положительный опыт деятельности в области йоги и здоровьесберегающих технологий. Это подтверждают отзывы самих пожилых людей, их различные личные достижения в международных турнирах.

Целенаправленное изучение хатха-йоги и её практическое применение на членах КООО «АЙКО» возрастной категории 60+ как искусства и науки оздоровления и самопознания проверено нашим 20-летним опытом.

Однако, йога как технология осознанного, качественного и эффективного проживания своей жизни для современного общества всё ещё ждёт полного признания и должного применения. Своей практикой мы пытаемся внести вклад в популяризацию йоги для современного общества.

Уникальность данной практики:

- Оздоровление происходит естественными способами через работу с телом (снятие зажимов и блоков), умом (получение состояния созерцательности, безмыслия) и духом

(укрепление силы воли, внутренняя выстройка) Потребность в познании себя, мира и своего предназначения

реализуется через получаемые

знания на лекциях, курсах, семинарах,

ретритах,

через практику медитаций и изучение

первоисточников по йоге



Уникальность практики:

- Качество и эффективность жизни старшего поколения значительно возрастают и проявляются в различных аспектах активной жизнедеятельности



Уникальность практики:

- Мы адаптируем физический и духовный аспект хатха-йоги через индивидуальные практики для людей старшего поколения.

Занятие строится применительно к состоянию человека на данный момент, его пола, физического телосложения, его возможностей. В этом случае инструктор выступает как автор того или иного комплекса хатха-йоги или гимнастики для людей 60 +



Влияние практики на качество жизни людей 60 +

Благодаря тому, что наша организация вот уже более 20 лет проводит по авторским методикам, основанным на древних знаниях и корректирует их к современным условиям жизни, мы наблюдаем следующие изменения в жизни наших старших:

1. Оздоровливается физическое тело человека, освобождается от болезней:

- замедляются процессы увядания организма
- тренируются и укрепляются все системы организма
- повышается иммунная защита
- возрастает жизнеспособность.

2. Повышается уровень интеллекта:

- активизируется мышление
- улучшается память и внимание
- формируются правильные ценности
- повышаются умственные способности.

3. Стабилизируется психика, успокаивается разум:

- нарабатывается адекватная эмоциональная реакция на эндогенные и экзогенные стрессоры

- появляется душевное спокойствие и эмоциональная уравновешенность

- укрепляется уверенность в себе и самообладание

- в окружении родных и близких закрепляется позитивный настрой.

4. Совершенствуется индивидуальная внутренняя природа:

- развивается самоконтроль и самодисциплина
- культивируются такие качества, как дружелюбие, сострадание, миролюбие, альтруизм и благожелательность
- нарабатываются мужские и женские качества по половому признаку
- снижается уровень вредных привычек и пристрастий.

5. Укрепляется воля, появляется решимость в разрешении трудных жизненных ситуаций:

- проявляется упорство характера и добросовестность в реализации задач
- нарабатывается усердие и сосредоточенность в практике хатха-йоги и повседневных делах
- формируется достаточная самомотивация для преодоления сложностей и обстоятельств
- реализуется сила намерения для бесконфликтного улаживания социально-бытовых проблем.

6. Появляется смысл жизни:

- раскрывается собственный творческий потенциал
- осуществляется самореализация через деятельность для общества и природы
- оказывается поддержка окружающим людям без мысли о личной выгоде
- испытывается удовлетворённость жизнью через служение на благо общества.

7. Нарбатывается осознанность в контролировании своей энергии для решения повседневных задач:

- соблюдение режима дня в соответствии с природными ритмами и индивидуальными особенностями

- умение контролировать время и жить в настоящем

- улучшается способность к сосредоточению и концентрации

- повышение жизнеспособности за счёт экономии энергии ресурсных органов.

8. Формируется благоразумное отношение к себе, жизни и окружающему пространству:

- воспитываются в себе морально-нравственные качества (ненасилие, правдивость и честность,

- отсутствие корыстолюбия, контроль желаний и удовлетворённость жизнью)

- реализуется потребность делиться красотой своих мыслей, поступков и воодушевлять других людей

- образ жизни становится экологичным

- развивается осознанность относительно своего места в мире.

9. Реализуется свой талант (творческий потенциал) посредством бескорыстной деятельности для людей:

- поддержка своими действиями и энергией созидательных актов, проектов, мероприятий, творческих замыслов и т.п. во благо жизни и эволюции

- сотворчество во всех благих начинаниях.

Повышение качества жизни людей 60+



Проведение занятий по хатха-йоге



старшего поколения происходит оздоровление физического тела, повышается уровень интеллекта, стабилизируется психика, совершенствуются внутренние качества, развивается самодисциплина и появляются новые увлечения

Пункт 1.4



Проведение занятий по хатха-йоге для старшего поколения способствует оздоровлению тела и всестороннему развитию личности



Пункт 1.4

«Первые занятия для нас были нелёгкими. Мне при артрозе коленных и плечевых суставов трудно было выполнять многие упражнения.

Однако с каждым занятием всё тело становилось более послушным, гибким, заработали все позвонки, улучшалась их подвижность, всё тело оживилось.

Если я раньше постоянно испытывала сильные боли в коленях, плечах, приходилось прибегать к обезболивающим уколам, то в результате систематическими занятиями йогой под грамотным руководством наших уважаемых тренеров всё реже приходится обращаться к этим процедурам»

Бикбаева Р.З. (81 год)



Старшее поколение о занятиях йогой:

«...Теперь я не представляю жизнь без йоги!
Позвоночник стал более гибким,
чувствуешь себя моложе, бодрее и на
жизнь смотришь уже совсем другими
глазами - более оптимистично!

У нас очень хороший и доброжелательный коллектив, опытные, знающие своё дело инструкторы. Большое им всем спасибо!»

Яковлева О.М.



Наши основные источники финансирования составляют частные пожертвования.

Также мы используем личный ресурс преподавателей йоги, участие самих старших:

- проведение мероприятий**
- коллективные собрания**
- уборка арендуемого помещения**
- совместные турниры, ретриты, походы.**

Наши основные партнёры – это:

Министерство спорта и молодёжной политики Кировской области,

Министерство образования Кировской области,

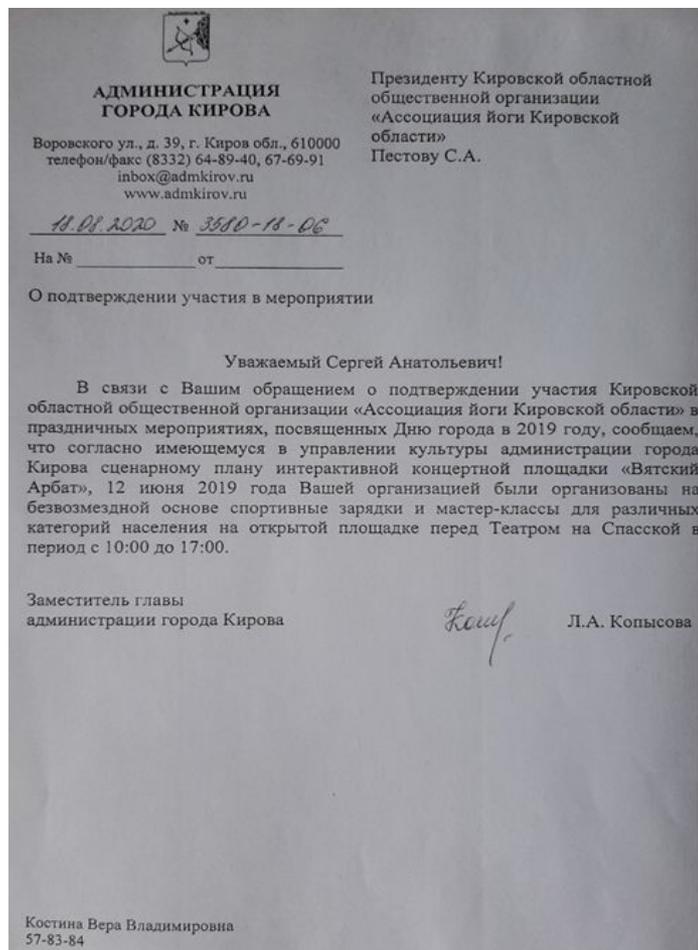
Управление культуры администрации города Кирова,

которые предоставляют нам помещения для проведения разовых массовых мероприятий.

Это и сами члены АЙКО, которые внесли свой вклад в формирование материально-технической базы путём изготовления либо передачи в безвозмездное пользование различного имущества для занятий.

Старшее поколение получает возможность творчески самореализоваться через участие в социально значимых мероприятиях (День города, День йоги, международные турниры по йоге и др.)

Партнерство

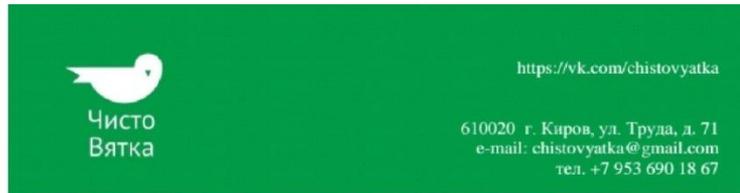


**Подтверждение участия в мероприятии
«День города» 2019**

Пункт 1.6

- Министерство спорта и молодёжной политики Кировской области
- Министерство образования Кировской области
- Управление культуры администрации города Кирова

Пункт 1.6



31.08.2020

г. Киров

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

КОДОО «ЧИСТО ВЯТКА» выражает искреннюю благодарность руководству Кировской областной общественной организации «Ассоциация йоги Кировской области» за безвозмездную поддержку в области защиты экологии, развития здорового образа жизни и участие в Фестивале «ЭкоКрасота» 17 декабря 2017 года.

Координатор



Г.А.Поскребышев

Кировская областная добровольческая общественная организация по развитию социальных инициатив граждан «Чисто Вятка»

Благодарственное письмо от Кировской общественной организации «ЧистоВятка»



Диплом от администрации города Пермь

Пункт 1.6

Кировское областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Оричевская центральная районная больница»

По месту требования

612080, Кировская область, пгт. Оричи, ул. 8 Марта, д. 7
Тел./факс (83354) 2-22-82
e-mail: orichierb@mail.ru
http://orichierb.ru
ИНН 4324000537; КПП 432401001;
ОГРН 1034314500824

10.08.2020 № 354
на № _____ от _____

КОГБУЗ «Оричевская ЦРБ» предоставляет информацию:
По просьбе КОГБУЗ «Оричевская ЦРБ» 16 ноября 2017 года на базе ЦРБ сотрудниками ООО АЙКО был проведен благотворительный семинар для медицинских работников: «Стресс и методы работы с ним в современных условиях».

Главный врач
КОГБУЗ «Оричевская ЦРБ»



А.В.Семенченко

Подтверждение проведения семинара «Стресс и методы работы с ним в современных условиях»



Благодарственное ПИСЬМО

Администрация
муниципального учреждения «Библиотека»
выражает благодарность
инструкторам
«ШКОЛЫ ЮГА ТУРУ АР САНПЭМА»
за активное участие в организации и проведении
Лицейского бала.
Надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Заместитель директора
муниципального учреждения
«Библиотека»



Е. Г. Русских

Киров, 2009

Благодарственное письмо от администрации муниципального учреждения «Библиотека»

Развитие практики

Мы планируем распространить практику на районы Кировской области и ближайшие регионы посредством обучения волонтёров и социальных работников методикам взаимодействия со старшим поколением на основе адаптированной хатха-йоги, создать профильные группы по реабилитации и йогатерапии, развивать онлайн-занятия.

План мероприятий по развитию практики

Период реализации	Содержание мероприятий	Территория
Осень 2020 – зима 2021 г.	Обучение волонтеров и социальных работников города Кирова, области и ближайших регионов методике адаптированной хатха - йоги для людей 60+ на базе ШПИЙ.	Город Киров
Осень 2020 г.	Создание профильных групп по реабилитации и йогатерапии для людей 60 +.	Город Киров
По мере приобретения необходимого оборудования	Развитие индивидуальных и групповых онлайн – занятий и консультаций для пожилых людей, не имеющих возможности заниматься в зале.	Город Киров
Осень 2020 г.	Создание краткосрочных обучающих курсов для родственников людей 60 +.	Город Киров
Ноябрь – декабрь 2020 г.	Создание группы «Время есть» для людей 70 + и 80+.	Город Киров

Для этого будет необходимо укрепить материально-техническую базу (приобрести качественное оборудование для онлайн-трансляций, приобрести инвентарь – коврики для занятий в количестве 20 шт.), подготовить специалистов по работе с людьми 60+ в рамках нашей практики, провести рекламную кампанию, повзаимодействовать с органами власти, победить в конкурсе «Ближний круг».

В настоящее время мы проводим обучение на инструкторов общей практики.

Поддержка в рамках конкурса

Предоставленная в рамках конкурса поддержка поможет наладить онлайн-занятия, расширить круг людей поддерживаемой возрастной категории, установить системное взаимодействие с профильными министерствами и ведомствами для реализации социально значимых проектов.

В результате повысится эффективность занятий, укрепится авторитет организации, появится возможность индивидуальных занятий и консультаций в онлайн-режиме.

Произойдёт установление новых связей в кругу единомышленников за счёт увеличения численности старшего поколения в организации, появится возможность поддержки новичков и наработки наставничества, что положительно скажется на психозэмоциональной сфере людей 60+.

Тиражируемость

У Ассоциации йоги есть опыт и реализация авторских практик на краткосрочных курсах в рамках нашей организации: «Йога – искусство не стареть», «Восстановление баланса в теле, уме и психике», «Ясный взгляд, острый слух», «Восстановление опорно-двигательного аппарата через эффективное вытяжение и расслабляющие техники».

Разработана программа по дисциплине «Особенности преподавания йоги для пожилых людей» в рамках Школы по подготовке инструкторов йоги двух лет обучения.

Мы готовы рассмотреть условия сотрудничества со всеми.

Реализация авторских практик



курсах:
Пункт 1.9
«Йога – искусство не стареть»,
«Восстановление баланса в теле, уме и психике», «Ясный взгляд, острый слух»,
«Восстановление опорно-двигательного аппарата через эффективное вытяжение и расслабляющие техники»



**Свидетельства о прохождении
авторских курсов**

Подводя итоги



возрастной категории 60+ как искусства и науки оздоровления и самопознания проверено нашим

20-летним опытом.

Однако, йога как технология осознанного, качественного и эффективного проживания своей жизни для современного общества всё ещё ждёт полного признания и должного применения.

Своей практикой мы пытаемся внести вклад в популяризацию йоги для современного общества



**Благодарим за
внимание!**