



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

Пункт 1.1

# 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



## 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

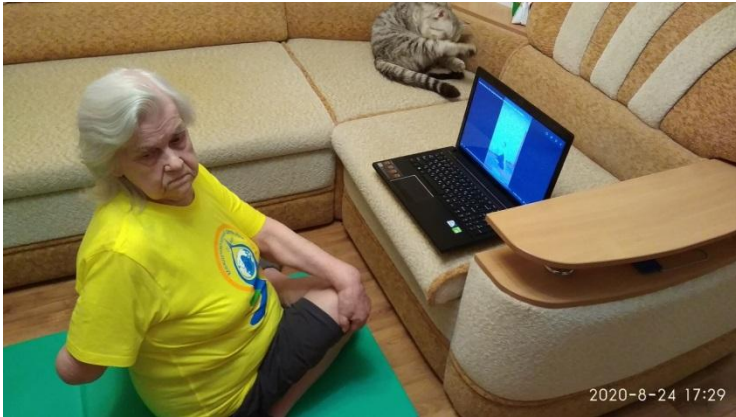


## Международный День Йоги Киров, 2018

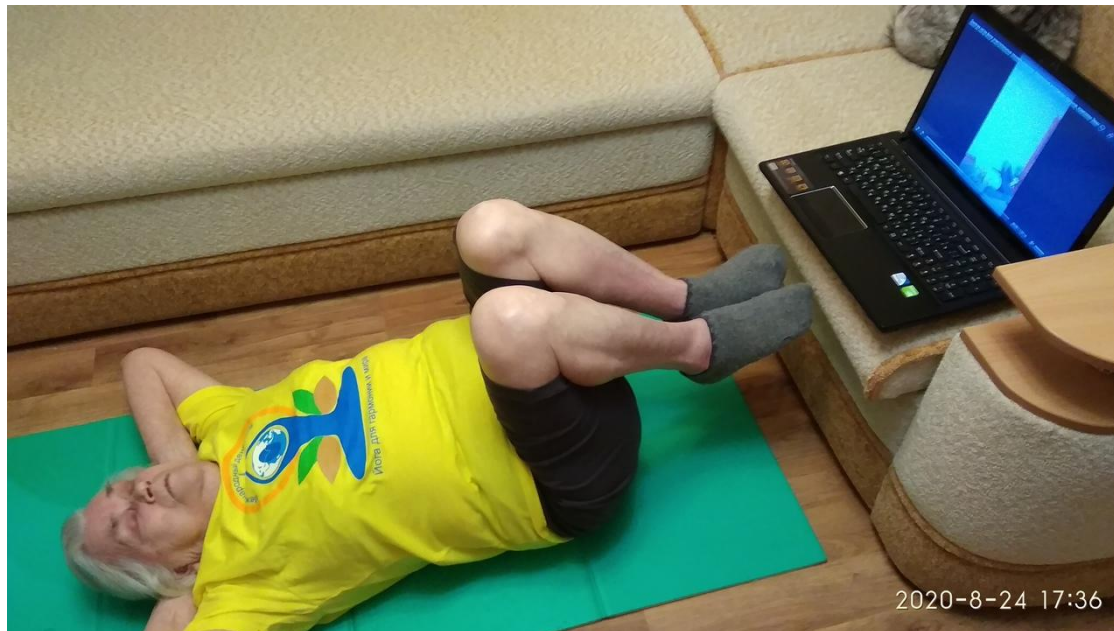




# Пункт 1.1



## 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,**

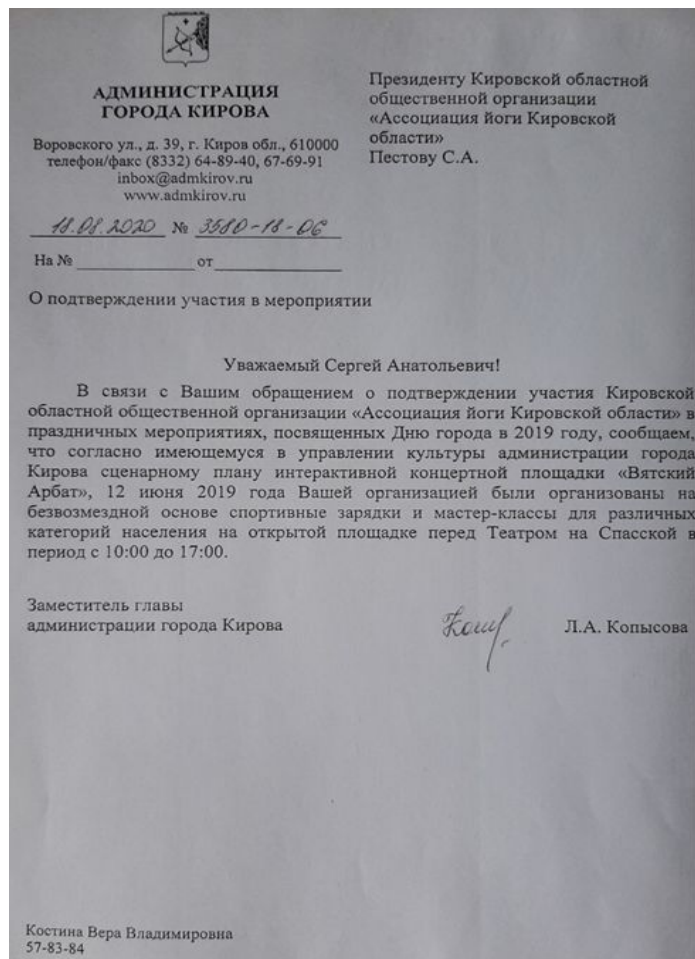
**Управление культуры администрации города Кирова,**

**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

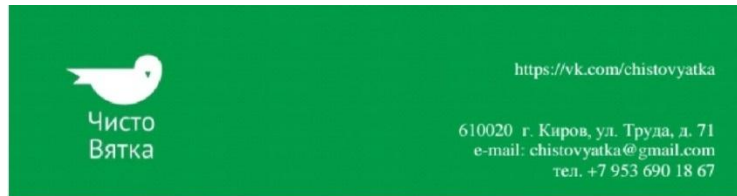


**Подтверждение участия в мероприятии  
«День города» 2019**

## 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 волонтеров 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 психозмоциональной 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!**