



ПРАНАЯМА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯ
В РАМКАХ ОНЛАЙН-ФЕСТИВАЛЯ ДЕНЬ ЙОГИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2020

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КРАСИЛЬЧУК И.Я.
ЦЕНТР ЙОГИ «СФЕРА»

АШТА В ПЕРЕВОДЕ С САНСКРИТА ВОСЕМЬ АНГА – ВЕТВЬ, ИЛИ СТУПЕНЬ

ПРАНАЯМА –
4-я ступень
Аштанга йоги

1. ЯМА

2. НИЯМА

3. АСАНА

4. ПРАНАЯМА

5. ПРАТЯХАРА

6. ДХАРАНА

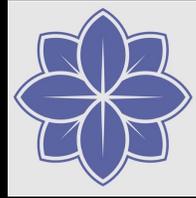
7. ДХЬЯНА

8. САМАДХИ



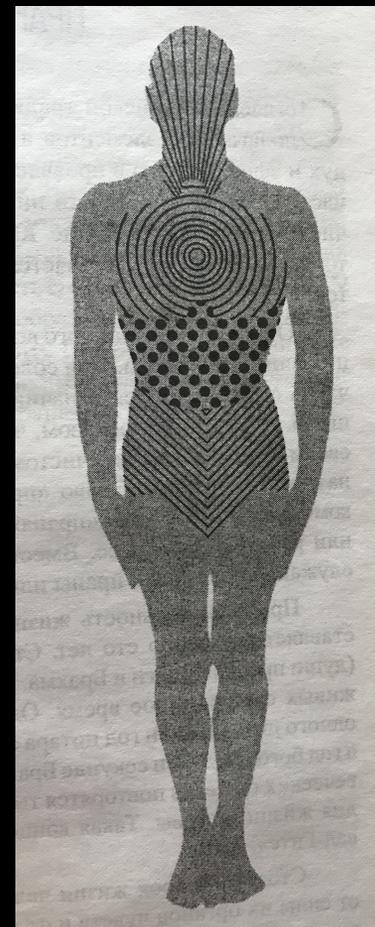
PRANĀYAMA

- В международной транскрипции именно так пишется слово ПРАНАЯМА
- Ā – долгий гласный. Это значит, что звук «А» относится и к слову ПРАНА и к слову ЯМА
- ПРАНА – переводится как ЭНЕРГИЯ, СИЛА
- ЯМА – одно из значений – смерть, но звук «А», стоящий перед словом, придает противоположное значение слову
- АЯМА – ЖИЗНЬ
- PRANĀYAMA – жизненная энергия, СИЛА, которая продлевает жизнь



- Древние йоги были глубоко религиозными людьми и верили, что каждому человеку свыше дано определенное количество дыханий для его земной жизни.
- Получив благословение, они научились сознательно замедлять ритм своего дыхания и тем самым увеличивать продолжительность своей жизни.
- Затем систематизировали свои знания, классифицировали виды энергии, изучили каналы ее движения и вывели законы взаимодействия праны с физическим телом человека и его сознанием
- Пранаяма очень точная и в первую очередь прикладная наука. Грамотный подход к изучению пранаямы может принести человеку огромную пользу.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПРАНЫ

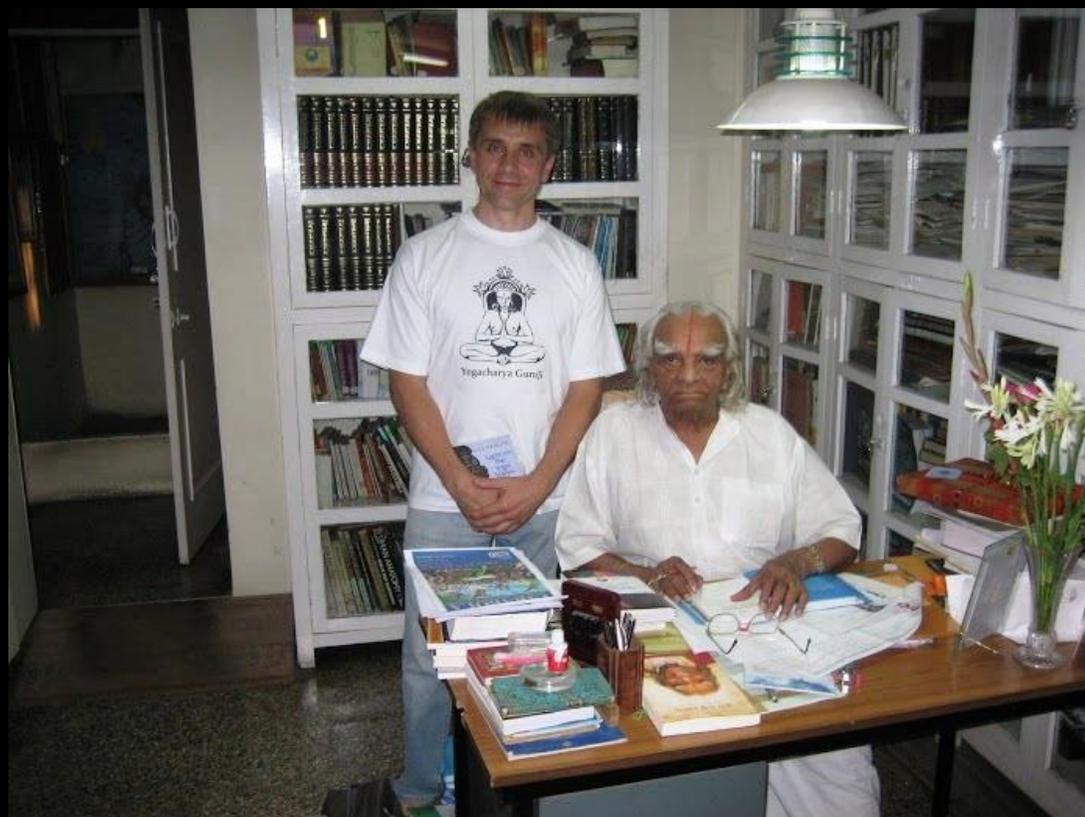


ОСНОВНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ



1-Я ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

~ 25 МИНУТ



- Органы дыхания, анатомический экскурс
- Вспомогательные материалы для практики ПРАНАЯМЫ
- УДЖАЙИ-пранаяма 1-я и 5-я ступени
- УДЖАЙИ-пранаяма 4-я и 8-я ступени

2-Я ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

~ 25 МИНУТ

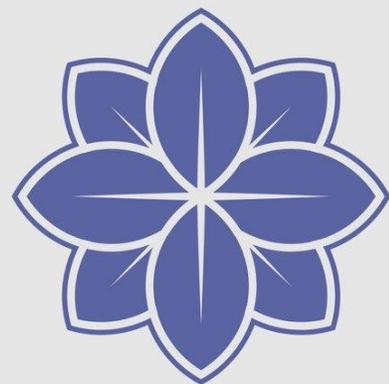


- Техника выполнения очистительной практики КАПАЛАБХАТИ
- Техника выполнения энергетических замков Мула... Удияна... Джаландхара...
- ВИЛОМА-пранаяма, 7-я ступень
- ВИЛОМА-пранаяма, 8-я ступень
- РЕЧАКА-ПУРАКА-ПРАНАЯМА

ЗАНЯТИЯ С ИГОРЕМ КРАСИЛЬЧУКОМ

В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

- ОНЛАЙН-курс «АШТАНГА для начинающих»
- ОНЛАЙН-курс «ПРАНАЯМА для начинающих»
- Регулярные онлайн-уроки «Асаны для продолжающих»
- Регулярные онлайн уроки «Пранаяма для продолжающих»
- Подробная информация на временном сайте Игоря Красильчука:
<https://krasilchuk.lp151.com/>
- Основной сайт в разработке:
<https://igorkrasilchuk.com/>
- Сайт центра йоги «Сфера»:
<https://yogasfera.ru/instructors/krasilchuk-igor/>



АШТАНГА с Игорем Красильчуком

исследуй свое тело и сознание