

«Не сама жизнь имеет значение,
а то, сколько мужества мы в нее привносим»

- Йоги Бхаджан –



Антье Куверт (Германия) – инструктор по йоге, преподаватель школы инструкторов йоги и йогатерапевтов в традиции Кундалини йоги Йоги Бхаджана.

Также она является преподавателем Меридиан йоги в традиции йоги Виджай, спортивным врачом и тренером по аутогенной тренировке и техникам релаксации.

Автор книги «Кундалини йога для людей с ограниченными возможностями» (**“Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen”**)

Антье Куверт обучает учителей кундалини йоги и врачей.

Она регулярно проводит недельные курсы йоги, семинары и мастер-классы.

С **2006** г преподает йогу для людей с ограниченными возможностями, в том числе со слабовидящими людьми, парализованными, с людьми, обладающими хрупкостью костей.

С **2009** г проводит семинары для людей со спинномозговым параличом совместно со здоровыми людьми или их партнерами.

В настоящее время она планирует проводить йога-каникулы для инвалидов и их партнеров.

Прохождение этого курса принимается в качестве продления лицензии **DRS**

(Немецкой Спортивной Ассоциации Колясочников)



Контакты:

Antje Kuwert

info@eytna.de

www.kundaliniyoga-ak.de

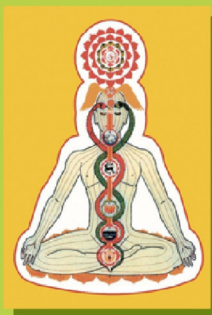
В России:

Анфиса Блинкова, тел. **+79270728164**

anfisa.blinkova@mail.ru

Анна Букатова, тел. **+79060411525**

bukatov007@mail.ru



Кундалини ЙОГА

для людей с физическими ограничениями



сертифицированный
ЗНО тренинг
для инструкторов йоги и врачей

Тренинг для инструкторов йоги и врачей

Кундалини йога для людей с физическими ограничениями

Каждый человек, практикующий йогу, понимает, насколько ценным является тот опыт, который он получает из личной практики йоги и то, как она обогащает его внутреннее состояние и личностное развитие.

Людям с физическими ограничениями, как правило, сложно найти подходящие курсы, способные приобщить их к миру йоги.

Учителя йоги прекрасно знают, что любой человек способен создавать состояние пробужденности в своем теле и в своей душе при помощи йоги – и не важно, идеален ли он или имеет физические ограничения, передвигается ли он сам или на инвалидной коляске. Чтобы достичь успехов в йоге, нет необходимости быть совершенным, неуязвимым или обладать акробатическими талантами.

Данный курс призван сформировать в участниках понимание ситуации, в которой находятся люди с физическими ограничениями, устранить страх физического контакта, донести информацию о различных видах инвалидности. Курс А. Куверт предлагает обширный теоретический и практический материал. Одной из целей курса является объединение инструкторов по йоге и всех людей, которых так или иначе касается тема инвалидности и создание сообщества для всех, кто заинтересован данной проблемой.



Кундалини йога и инвалидность

Кундалини йога может успешно применяться при работе с инвалидами, поскольку ключевым аспектом кундалини йоги является ощущение жизненной энергии. В этом смысле огромное значение имеют дыхательные упражнения (пранаямы), медитации, мантры (медитативные слова или звуки) и мудры (особые положения рук). Большое количество упражнений кундалини йоги можно выполнять, сидя в инвалидном кресле. Также вполне возможно подстроить упражнения под физическое состояние практикующего.

Содержание.

Длительность семинара – 6 дней.

Антье Куверт поделится своим мастерством преподавания йоги для людей с ограниченными возможностями и даст все необходимые рекомендации. Участники смогут обмениваться опытом и задавать интересующие вопросы. В рамках курса пройдут два четырехчасовых занятия с участием людей с физическими ограничениями. Участники тренинга смогут ассистировать Антье.

Дополнительные вопросы.

- Обсуждение различных видов инвалидности, возможных сложностей во время работы в группе.
- Обсуждение организации специального курса для людей с физическими ограничениями, либо общего интегрального курса.
- Предоставление рекомендаций для визуализации движений, которые в силу физических особенностей не могут быть выполнены.
- Раскрытие различных йогических терминов и понятий (таких как карма).
- Презентация упражнений для понимания своего тела, пранаям, техник самозащиты, энергетического очищения и самоинициации.

Приглашаются инструкторы всех направлений йоги и медицинские работники с опытом занятий йогой.

Это не простой тренинг для учителей йоги. По окончании этого семинара инструкторы по йоге смогут создать отдельные курсы для людей с физическими ограничениями, либо смогут приглашать таких людей на свои занятия. Врачи обогатят свой опыт различными физическими и дыхательными техниками и смогут применять их в терапевтических сеансах и оздоровительных процедурах.

