

УДК 615.8: 769.012 (075.8)
ББК 51.2: 75.6 я73
О 46

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент ***О. Н. Мещерякова***,
канд. пед. наук, доцент ***Л. Е. Деньгова***

О 46 Оздоровительная йога: практикум / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 136 с.

В пособии представлены достижения в области оздоровительной йоги, раскрыта технология, структура и специфика асан оздоровительной йоги с целью формирования профессиональных компетенций инструктора оздоровительных программ.

Предназначено для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01. Физическая культура.

Составители:

канд. пед. наук, доцент ***Н. Н. Грудницкая***,
ассистент ***Т. В. Мазакова***

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Основы расслабления в оздоровительной йоге	5
2. Дыхание в оздоровительной йоге	9
3. Сложные дыхательные упражнения	18
4. Последовательность асан (поз) в оздоровительной йоге.	25
5. Последовательность асан (поз) в оздоровительной йоге: начало комплекса	32
6. Асаны (позы) в положении лежа	43
7. Асаны (позы) в положении сидя	64
8. Асаны (позы) из положения стоя на коленях	88
9. Асаны (позы) в положении стоя	102
Рекомендуемая литература	134