**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ**

**Институт восточной медицины**

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»** | **«УТВЕРЖДАЮ»** |
| **Директор** | **Проректор** |
| **ИВМ РУДН** | **по дополнительному образованию** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Уразов** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Должикова** |
| **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** | **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** |

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Метод йоги для баланса гормональной системы YogaHormonal**

**(дополнительная общеобразовательная программа)**

Программа разработана в соответствии с лицензией РУДН, рег. № 1204 от 23 декабря 2014 г., на основе профессиональной части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования «Лечебное дело».

**Целью обучения** получение знаний о физиологии женской репродуктивной системы, практических навыков по йоге, получение дополнительных знаний о методах естественного оздоровления и техникам коррекции эмоциональной составляющей проблем здоровья.

*Общее количество часов*: 40 академических часов.

Руководитель программы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Рагозин Б.В.

Подпись ФИО

Программа рассмотрена и утверждена на заседании Ученого Совета ДПО РУДН

Протокол № от « » 201 г.

**1.Введение**

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендовала использовать йогу в качестве комплементарной медицинской системы. Йога доказала свою эффективность в области профилактики и лечения самых разнообразных заболеваний. Известно, что абсолютное большинство заболеваний можно отнести к категории психосоматических, причем, их распространенность неуклонно растет. Йога всегда осознавала тесную взаимосвязь между психическим состоянием человека и его здоровьем.

Одной из техник йоги является метод йоги для нормализации гормонального фона у женщин YogaHormonal основанный на знаниях работы женской эндокринной системы, состоящий из серии динамических асан и активного дыхания, с помощью которых происходит воздействие на эндокринные железы, реактивируя таким образом, выработку гормонов. Метод гормональной йоги YogaHormonal - это комплексный подход, включающий: техники йоги, техники эмоционального баланса основанные на современных представлениях о теоретической и клинической психоэндокринологии.

**Целью программы** является обучение теоретическим основам и практики метода йоги для нормализации работы эндокринной системы различных заинтересованных слушателей, начинающих занятия йогой, тренеров йоги и других людей.

**Слушатель по итогам программы должен усовершенствовать следующие общекультурные компетенции** (ОК):

-способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (OK-1);

-способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК-2);

-способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-3);

-способностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-4);

-готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала, способностью и готовностью к логическому и аргументированному анализу, ведению дискуссии и полемики, к осуществлению воспитательной и педагогической деятельности, к сотрудничеству и разрешению конфликтов, к толерантности (ОК-5);

-готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, способностью и готовностью осуществлять свою деятельность с учетом принятых в обществе моральных и правовых норм (ОК-8).

**2. Описание тем и разделов**

1.**Базовые знания о эндокринной системе.**

1.1 Основные эндокринные железы и их взаимосвязь.

1.2 Прямая и обратная связь в эндокринной системе и их зависимость от окружающей среды, способ общения желез между собой.

1.3 Возрастные изменения в эндокринной системе.

1.4 Питание. Различные стили питания и их влияние на работу эндокринной системы. Методы естественного оздоровления и продления жизни.

1.5 Работа ЖКТ. Основные принципы поддержания здоровья.

1.6 Пищевые вещества и пищевые продукты, физиологические и биохимические процессы в организме, которые связаны с поступлением, расходованием и выведением пищевых веществ и продуктов обмена.

1.7 Контрольные вопросы эндокринологу. Какие анализы назначить и как их расшифровать.

1.8 Различные периоды жизни и естественные циклы.

1.9 Роль гормонов в физическом, социальном и психологическом здоровье человека.

2 **Роль эмоций** **в треугольнике здоровья**.

2.1 Связь эмоций с работой гормональной системы. Техника эмоционального баланса для быстрой коррекции эмоциональной составляющей проблем здоровья.

2.2 Биохимические процессы, структура тела, эмоции как компоненты баланса всей системы.

2.3 Нейробиология об эмоциях: роль систем мозга, лимбическая система.

2.4 Техника эмоциональной реверсии. Болезнь как «вторичная выгода». Как обнаружить и преодолеть внутренние сопротивления на пути к здоровью.

3 **Основные принципы упражнений йоги для баланса гормональной системы YogaHormonal.**

3.1 Что такое йога. Виды йоги, современные разновидности йоги. Сохранение баланса между телом умом и разумом. Описание желез в восточной анатомии. Системы чакр (энергетические центры человеческого тела), связь эндокринных желез и чакр. Определение праны (жизненная энергия), виды праны.

3.2 Виды дыхания (пранаямы), техники их выполнения: Нади Шодхана, Ситкари пранаяма, Бхастрика, Уджаи, ритмичное дыхание.

3.3 Виды бандх (мышечные замки), техники их выполнения, их цель. Мудры расположение пальцев.

3.4 Вводные асаны (положение тела) для подготовки тела к выполнению упражнений.

3.5 Асаны для улучшения кровообращения органов малого таза

3.6 Последовательность асан для нормализации функции щитовидной и паращитовидных железах

3.7 Асаны йоги для снятия эмоционального и физического стресса. Техники улучшения функции надпочечников.

3.8 Асаны для нормализации функции оси гипоталамус-гипофиз-яичники

3.9 Сонастройка гормональной системы с окружающим миром. Методы релаксации.

**4. Итоговая аттестация**

**3. Форма реализации учебной программы**

Обучение складывается из лекций, практических занятий, самостоятельной работы, завершающихся итоговой аттестацией.

Теоретическая часть программы представляет собой лекции с использованием компьютерных презентаций, наглядных пособий.

Самостоятельная работа слушателей проводится в виде самостоятельного изучения учебно-методических пособий и рекомендованной литературы.

Практические занятия проводятся в виде наглядной демонстрации динамических и статических асан, методов дыхания, медитаций и релаксации. Разбор случаев мышечного напряжения, как реакции на эмоциональные переживания по методам техники эмоционального баланса. Слушатели осваивают навыки йоги, мышечной диагностики эмоциональных проблем.

**4. Итоговая аттестация**

Итоговый контроль осуществляется в форме зачета. Критерии оценки знаний слушателей осуществляются по 2х бальной шкале «зачет/незачет».

Отметка «зачтено» ставится слушателю, показавшему владение методом Yogahormonal, техниками мышечного теста, изучившему дополнительную литературу, способного к самостоятельному выполнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения, а также ответившему правильно на контрольные вопросы к итоговой аттестации.

Отметка «не зачтено» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов, предусмотренных учебной программой, а также допустившему серьезные ошибки при выполнении предусмотренных заданий.

Слушатели, выполнившие все требования учебного плана и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат об обучении.

**5. Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Джозеф Меркола. Клетка на диете. Москва, 2017
2. Гита Айенгар . Йога для женщин . Москва .1992
3. Исскуство эмоционального баланса. Путь к душевному покою и исцелени . Рой Мартин . Санкт Петербург . 2009
4. Иваницкий М.Ф . Анатомия человека. Учебник для вузов физической культуры. Москва. 2008
5. Свами Шивананда. Новый взгляд на традиционную йогатерапию . Москва .2000
6. Б. К.С. Айенгар Прояснение пранаямы. Москва .2017

**6. Учебные пособия:**

Плакаты, таблицы, слайды

1. **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации теоретической части программы используется мультимедийная аудитория (проектор, компьютер).

Практические занятия проводятся в условиях спортивного зала специально оборудованного для занятий йогой.

Руководитель программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Рагозин Б.В.

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ**

**Институт восточной медицины**

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»** | **«УТВЕРЖДАЮ»** |
| **Директор** | **Проректор** |
| **ИВМ РУДН** | **по дополнительному образованию** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Уразов** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Должикова** |
| **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** | **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

**«Метод йоги для баланса гормональной системы:YogaHormonal»**

**(дополнительная общеобразовательная программа)**

**Цель обучения:** получение знаний о физиологии женской репродуктивной системы, практических навыков по йоге, получение дополнительных знаний о методах естественного оздоровления и техникам коррекции эмоциональной составляющей проблем здоровья.

**Категория слушателей:** все желающие

**Общее количество часов**: 40 ак.ч.

**Форма обучения:** очно-заочная

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Всего час. | В том числе | | | Форма контроля |
| Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Базовые знания о эндокринной системе | 15 | 9 |  | 6 |  |
| 2 | Роль эмоций в треугольнике здоровья | 9 | 3 | 4 | 2 |  |
| 3 | Основные принципы упражнений йоги для баланса гормональной системы YogaHormonal. | 14 | 3 | 8 | 3 |  |
| 4 | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  | Зачет |
| 5 | Итого: | 40 | 15 | 12 | 11 |  |

Руководитель программы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Рагозин Б.В.\_

подпись ФИО

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ**

**Институт восточной медицины**

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»** | **«УТВЕРЖДАЮ»** |
| **Директор** | **Проректор** |
| **ИВМ РУДН** | **по дополнительному образованию** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Уразов** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Должикова** |
| **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** | **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

**«Метод йоги для баланса гормональной системы:YogaHormonal»**

**(дополнительная общеобразовательная программа)**

**Цель обучения:** получение знаний о физиологии женской репродуктивной системы, практических навыков по йоге, получение дополнительных знаний о методах естественного оздоровления и техникам коррекции эмоциональной составляющей проблем здоровья.

**Категория слушателей:** Все желающие

**Общее количество часов**: 40 ак.ч.

**Форма обучения:** очно-заочная

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
| Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| **1.** | **Базовые знания о эндокринной системе** | **15** | **9** |  | **6** |  |
| 1.1 | Основные эндокринные железы и их взаимосвязь. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2. | Прямая и обратная связь в эндокринной системе и их зависимость от окружающей среды, способ общения желез между собой. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.3. | Возрастные изменения в эндокринной системе. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4. | Питание. Различные стили питания и их влияние на работу эндокринной системы Методы естественного  оздоровления и продления жизни. | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 1.5. | Работа ЖКТ. Основные принципы поддержания здоровья | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 1.6. | Пищевые вещества и пищевые продукты, физиологические и биохимические процессы в организме, которые связаны с поступлением, расходованием и выведением пищевых веществ и продуктов обмена. | 3 | 1 |  | 2 |  |
| 1.7 | Контрольные вопросы эндокринологу. Какие анализы назначить и как их расшифровать. | 3 | 1 |  | 2 |  |
| 1.8 | Различные периоды жизни и естественные циклы. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.9 | Роль гормонов в физическом, социальном и психологическом здоровье человека. | 1 | 1 |  |  |  |
| **2** | **Роль эмоций в треугольнике здоровья**. | **9** | **3** | **4** | **2** |  |
| 2.1 | Связь эмоций с работой гормональной системы. Техника эмоционального баланса для быстрой коррекции эмоциональной составляющей проблем здоровья. | 4 | 1 | 2 | 1 |  |
| 2.2 | Биохимические процессы, структура тела, эмоции как компоненты баланса всей системы | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Нейробиология об эмоциях: роль систем мозга, лимбическая система | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Техника эмоциональной реверсии. Болезнь как «вторичная выгода». Как обнаружить и преодолеть внутренние сопротивления на пути к здоровью. | 2 |  | 2 |  |  |
| **3** | **Основные принципы упражнений йоги для баланса гормональной системы YogaHormonal** | **14** | **3** | **8** | **3** |  |
| 3.1. | Что такое йога. Виды йоги, современные разновидности йоги. Сохранение баланса между телом умом и разумом. Описание желез в восточной анатомии. Системы чакр, связь эндокринных желез и чакр. Определение праны, виды праны. | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 3.2 | Виды дыхания , техники их выполнения: Нади Шодхана, Ситкари пранаяма,.Бхастрика, Уджаи, ритмичное дыхание | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.3 | Бандхи ( мышечные замки ). Виды бандх, техники их выполнения, их цель. Мудры | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.4 | Вводные асаны для подготовки тела к выполнению упражнений | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.5 | Асаны для улучшения кровообращения органов малого таза. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 3.6 | Последовательность асан для нормализации функции щитовидной и паращитовидных железах | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.7 | Асаны йоги для снятия эмоционального и физического стресса. Техники улучшения функции надпочечников | 2 |  | 1 | 1 |  |
| 3.8 | Асаны для нормализации функции оси гипоталамус-гипофиз-яичники | 2 |  | 1 | 1 |  |
| 3.9 | Сонастройка гормональной системы с окружающим миром Методы релаксации | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **4.** | **Итоговый контроль:** | **2** |  |  |  | **Зачет** |
|  | **Итого** | **40** | **15** | **12** | **11** |  |

Руководитель программы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Рагозин Б.В.\_

подпись ФИО