

	Тема урока	Теория	Практика
1.	Вводный урок		
2.	Что такое асана?	Понятие асаны	Сукхасана
3.	Что такое йога?	Определение и предназначение йоги	Настройка на практику
4.	Полное дыхание йогов	Диафрагмальное дыхание	Полное дыхание в шавасане
5.	Статическая работа в асанах	Принципы работы в статике	Тадасана
6.	Динамическая работа в асанах	Принципы работы в динамике	Урдхва хастасана
7.	Компенсация в практике	Активизирующие (силовые) и восстанавливающие асаны	Планка, баласана
8.			Практика 30 мин.
9.	Стхира (интенсивная) практика	Силовой подход к практике асан, аштанга-виньяса йога	Уткатасана
10.	Сукха (восстанавливающая) практика	Стимулируемое и пассивное растяжение, инь-йога	Ашва санчаласана
11.	Продольные шаги	Геометрия асан, особенности выполнения асан в продольном сечении	Вирахадрасана I
12.	Поперечные шаги	Особенности выполнения асан в поперечном сечении	Вирахадрасана II
13.	Балансы	Особенности выполнения балансовых асан стоя	Врикшасана
14.	Релаксация	Принципы и техники релаксации	Шавасана
15.			Практика 45 мин.
16.	Типы движения позвоночника	Строение и функциональные возможности позвоночника	Разминка для позвоночника, марджариасана.
17.	Вытяжение позвоночника	Осевое растягивание позвоночника	Адхо мукха шванасана, адхо мукха вирасана
18.	Наклоны	Сгибание позвоночника и принципы работы в наклонах	Уттанасана, пасчимоттанасана
19.	Прогибы	Разгибание позвоночника и принципы работы в прогибах	Урдхва мукха шванасана, бхуджангасана
20.	Боковые наклоны	Боковое сгибание позвоночника и принципы работы в боковых наклонах	Триконасана и уттхита триконасана
21.	Скрутки	Скручивание позвоночника и принципы работы в скрутках	Маричиасана
22.			Практика 60 мин.

23.	Травмобезопасность суставов	Сукшма вьяяма и принципы корректной работы с суставами	Суставная разминка
24.	Тазобедренные суставы	Принципы работы с тазобедренными суставами	Баддхаконасана, вирасана
25.	Плечевой пояс	Принципы работы с поясом верхних конечностей	Гомукхасана, гарудасана
26.	Шейный отдел позвоночника	Травмобезопасность шейного отдела позвоночника	Халасана
27.	Перевернутые асаны	Принципы работы в перевернутых положениях	Саламба сарвангасана, ардха сетубандхасана
28.	Сурья намаскар	История и вариации комплекса Сурья намаскар	Сурья намаскар
29.			Практика 85 мин.
30.	Заключение		