

Митяшина Ольга Александровна

**Высшее образование:** УГТУ-УПИ и Уральский Институт Экономики и Права

**Среднее специальное образование:** фельдшер, инструктор ЛФК

Сертификат инструктора целостной йоги «Федерации Йоги» республики Башкортостан  
Проходила обучение и участвовала в семинарах: Анатолия Зенченко (Киев), Вальмики Дас (Владимир Слепцов), Михаила Баранова (г. Москва) на курсе повышения квалификации для преподавателей и опытных практиков, М.Баранов «Yoga108» (г. Москва), Г.Вялых (Уфа), Николаева Алексея (Анила Дас), Кант Пармананд Джи, Шри Махарадж Дев Даса, Марии Терьян (г. Москва) (Осознанная беременность и роды. Кундалини Йога), Дмитрия Дёмина (г. Москва) «Основы анатомии и физиологии», Йоготерапия Беременности и диастаза Марии Хавкиной (С.Петербург) и др.

**О себе и о практике йоги:** Практика Йоги пришла ко мне ещё в 2002 году. Но более глубоко и полно я включилась в жизнь Йоги гораздо позднее, когда пришёл настоящий Учитель. И, конечно же, получив такой Дар, я захотела делиться им с другими людьми. Преподаю с 2013 года.

В йоге меня вдохновляет понимание того, что всё в мире взаимосвязано... твоё дыхание и дыхание планеты, Вселенной... Как "эффект бабочки"... Поэтому, ты бережно и осознанно относишься к своим мыслям, поступкам, делам. Вдохновляет стремление к Жизни, ощущение тихой радости быть «здесь и сейчас». Помогает жить с любовью в сердце, быть открытой, гибкой в отношениях, сострадать, принимать, отпускать, служить...  
Поэтому магия йоги удивительна! Волшебство её в том, что ты уже не будешь таким, как в начале практики. Ты уйдешь с коврика другим человеком. И так каждый день ты имеешь шанс сделать себя лучше.

А ещё важно понимать йогу не только как о систему личного оздоровления и самосовершенствования, но и как о систему эволюции человека в целом. Что особенно ценно в нашем современном цивилизованном мире...

На своих занятиях, в первую очередь, как преподаватель йоги и как инструктор ЛФК, руководствуюсь принципом «Не навреди!». Мы, не торопясь, постепенно и с любовью «слушаем» и учимся «слышать» своё тело, любить его. Движение следует за дыханием и это тоже взаимосвязано...

## **1. Класс «Йога для Здоровья»**

Какой же сможет достигаться эффект на этих занятиях при условии, конечно, что они будут регулярными:

- Гармонизируются внутренние токи организма, укрепляются мышцы и связки, возрастает подвижность суставов и позвоночника
- Появляется правильная осанка, нормализуется метаболизм и уходит лишняя масса тела, проявляется подтягивающий эффект
- Увеличивается эластичность мышц
- Укрепляется иммунитет, повышается устойчивость к заболеваниям.
- Повышается тонус кожи, она становится более подтянутой и упругой
- Улучшается кровообращение, укрепляются сосуды и нормализуется кровяное давление, снижается вязкость крови; снижается риск инсультов;

- Приводится в норму работа эндокринной системы и всего гормонального фона
- Снижается уровень стресса, снимается депрессия, улучшается сон, в итоге гармонизируется эмоциональное состояние.
- Положительно влияет йога и на мозговую деятельность. Улучшается память, умственная работоспособность
- Приобретается потрясающий расслабляющий эффект. Медитация, бхаджаны, правильное дыхание и асаны расслабляют тело и душу, помогают собраться и изгнать лишние мысли.
- Приходит понимание и умение как существовать в гармонии с окружающим миром и самим собой.

**2. Йога Нидра** (проводится в завершение основного времени или как отдельное занятие) – это практика глубокой релаксации, волшебный «сон» йогов.

Йога Нидра позволяет:

- высвободить и “растворить” блоки и напряжения, скрытые глубоко в подсознании и создающие препятствия для глубокого расслабления
- воссоздать способности к сосредоточению и реализации целей.

Практикующий сам составляет для себя “формулу твердой решимости”, намерения (санкальпу) и направляет её в свое подсознание.

С помощью регулярной практики возможно добиться ранее недоступных результатов в духовном развитии, успокоении ума, увеличении жизненной энергии, оздоровлении, исполнении намерения!

### **3. Класс «Йога для Женщин»**

В дополнении ко всему вышесказанному о Классе «Йога для Здоровья» в Йоге для Женщин мы всё делаем максимально по-женски: плавно, никуда не торопясь, с удовольствием и наслаждением, ощущая каждую свою клеточку!

Известно, что женский организм, как и женская энергетика в целом, нуждается в особом подходе, а также в дополнительном внимании в определенные периоды.

Дополнительные эффекты на занятиях «Йога для женщин»:

- Йогиня со стажем, как правило, имеет подтянутое упругое тело с привлекательными изгибами и умеренным рельефом. Также практика йоги улучшает плотность костной массы позвоночника, снижается уровень гормона стресса кортизола, что помогает сохранять кальций в костях.
- Кожа становится более подтянутой и упругой, предотвращается образование морщин и отеков;
- Приводится в норму работа эндокринной системы и всего гормонального фона, что является одним из самых важных условий для здорового функционирования всего организма, в особенности всего того, что касается функций детородных органов и нервной системы. Благодаря этому сглаживаются многие неприятные симптомы беременности, менструации (боли, сбой цикла) и менопаузы.

- Решается проблема плохого кровообращения в области малого таза.
- Снижается уровень стресса, снимается депрессия, улучшается сон, в итоге гармонизируется эмоциональное состояние.
- И как результат в целом, йога помогает женщине найти и раскрыть в себе лучшие женские качества. Конечно, это не дело одного дня, но доверившись йоге, женщина сможет найти связь со Вселенной и понять свое истинное предназначение. Открытость, мягкость, спокойствие, осознанность, легкость в общении, «летающая» грациозная походка – все это верный признак того, что йога сделала свое дело.

#### 4. Класс "Здоровая спина + МФР"

Включены упражнения из йоги, пилатеса, системы Белояр, славянских гимнастик. Занятия направлены на исправление осанки, вытяжение и укрепление мышц спины. Урок будет полезен всем, кто постоянно или время от времени испытывает боль или напряжение в спине. Возможно, это застоявшееся годами искривление или напряжение в итоге сидячей работы за компьютером, либо при перегрузках на позвоночник и других причинах. В любом случае, эта практика облегчит ваше состояние.

На занятии Вы:

- сможете выровнять осанку, улучшить ее состояние
- укрепите вестибулярный аппарат, улучшите равновесие и баланс
- укрепите мышцы спины
- улучшите подвижность суставов
- улучшите кровообращения в позвоночнике, суставах и во всем теле
- укрепите мышцы пресса, ног
- вытянете ось позвоночника и вернете себе пару сантиметров роста
- раскроете грудную клетку
- расслабитесь
- оздоровитесь

В дополнение предлагается техника **МФР (миофасциальный релиз)** – методика, позволяющая дать мышцам необходимое расслабление, устранить дискомфорт.

Вероятные результаты применения техник МФР:

- Коррекция мышечной разбалансировки;
- Улучшение осанки;
- Общее улучшение самочувствия, избавление от болей, включая головные;
- Профилактика травм;
- Нормализация работы сердечно-сосудистой системы;
- Повышение спортивной выносливости;
- Повышение эластичности фасций, увеличение гибкости;
- Профилактика остеопороза, вывихов, переломов;
- Снижение веса;
- Антистрессовое воздействие, нормализация сна.
- Восстановление психологической стабильности станет приятным дополнением.

Рекомендовано для любого возраста и уровня подготовки! Перед первым занятием проконсультируйтесь с преподавателем!

**Желаю Вам сохранить и приумножить Здоровье, найти Счастье, свой Путь и своё Предназначение.**

С любовью, Ольга Александровна Митяшина.