

## **Содержание курса «Йога на гвоздях» (Мастер гвоздестояния)**

с Алексеем Соколовским

<https://www.yoga-yog.ru/sadhu>

На сегодня в курсе «Йога на гвоздях» размещено 45 уроков:

### **Модуль «СТАРТОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ»:**

1. Урок о выборе доски, типах гвоздей
2. Противопоказания и показания для гвоздестояния
3. Урок по гигиене стоп и уходу за досками
5. Типичные ошибки и проблемы на доске и их решение
6. Как быстро провести пробу доски (практика)
6. Итоговый тест-проверка по первому модулю

### **Модуль «ЗНАКОМСТВО С ДОСКОЙ»:**

1. Двигательная разминка (асаны, вспомогательные упр-я) (практика)
2. Комплексная разминка "Квадрат" (практика)
3. Дыхательная разминка (пранаямы) (практика)
4. Варианты постановки на гвозди для разных уровней освоения (теория + практика)
5. Практика "проба доски"
6. Как облегчить первую сессию новичкам? И типичные ошибки здесь (теория плюс практика)
7. Заминка-медитация (практика)
8. Выбор музыки для сессии (теория + плейлист)
9. Тест самопроверки усвоения информации уроков второго модуля
10. Неподвижное стояние – Кайя Стхайрам – практика
11. Короткая разминка перед гвоздями – для начинающих и продолжающих (практика)
12. Короткая сессия-знакомство на 4 минуты (практика)

### **Модуль "ЙОГА НА ГВОЗДЯХ":**

1. Порядок сессии – чеклист для старта
2. Короткая сессия на гвоздях (12 минут) практика
3. Разминка и сессия на гвоздях (35 минут)
4. Сессия на гвоздях – 45 минут
5. Сессия на гвоздях с дыханием Вайвейшен – 21 минута
6. Короткая тренировка для студента\клиента (10 минут)

### **Модуль "УГЛУБЛЕНИЕ ПРАКТИКИ»:**

1. Контакты для записи на персональную тренировку
2. Короткая постановка и переименование (практика)
3. Неподвижное стояние (практика)
4. Вайвейшен – короткая сессия лёжа (практика)
5. Капалабхати – «Дыхание просветления черепа» - в планке (практика)
6. Разминка «Расслабляем спину» на гвоздях (практика)
7. Продышки на гвоздях (комплексная практика на гвоздях на 20 минут)

### **Модуль "МЕДИТАЦИЯ НА ГВОЗДЯХ":**

1. Статья «Как войти в ядро потока» (с инф-ей о том, как углубить состояния на гвоздях для продолжающих и мастеров), 2 урока
2. Практика «Рефлекс оргазма по Вильгельму Райху» (видео)
3. Медитация «Водопад» (практика)
4. Мудры для гвоздей (фото, видео), 3 урока
5. Медитация «Слушание сердца» на гвоздях

### **Модуль «ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ»:**

1. Материал о ТТТ (терапии триггерных точек) на стопе и голени с иллюстрациями
2. Триггерные точки на ладони
3. Урок по созданию намерения
3. Материал «Мифы и правда о гвоздестоянии»
4. Материал «Похудение на гвоздях» (как помогать клиентам худеть)
5. Партнёрская ссылка на получение спец.предложения при покупке доски

Поддержка студентов осуществляется в мессенджере Telegram. Если у Вас нет Телеграм, альтернативный вариант поддержка в группе WhatsApp.