

НАЙДИ СЕБЯ

Что вы знаете о ЙОГАТЕРАПИИ?

Йога — это простой и приятный способ стать здоровым, стройным, и счастливым. Заниматься ей может каждый.

Равновесие и гармония — это суть йоги. Для многих людей наиболее доступным элементом йоги становятся асаны — позы, с помощью которых появляется мышечный рельеф, гибкость и общий тонус тела. Но в философии индуизма эти упражнения находятся в самом начале пути, который ведет к духовному возрождению. Специальные позы не только растягивают или расслабляют мышцы, но и делают наше дыхание более глубоким, снимают напряжение и стресс. Непрерывный круговорот мыслей замедляется, освобождая мозг от суесть повседневных забот, давая возможность человеку заглянуть внутрь себя и обрести духовную мудрость в состоянии покоя и отрешенности.

Йога, которой обучают сегодня, основана на текстах, написанных древнеиндийским мудрецом Патанджали. Предполагается, что он жил в 300-х годах до н.э., но не вызывает сомнения, что йога появилась намного раньше. Методика, по которой строятся программы нашей практики, называется **йогай Айенгара**. Беллур Кришнамачарья Сундарадж Айенгар — один из величайших умов нашего времени. Он возродил интерес к йоге в Индии и на Западе, систематизировал более 200 классических поз и создал свою систему — методическую и постепенную. Все асаны разделены на категории, чтобы ученики, независимо от уровня их физической подготовленности, продвигались вперед от основных поз к более сложным, не подвергая себя опасности. При этом ученики добиваются большей гибкости, силы и чувствительности разума, тела и духа.

Сегодня существуют самые разнообразные виды йогических занятий. **Классическая йога** — знания, включающие все виды йоги: хатха-йога, кундалини, раджа, бхакти, карма, нидра, нада, мантра-йога, которые легко сочетаются и дают целостное представление о йоге древней Индии. Это достаточно простой, популярный аналог йоги, который включает в себя базовые практики медитации, основные позы, а также обучение техникам заряжения организма энергией через душевное спокойствие и умиротворение. Упражнения являются не просто тренировкой тела, но, в первую очередь, процедурой очистки организма, искусством контроля дыхания. Наша йогатерапия (в студии «Персей-арт») основывается именно на классической йоге.

Для подготовленных физически практикуется **Бикрам-йога** — силовая йога, которая больше подходит спортсменам. Позы в ней меняются очень энергично, без определенной последовательности. Эта йога требует большой концентрации внимания. Довольно популярна **Йога-латес**. Она помогает поддерживать тело в хорошей форме, подходит всем. В ней сочетаются медитация, упражнения на гибкость, силовые упражнения. Есть еще **йога для беременных**, для малышей и мам, **парная йога**, для сердечников и даже для сидящих в инвалидной коляске.

Все направления йоги являются тем или иным ответвлением хатха-йоги. «Ха» («солнце») и «тха» (луна)

обозначают единство двух противоположных начал. Именно это создает гармонию между человеком и окружающим миром, а также внутри него самого.

Хатха-йога — система упражнений на растягивание, скручивание, дыхание и расслабление. Она оказывает тонизирующее воздействие на нервную систему. Напряжение и расслабление мышц, массаж внутренних органов. Нормализует работу эндокринной системы. Благодаря регулярной практике хатха-йоги, Вы сможете снять мышечные зажимы и восстановить свободную циркуляцию энергетических потоков, активизировав внутренние силы и резервы организма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Хатха-йога состоит из восьми ступеней:

Яма — это этические нормы. Социальная дисциплина (ненасилие, правдивость, воздержание, нежелание чужого). **Нияма** — личная дисциплина (соблюдение чистоты, удовлетворенность, самоограничение, познание самого себя). **Асаны** — позы. Согласно учению Патанджали, «позы приносят стабильность телу и равновесие уму». Выполнение асан улучшает гибкость, возвращает жизненные силы и здоровье, активизирует работу внутренних органов (сердца, легких, печени, почек, селезенки и поджелудочной железы). Но главное значение асан в том, что они устанавливают связь между телом и разумом. **Пранаяма** — контроль над дыханием. Позволяет снять напряжение в теле, успокаивает нервную систему и мысли. **Пранаяхара** — отстраненность и контроль над чувствами. Выполняя асаны и пранаяму, человек может обратить чувства внутрь себя и достичь покоя. **Дхарана** — сосредоточение, концентрация. **Дхиана** — медитация, длящееся созерцательное состояние ума. **Самадхи** — самореализация. Ощущение целостности, полное развитие осознанности.

Все занятия йогой должны быть просты и приятны, не нужно пытаться освоить все и сразу. Главное — это получение удовольствия от уже сделанного. Ваша цель — гармоничное течение энергии внутри организма... Когда мы понимаем, как устроено наше тело, нам проще «подружиться» с ним. Найти причины и следствия нашего психического состояния. И главное, научиться управлять своими эмоциями. Если Вы хотите гармонизировать свой внутренний мир и научиться уходить от стрессов на работе и дома, связанных с постоянной мыслительной нагрузкой, Йога — Ваш выбор!

СТУДИЯ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА «ПЕРСЕЙ-арт» начинает набор взрослых в группу «Йогатерапия для начинающих», в программу которой входят: знакомство с асанами, дыхание, медитация, управление энергиями и расслабление. Группа до 8 человек. Программа рассчитана на людей различного возраста и различного уровня подготовки. Продолжительность занятий 1 час. Занятия утренние. Частота занятий — 2 раза в неделю. Стоимость занятия 400 рублей. Оплата за календарный месяц. Запись по телефону: 8-499-343-39-89.

Доброго вам здоровья и хорошего настроения!

ПЕРСЕЙ-art: ПРАЗДНИК ЮНЫХ ТАЛАНТОВ

Продолжение. Начало — на 1 стр.

Ну и, какой же праздник без Деда Мороза и Снегурочки! Их появление дети встретили с восторгом и были очень рады новогодним подаркам, которые появились не сразу, а, как и положено в настоящей сказке, в результате волшебства. А еще одним подарком для детей было праздничное чаепитие, устроенное после концерта, которое очень украсил настоящий новогодний торт от кондитерского комбината «Чертаново», украшенный забавными фигурками из марципана и даже перламутровыми бусинками — с виду такими же, как украшают ёлку, но только съедобными.

Перед тем, как задути свечку на своем кусочке торта, каждый ребенок загадал желание. Пусть же все эти желания исполнятся в наступающем году! Этому поможет талант и трудолюбие детей, терпение и любовь к своему делу их педагогов и, конечно, горячая поддержка родителей, которые получили от концерта большое удовольствие.

Это был первый детский новогодний праздник в Школе актерского мастерства



«ПЕРСЕЙ-art». А 28 декабря здесь соберутся дети постарше, в том числе воспитанники театрального курса Анастасии Тагиной, которые также смогут продемонстрировать свои таланты и от души повеселиться. Желаем всем ребятам — начинающим арти-

стам, музыкантам, певцам и художникам, а также тем, кто постигает здесь азы и премудрости иностранных языков, успехов в наступающем году!

Ирина СКВОРЦОВА

А вы хотите РИСОВАТЬ?

Если есть желание, то почему бы и нет. Ни возраст, ни работа, ни постоянная занятость не может быть помехой, если душа тянется к искусству.

История знала немало примеров, когда простое увлечение перерастало в серьезную творческую работу. Поль Гоген был преуспевающим банковским клерком и, если бы не его знакомство с французскими живописцами, то, возможно, мы никогда бы не услышали этого имени — мало ли клерков живет во Франции? Теперь же его имя знает любой школьник, знакомый с этими яркими, красочными и экзотическими картинами. Кандинский был юристом, Федотов военным, а сейчас многие спорят о достоинствах произведений первого и удивляются жизненной правде картин второго. И таких примеров очень много.

Поэтому никогда не поздно и никогда не рано проверить — а есть ли у меня талант? Для этого создана и работает с ноября 2013 года Студия рисунка и живописи Ивана Чубарева при «ПЕРСЕЙ-art». Здесь вас научат правильно держать карандаш (да-да, не удивляйтесь!), владеть кистью и красками, расскажут обо всех тонкостях творческого процесса.

Курс рисунка и живописи основан на традиционной русской академической школе, но преподавание ведется в свободной и непринужденной форме. Можно приступать к занятиям, даже если вы никогда в жизни не пробовали рисовать, а если уже имеете опыт, то сможете начать с более сложных рисунков.

Подробно в студии изучается техника рисунка графитным карандашом, углем, сепией, сангиной. В группе живописи вы познакомитесь со старинной фламандской техникой многослойной живописи, научитесь рисовать натюрморты, пейзажи и даже портреты. Познакомитесь с понятиями композиции, перспективы и пластической анатомии. Правда, для этого придется хорошенько потрудиться, потому что научиться рисовать за один день и даже за один месяц невозможно. Но постоянные занятия и стремление к мастерству обязательно принесут свои плоды. Желаем успехов!

ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Группа младшая школьная — обучение рисунку цветными карандашами и акварелью. Возраст 6–9 лет. Занятия групповые. Группа до 8 человек. Продолжительность занятия 45 мин. Частота занятий — 1–2 раза в неделю. Стоимость одного занятия 400 руб. Оплата за календарный месяц.

Группа средняя школьная — обучение академическому рисунку и основам композиции.

Возраст 10–13 лет. Занятия групповые. Группа до 8 человек. Формирование групп с любым уровнем подготовки. Продолжительность занятия 1 час 15 мин. Частота занятий — 1–2 раза в неделю. Стоимость одного занятия 600 руб. Оплата за календарный месяц.

Группа старшая школьная — обучение академическому рисунку, основам композиции и пластической анатомии. Обучение с «нуля». Возраст 14–17 лет. Занятия групповые. Группа до 8 человек. Продолжительность занятия 1 час 30 мин. Частота занятий — 1–2 раза в неделю. Стоимость одного занятия 800 руб. Оплата за календарный месяц.

ПРОГРАММА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Обучение академическому рисунку, основам композиции и пластической анатомии. Занятия групповые. Формирование групп по уровню подготовки. Обучение с «нуля». Возраст не ограничен. Группа до 8 человек. Продолжительность занятия 2 часа. Частота занятий — 1–2 раза в неделю. Стоимость одного занятия 1000 руб. Оплата за календарный месяц.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

Индивидуальные занятия, подготовка к поступлению на творческие факультеты вузов по программе академического рисунка, живописи и композиции. Продолжительность занятия 2 часа 15 мин. Частота занятий по желанию заказчика. Стоимость одного занятия 1800 руб. Оплата за календарный месяц.

ПРОГРАММА ПО ЖИВОПИСИ АКВАРЕЛЬЮ И МАСЛОМ

Занятия групповые. Возраст от 14 лет и старше. Занятия начинаются по мере формирования групп. Группа до 8 человек. Обучение технике живописи акварелью и маслом. Продолжительность занятия 2 часа. Частота занятий — 1–2 раза в неделю. Стоимость одного занятия 1200 руб. Оплата за календарный месяц.

МАСТЕР-КЛАСС ПО ПЕЙЗАЖНОЙ ЖИВОПИСИ МАСЛОМ

Занятия групповые с выходом на природу. Обучение с «нуля». Возраст не ограничен. Обучение основам техники создания живописного произведения маслом на холсте, основам композиции и перспективы. Группа до 10–12 человек. Продолжительность занятия 3 часа.



Занятия проводятся по мере комплектования групп. Стоимость одного занятия 1500 руб.

МАСТЕР-КЛАСС ПО ПОРТРЕТУ

Занятия групповые. Обучение с «нуля». Возраст не ограничен. Обучение основам создания портрета в технике «холст/масло», портретной композиции. Группа до 8 человек. Продолжительность занятия 2 часа 15 мин. Занятия проводятся по мере комплектования групп. Стоимость одного занятия 1500 руб.

Чубарев Иван Николаевич — магистр художественного образования по направлению «рисунок и живопись». В 2001 году закончил рисовальные классы при Санкт-Петербургской Академии художеств им. Репина. Защитил магистерскую диссертацию по теме «Пейзажная живопись» на Факультете изящных и визуальных искусств Московского государственного гуманитарного университета.

Член Ассоциации московских художников с 2008 года. Лауреат международной недели искусств в Москве в номинации «Портрет» 2012 года.

Занимается преподавательской деятельностью, практикующий художник. Принимал участие в Международной художественной выставке в Центральном доме художника в 2013 году, участник выставок в центре современного искусства «Марс» в 2011–2012 годах (г. Москва), принимал участие в Неделе искусств в Мадриде в 2011 г., участник сезонных выставок в Государственной картинной галерее при муниципалитете г. Мытищи с 2008 года. Работы находятся в Московской патриархии, в галерее живописи Никитского ботанического сада в Ялте, в частных коллекциях и собраниях.

Адрес студии: ул. Чертановская, 16, корп. 2. Сайт: www.typersey.ru Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 343-39-89, 8 (965) 309-71-21.