



Йога Андрея Сидерского

Биография Андрея Сидерского

Родился в 1960 году в Киеве.

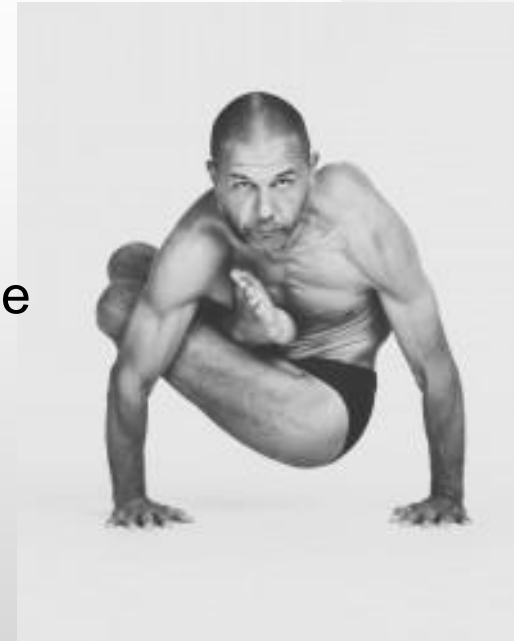
В шесть лет ребенка постиг недуг, он мог остаться обездвиженным. Методика лечебной гимнастики профессора Жердиновского и доктора Путилова спасли ребенка

В 1980 году, в возрасте 20 лет Андрей становится инструктором по подводному спорту, применяя практики йоги.

А в 1988 году повысил свою квалификацию и через год открыл в одном из медицинских центров Киева отделение по йоготерапии.

Сидерский учился у великих мастеров йоги с мировым именем: Ш. Ремете, Шри Индара и других.

Все труды позволили Сидерскому разработать собственную систему занятий для пловцов, систему йога



Йога23 (Yoga23).

1. Йога силовая, атлетическая, для сильных спортивных молодых людей.

2. Асаны в йоге 23 выполняются под метроном с заданным темпом и ритмом.

3. Созданы 23 набора упражнений, которые являются фундаментом для занятий данного направления йоги.

4. Все упражнения распределены по пяти уровням от простого к сложному.

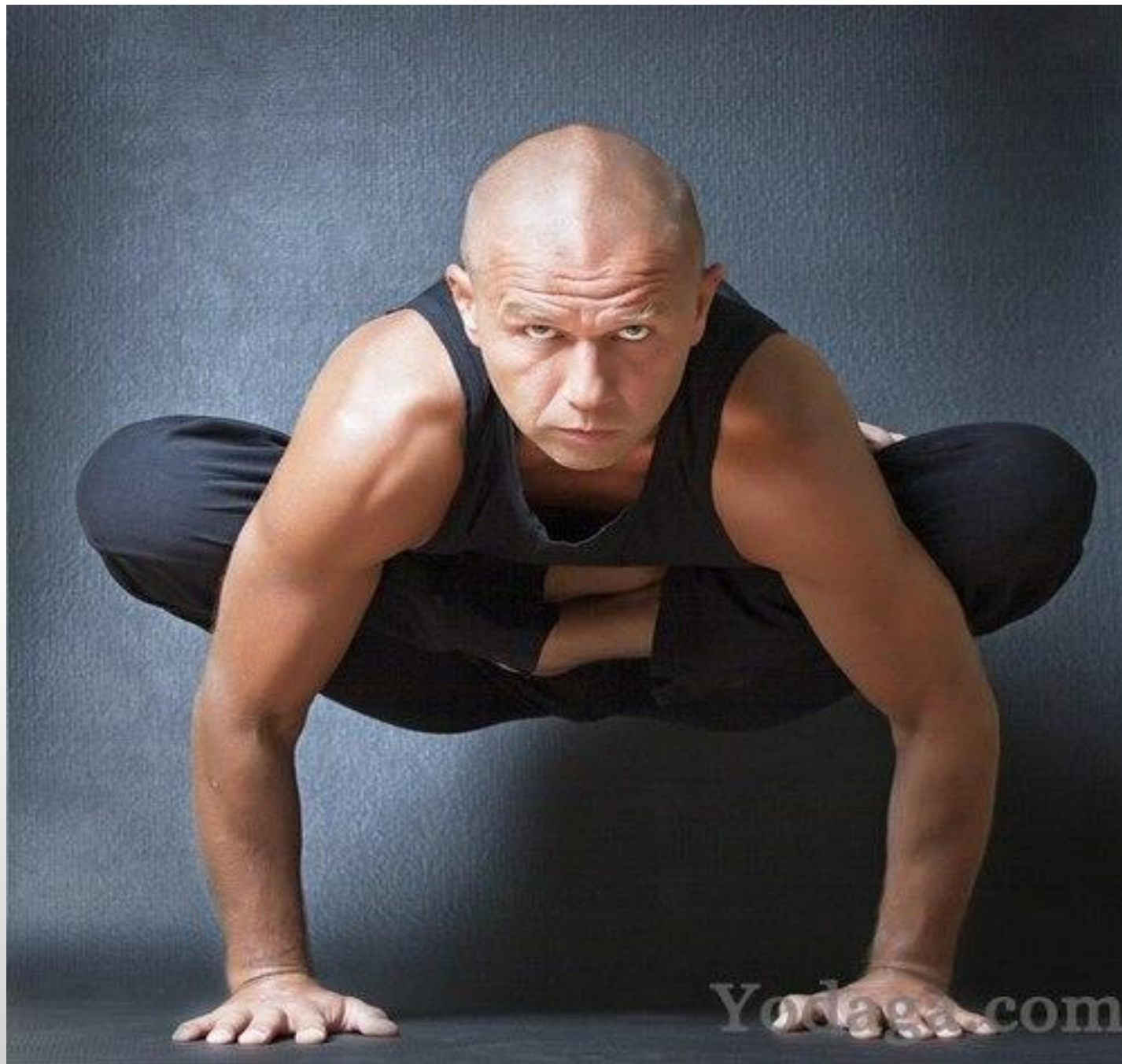


Другие разработки Андрея Сидерского в области йоги.

1. Для тех, кто практикует йогу на высоком уровне создан проект GYAMS или «Гимнастика йогов – контрольные мини-серии».

2.YOGA 23 Fitness- имеет уровень сложности ниже, чем в базовой программе.

Занятия построены по времени суток – в зависимости от их энергоинформационного содержания.



Что говорит о йоге Сидерский?

Андрей Сидерский
воспринимает йогу как
тончайше настроенную
**систему всестороннего, а не
только телесного, развития
индивидуума.**

Разнообразные техники
способны влиять на работу
мозга, чем дают ключ к
**управлению как сознанием,
так и окружающим
пространством.**

Йога для Сидерского –
призвание, дхарма, то, чем он



А. СИДЕРСКИЙ В КНИГАХ

написал

- «Третье открытие силы»
- «Йога восьми кругов»
- «Око Возрождения для новой эпохи».

перевел

- Свами Шивананда «Йога-терапия»
- Карлос Кастанеда «Путешествие в Икстлан»
- Карлос Кастанеда «Огонь изнутри»
- Ричард Бах «Чайка Джонатан Ливингстон»
- Ричард Бах «Иллюзии»
- Ричард Бах «Дар тому, кто рожден летать»



YOGA 23
Сибирь

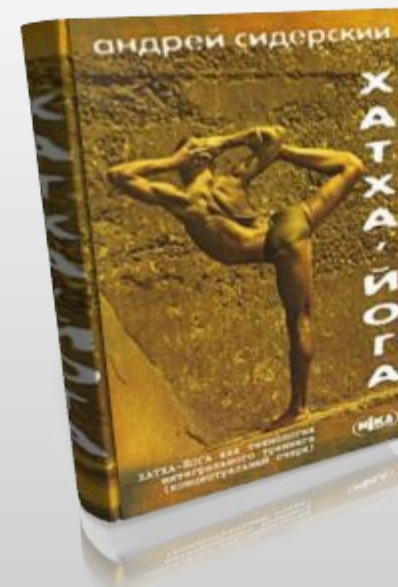
А. В. СИДЕРСКИЙ, Е. А. СИДЕРСКАЯ

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ
по методике YOGA23FIT



(каталог упражнений начального уровня)

г. Киев, 2015



Намасте!



Презентацию подготовила: **Екатерина Ковальчук**, инструктор детской йоги
Информация взята с интернета.