

## ПРОГРАММА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОЛОНТЁРСКОГО ЛАГЕРЯ ИЮЛЬ 2022 ГОДА

### 1 день. Пятница. Заезд.

До 16.00 - Выполнение работ по установке лагеря.

16.00 -17.00 - Краткий инструктаж по отдельному сбору отходов в лагере.

Раздельный сбор отходов будет вестись как внутри лагеря, так на уборках территории от мусора.

Внутри лагеря отходы будут делиться на следующие категории:

- металл: алюминий и жёсть раздельно
- стекло
- пластик: ПЭТ-бутылки, ПНД-тара, пластиковые крышечки, полипропилен твердый и мягкий, полиэтиленовые пакеты, полистирол, композитная упаковка.
- прочий мусор: влажные салфетки, поливинилхлорид, фантики из мягкого ПЭТ и полистирола и др.
- пищевые отходы и бумажные салфетки
- опасные отходы: батарейки

Все отходы (кроме прочего мусора), должны быть очищены от пищевых отходов. После окончания лагеря они будут отправлены на переработку.

Бумажные салфетки и пищевые отходы будут отправляться на компостирование.

На уборках территории отходы будут делиться на следующие категории:

- стекло
- металл: алюминий и жёсть вместе
- пластик: ПЭТ-бутылки, ПНД-тара
- прочий мусор: весь прочий пластиковый мусор, кроме ПЭТ-бутылок и ПНД-тары, ветошь и др.
- опасные отходы: батарейки, электроприборы.

Стекло, металл, ПЭТ-бутылки, ПНД-тара и опасные отходы будут отправлены на переработку.

Прочий мусор будет отправлен на ближайшую контейнерную площадку для ТКО.

17.00 - 18.00 - Свободное время, приготовление ужина

18.00 - 19.00 - Ужин

19.00 - 19.30 - Игры на командообразование, знакомство. На выбор на усмотрение тренера.

#### **Великолепная Виктория**

Участники встают в круг. Первый участник называет свое имя и прилагательное, характеризующее его (игрока) и начинающееся с той же буквы, что и его имя. Например, Великолепная Валерия, Интересный Игорь и т. д. Второй участник называет словосочетание первого и говорит свое. Третий же участник называет словосочетания первых двух игроков и так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя.

#### **“История имени”.**

Ведущий просит ребёнка рассказать историю своего имени, не обсуждая это с родителем. Кто выбирал имя? Почему именно такое? Что оно означает? После того, как ребёнок озвучил историю, родитель может дать свои комментарии. После этого ведущий спрашивает детей, знают ли они историю имени своего родителя, и просят рассказать. Если ребенок не знает, родитель рассказывает сам.

### **Кораблик (для маленьких).**

Всем детям выдаются бумажные кораблики, и каждый по очереди рассказывает о себе, как о кораблике («Мой кораблик зовут “Ксюша”, он любит читать книги о путешествиях...») Маленьким детям легче рассказывать о каком-либо предмете, чем о себе. Таким образом, можно получить гораздо больше информации. Вместо кораблика может быть любой другой предмет – игрушка (свинка, машинка).

### **«Паутинка» или «Клубок»**

Участники садятся в круг. Ведущий держит в руках клубок толстых ниток. Бросая клубок одному из участников, он произносит свое имя и говорит, зачем он здесь. И так – пока все участники не окажутся «опутанными». Тогда ведущий слегка тянет нитку и спрашивает, кто из участников чувствует натяжение нити. Просит кого-то из участников сделать то же самое. Так же и настроение каждого из участников будет сказываться на работе группы. Затем клубок нужно смотать обратно. При этом каждый обращается к своему предшественнику по имени, прежде чем кинуть ему клубок, и высказывает пожелания в соответствии с ожиданиями этого человека.

19.30 – 21.00 – Свободное время.

21.00 – 21.30. Сказка на ночь. Чтение детской книги вслух.

21.30 – 23.00 - Отбой.

## **2 день. Суббота.**

7.30 – Подъём

8.00 - 9.00 – Практика йоги.

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 15.30 – Игры на знакомство и объединение (продолжение)

### **“Давайте поприветствуем”**

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит: «Давайте поприветствуем всех, кто...» и дальше подставляется какой-то параметр. Все, кто относит себя к названной категории, встает, остальные им аплодируют. Сначала параметры называет ведущий. Начинать надо с простого, чтобы участники расслабились: кто выспался, кто приехал на поезде, кто плотно позавтракал и т.п. Затем можно выявить ресурс группы, например: кто умеет рисовать, ...играть на гитаре, ... занимается спортом и т.п. Затем выдвигать номинации может любой желающий. Практика показывает, что участники часто предлагают то, в чем они успешны. И в этом нет ничего зазорного, напротив, мы даем им возможность легально себя презентовать с лучшей стороны и не тратить время и нервы на удовлетворение самолюбия уже в процессе основной работы.

### **«Презентация личности».**

Ведущий предупреждает, что презентовать человека будет его «доверенное лицо». А кто лучше знает человека, как не его ребёнок / родитель. Можно дать схему: Что умеет хорошо делать? Чего не стоит делать, если не хочешь с ним поссориться? Чем можно его порадовать? (можно придумать свои)

## «Общие черты»

Родитель и ребёнок должны найти три общие черты. Всё, что угодно – волосы такие же, как у мамы, имена начинаются с одной и той же буквы, и т.д.

15.30 - 16.00 - Лекция: “Проблема отходов. Способы обращения с отходами”.

Среднестатистический россиянин выбрасывает в год 450-500 кг мусора.

Ежегодно в России образуется порядка 70 млн тонн бытовых отходов<sup>1</sup>. 92-95% захоранивается на полигонах, около 2% сжигается, и только 3-5% идут на переработку. Полигоны и свалки в России занимают площадь более 4 млн. га, что сопоставимо с территориями таких небольших государств как Нидерланды и Дания. И полигоны продолжают расти ежегодно на площадь Москвы и Санкт-Петербурга вместе взятых.

В настоящее время известны три способа обращения с отходами: захоронение на полигонах, сжигание и переработка. Остановимся поподробнее на каждом из них.

*Захоронение на полигонах.*

Полигоном считается объект, специально оборудованный под размещение ТКО. Свалки - это места стихийного скопления мусора.

Смешанный мусор, привозимый на полигоны, выделяет метан - газ, который содержится в органических отходах. Метан, легко воспламеняясь, является главной причиной пожаров на полигонах, которые происходят там постоянно. Также, смешанный мусор привлекает мелких грызунов, птиц, насекомых и бездомных животных, которые могут являться разносчиками опасных заболеваний.

Не смотря на то, что полигоны, как правило, оборудованы защитным гидроизоляционным слоем, большая часть вредных и опасных веществ оказывается в почве и в грунтовых водах. Ежедневно около 2–2,5 миллионов тонн бытовых отходов попадают в природные водные объекты.

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод, что не только несанкционированные свалки, но и полигоны — это опасные объекты, которые загрязняют воздух, почву и грунтовые воды.

*Мусоросжигание.*

В настоящее время только 2% отходов в России попадает на мусоросжигательные заводы. Однако, в декабре 2019 года Государственной Думой приняты поправки к ФЗ №89 “Об отходах производства и потребления”, согласно которым, мусоросжигание приравнено к утилизации. Данные поправки не ограничивают перечень отходов, которые могут быть утилизированы таким образом.

Основное преимущество, которое делает этот метод достаточно привлекательным - значительное уменьшение физического объема отходов. Также плюсом является то, что энергия, выделяемая при сжигании, может быть использована для получения электроэнергии.

Но если мы примем во внимание реальное количество вредных выбросов, которые образуются при мусоросжигании (1 тонна мусора = 5000 м<sup>3</sup> отходящих газов), то

---

<sup>1</sup> по данным Гринпис (<https://greenpeace.ru/wp-content/uploads/2019/10/report-RUSSIA-GARBAGE.pdf>)

можно сделать вывод, что при мусоросжигании объем отходов не изменяется, просто часть из них переходит в газообразное состояние.

Те отходящие газы, которые выделяются при мусоросжигании - это высокотоксичные канцерогенные диоксины и диоксиноподобные вещества, а также ПАУ и CO<sub>2</sub> (парниковый газ). Кроме того, зола и шлаки, которые остаются после сжигания ТКО, относятся уже к опасным отходам и требуют особого обращения.

И, конечно, то вторсырье, которое окажется на МСЗ, уже никогда не войдет в хозяйственный оборот.

### *Переработка.*

При правильном подходе, некоторые виды товаров, бывших в употреблении, могут не стать отходами, а быть использованы как ценное сырье (вторичное сырье, утиль), либо найти других собственников, вместо того, чтобы отравлять окружающую среду, разлагаясь на полигонах, или преобразуясь в газообразные выбросы на МСЗ.

Вторсырьем могут стать не все товары, а только те, которые могут быть переработаны. Вторсырье бывает нескольких видов. Как правило, это макулатура (изделия из бумаги и картона), стекло (стеклянная тара и стеклобой), пластик (только некоторых видов) и металл (сталь и алюминий).

Старая одежда и обувь, книги, посуда и другие ненужные вам вещи могут быть переданы нуждающимся гражданам. А та часть текстильных товаров, которая уже утратила свои потребительские свойства, может быть переработана в обтирочную ветошь.

Нельзя также исключать из этого списка и пищевые отходы, которые при качественном отделении являются ценным сырьем для производства биогаза и биоудобрений.

### *Компостирование пищевых отходов.*

Есть несколько способов компостирования, которые подходят для домашних хозяйств: компостная яма/ящик, вермикомпостирование, микробное компостирование (бокаши, ЭМ-жидкости)

Кроме того, существуют современные электрические сушилки-компостеры и измельчители пищевых отходов — диспоузеры. Однако вариант с диспоузерами подходит для систем канализации, которые переоборудованы на ПВХ трубы и заканчиваются биогазовыми установками. В случае налаживания инфраструктуры сбора пищевых отходов в масштабах какого-либо населенного пункта, материал отправляется на промышленное компостирование, которое бывает аэробное, то есть с доступом кислорода, и анаэробное, без доступа кислорода.

16.00 - 16.30 - Мастер-класс по сортировке отходов в домашнем хозяйстве.

Это практическое обучение сортировке отходов по следующим фракциям с наглядными примерами: макулатура, стекло, металл, пластик. Ознакомление с маркировкой материалов в петле Мёбиуса, в том числе различных видов пластика. Правила подготовки вторсырья к сдаче в пункты приема.

### *Макулатура*

К макулатуре относится бумага и картон. На переработку можно сдать офисную бумагу, журналы и газеты, картонную упаковку от лекарств и продуктов. Не принимаются на переработку одноразовые бумажные стаканчики, втулки от туалетной бумаги и салфеток, фотографии, салфетки и туалетная бумага, сильно загрязненная бумага, упаковка Тетрапак и аналоги, ламинированный картон, обои.

Макулатуру используют для изготовления картона и упаковочных материалов, строительных материалов (эковата, рубероид, волокнистые плиты и др), тканей, яичных упаковок, туалетной бумаги и салфеток и многого другого.

### *Стекло*

Стекло - инертный материал, который в процессе разложения измельчается на кварцевый песок. Стекло не вступает в реакции с окружающей средой, поэтому оно не представляет особой опасности для окружающей среды.

Тем не менее, как вторсырье, стекло - ценный продукт, который может быть переработан неограниченное количество раз при сохранении своих потребительских свойств. Повторное использование стеклобоя и стеклотары позволяет экономнее расходовать электроэнергию и такие природные ресурсы как газ, песок, сода, известняк.

В переработку принимают коричневое, зеленое и белое стекло от напитков и пищевых продуктов. Не принимается на переработку оконное, жаропрочное, оптическое стекло, керамика, зеркала, хрусталь, все виды лампочек, стеклянные медицинские отходы.

### *Металл*

На переработку металла требуется значительно меньше ресурсов, чем на его первоначальную добычу. Переработка металлолома значительно снижает расход минерального сырья, электроэнергии (до 80%) и воды (до 40%), а также сокращаются загрязняющие выбросы в атмосферу и гидросферу.

Металлолом используют для производства новых изделий из того же металла.

Сталь: банки из-под консервов, кофе, сгущенного молока, эмалированные металлические тарелки, шурупы, гайки, саморезы, стальные крышки от напитков, продуктов, в том числе от детского питания, ключи, банки от краски, банки и коробки от чая и кофе, посуда с тефлоновым покрытием, металлические части различных изделий, металлолом. Стальные баллончики из-под аэрозолей

Алюминий: алюминиевые банки из-под напитков, мягкие крышечки от сметаны, фольга, в том числе от шоколада, алюминиевые ключи, рамы от велосипедов и самокатов, тубики от кремов и мазей, гильзы от чайных свечей. Алюминиевые баллончики из-под аэрозолей.

### *Пластик*

В структуре бытовых отходов до 20% приходится на пластик. Срок его разложения в окружающей среде от 100 до 500 лет в зависимости от вида. Разлагается он на микропластик, продолжая загрязнять воду и почву. При сжигании может выделять токсичные вещества — диоксины, которые при попадании в организм человека, накапливаются в нем и приводят к раковым заболеваниям.

Этого можно избежать, направив пластиковые отходы на переработку. Из переработанного пластика изготавливают ткани и одежду, обувь, посуду, мебель, автозапчасти, детские игрушки, упаковку и многое другое.

РЕТ (ПолиЭтиленТерефталат) бывает трех видов: выдувной, листовой и стрейч-пленка. ПЭТ бывает разных цветов, на переработку принимают прозрачный, зеленый, светло-коричневый, темно-коричневый и белый.

ПНД/HDPE (Полиэтилен Низкого Давления / Высокой Плотности)(h3)

*Твердый:* Канистры, бутылки от бытовой химии и средств личной гигиены (шампуней, гелей для душа), флаконы от косметики, садовые лейки, горшки для рассады, крышки от ПЭТ бутылок, емкости из-под питьевого йогурта.

*Мягкий:* “Шуршащие” пакеты “майки”, фасовочные пакеты.

ПВХ (ПолиВинилХлорид): пластиковые карты, обрезки оконных профилей, пластиковых панелей, подоконников, кабель-каналов, распаечных коробок, подрозетников. Если из ПВХ сделана упаковка для пищи, от покупки в таких контейнерах лучше отказаться, это не пищевой пластик. Кроме того, этот вид пластика не принимают на переработку, кроме строительного ПВХ, т.к. при расплавлении выделяются ядовитые вещества. Из ПВХ также сделана термоусадочная пленка на некоторых пищевых контейнерах, она также не перерабатывается, лучше избегать такой упаковки.

ПВД/LDPE PE LD. (Полиэтилен Высокого Давления / Низкой Плотности)

*Мягкий:* упаковка от стиральных порошков, грунтов, соли и т.п.; почтовые пластиковые пакеты; пакеты ПВД, в том числе с прорубными ручками, пакеты от ватных дисков. Стрейч пленка и пузырчатая пленка.

Этот полиэтилен очень эластичен, деформируется и рвется только в том месте, где вы прикладываете усилие.

*Твердый:* крышки от 19-ти литровых бутылей для кулеров, крышечки от детского питания, банки от кремов, флаконы от лекарств.

PP (Полипропилен)

*Мягкий:* Пакеты для круп, макарон и хлеба.

*Твердый:* Пищевая упаковка, “ведерки” из-под майонеза, сметаны, йогуртов, растворимых напитков, некоторая одноразовая посуда, крышки от контейнеров и бутылок. Емкости для шампуней и других средств гигиены. Коробки от DVD-дисков, соломинки для питья.

PS (Полистирол): контейнеры от фруктов, овощей, грибов и яиц (не вспененные, ломкие). Подложки от сухих продуктов, яиц (вспененные). Упаковки от сливок, йогуртов, яиц. Одноразовые столовые приборы, некоторая одноразовая посуда. Пенопласт от техники, мебели, крупнозернистый пенопласт. Коробки от CD дисков.

Как правило, не принимается заготовителями:

1. ПЭТ-бутылки (01 РЕТ) нестандартных цветов (кислотные, черные, другие)
2. Термоусадочная пленка (03 ПВХ)
3. Подложки (06 PS) из-под мяса, курицы. Это связано с тем, что полистирол безнадежно пропитывается органикой.
4. Пенопласт черного цвета, фольгированный.
5. Фольгированная упаковка некоторых видов маркировки (С/РАР, 07).

*Опасные отходы*

Полный перечень отходов, относящихся к разряду опасных, очень широк, но мы поговорим о тех, которые относятся к бытовым и наиболее часто образуются в домашних хозяйствах. Это батарейки и аккумуляторы, энергосберегающие лампы и ртутные градусники. Эти отходы относятся к 1 и 2 классам опасности, т.е. чрезвычайно и высокоопасные, которые приводят к сильному нарушению экологической составляющей с периодом восстановления более 30 лет после полного устранения источника воздействия, а иногда и без возможности полностью восстановиться.

Простой способ предотвращения опасности – сдавать отработавшие гальванические элементы и аккумуляторы в специальные пункты.

16-30 – 18-00 – Свободное время

18-00 – 19-00 – Ужин

19-00 – 19-30 – Лекция “История йоги в древности”

### **История йоги в древности**

Изучение истории любого феномена - хороший способ его понять. История йоги - это, прежде всего история идей, которые фигурируют в различных текстах, дошедших до наших дней.

Мы можем проследить историю йоги, начиная с периода около 4500 лет назад. Раскопки в Махендра Дара и Хараппа (Пакистан). Здесь найдена печать Пашупати - человек в йогической позе.

Веды - сборник самых древних священных, с точки зрения индуизма, писаний на санскрите.

Ригведа (Веда гимнов) (около 3500 л.н.) содержит песнь Кешину (косматому) Кеши - коса.

“Косматый несет огонь, косматый несет яд.

Косматый несет две половины Вселенной.

Аскеты, подпоясанные ветром одеваются в коричневые грязные одежды.

Аскет каждому богу друг, готов на всякое благое деяние”

В этом тексте мы видим портрет садху - странствующего монаха, который отрекся от мирской жизни в пользу йоги.

Упанишады - древнеиндийские трактаты религиозно-философского характера. Являются дополнением Вед и относятся к священным писаниям индуизма категории шрути (услышанное). В них, в основном, обсуждается философия, медитация и природа Бога.

Катха Упанишады. История про мальчика Начикетаса и Бога смерти Яму.

Мальчик Начикетас, сын брахмана, был принесен в жертву богам своим отцом. Попав в царство смерти и оказавшись на пороге дома бога смерти Ямы, мальчик не смог проникнуть внутрь, и прождал несколько суток. Когда Яма явился домой и увидел, что почетного гостя (а мальчик был сыном брамина) не встретили должным образом,

чтобы загладить свою вину, он предложил исполнить три любые его желания. Одним из желаний мальчика было знание.

– Скажи мне, – обратился Начикетас к богу, – что будет после смерти? Кто-то говорит, что смерть – это конец, другие считают, что есть жизнь после смерти. Разрешите же мои сомнения.

– Даже богам это неизвестно, – ответил Яма. – Выскажи другое желание, о Начикетас. Попроси сотню сыновей, несметные богатства, беспредельные угодья или беспримерное долголетие. Все, что только может пожелать человек, будет твоим, не спрашивай только о смерти.

– Что стоят мирские блага в сравнении со священным знанием? – сказал Начикетас. – Прошу тебя, ответь на мой вопрос. У меня нет иного желания.

– Есть два вида стремлений, – ответил бог смерти, – долг и удовольствие. Это две разных тропы. Благословен тот, кто выберет долг, и собьется с пути тот, кто ищет лишь удовольствий. Ищи мудрости, отвергнув желания. Лишь тот велик духом, кто познал бога. Цель познания – священная мудрость, Ом! Превыше смерти – великий и извечный Единый бог! Познать его – значит обрести бессмертие. Осознание вечной истины избавляет человека от всех тревог и привязанностей, освобождает от уз рождения и смерти, но не всем дается это знание. Лишь избранным является оно. Тогда смертный становится бессмертным, брахманом. Лишь когда все узлы в сердце развязаны, человек обретает бессмертие.

Так, познав учение бога смерти, Начикетас стал брахманом и обрел бессмертие.

Tam yogamiti manyante sthiramin driyadharanam – Это йога твердо органы чувств удерживает.

Впервые вводится термин йога, как “контроль органов чувств”

Образ: тележка – тело, кони – чувства, ум – колесничий. Он управляет чувствами. Колесница поедет куда ей не нужно.

Кто хозяин колесницы?

Ум – не хозяин. Дхира – хозяин, В Йога сутра – драштан, тот, кто видит (наблюдатель).

Внутри человека есть основа, которая не тождественна телу, эмоциям и разуму. (атман контролирует буддхи, буддхи управляет манасом и дальше, чувства управляют телом).

Шветашватара упанишада (5-9 в.д.н.э.)

Данный текст содержит уже много наставлений, касающихся йогической практики.

“Сдерживая здесь дыхание, пусть владеющий (своими) движениями дышит слабым дыханием через ноздри.

Пусть мудрый, не отвлекаясь, правит разумом, словно повозкой, запряженной дурными конями.

На ровном, чистом (месте) свободном от камешков, огня, песка; своими звуками, водой и прочим.

Благоприятствующим размышлению, не оскорбляющим взора; в скрытом, защищенном от ветра убежище пусть он предается упражнениям.

Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос,

Приятный запах, незначительное количество мочи и кала вот, говорят, первые появления йоги.”

Тайтрия упанишада

Впервые описывает тонкие тела и коши.

Бхагават Гита. Этот знаменитый древнеиндийский эпос, который описывает сражение на горе Куру. В разгар боя самый доблестный воин Арджуна предался скорби, так как ему приходилось воевать против своих родственников. На поле боя к нему явился Кришна и дал наставления.

«**samatvam yoga ucyate**» - уравновешенность называется йогой. Способность спокойно воспринимать плюсы и минусы, успехи и неудачи.

«**yogah karmasu kausalam**» - йога искусство действия в поступках. Это не только внутренний контроль, но и искусство действий в миру. Без эмоций, без предыдущего опыта. В настоящий момент совершенное решение. Разум научится мыслить однонаправленно. Если ум сфокусирован на одном предмете, то понимаешь как всё устроено.

Сын Кунти спросил: «Есть ли признак, примета

У тех, кто достиг Созерцанья и Света?

Какие поступки, слова и дороги

У мудрого, светлой достигшего йоги?

Ответствовал Кришна, мудрец благородный:

«Когда человек, от желанья свободный,

Привержен лишь радости, в нем заключенной

Тогда он святой, от всего отрешенный

Кто в счастье спокоен и стоек в несчастье,

Не ведает гнева, и страха, и страсти

И не ненавидит, и не вожделеет, -

Тот к йоге всей сутью своей тяготеет.

И если, как лапы свои черепаха,  
Вбирает он чувства свои, чтоб от праха  
Отвлечь их, - от вкуса к бездушным предметам,-  
Его ты узнаешь по этим приметам”

«Осевое время» - 2500-2000 лет назад. Возникают мировые религии, греческая классическая философия, римское право. Всё это одновременно в разных точках мира.

Конфуций, Лао Цзы, Сократ, Гаутама Будда и Махавира.

В Индии возникло кшатрийско-брахманское противостояние. Высшей кастой являются брахманы, а правящим классом - кшатрии. Брахманы перестали делиться знаниями. Кшатрии были возмущены и начались реформы.

Примерно в это время появляется текст Йога-Сутры Патанджали.

Патанджали называл трактат «анушасана» ану -после, шас – разъяснять. Трактат, который подытоживает все имеющиеся.

Патанджали не только подытожил, но и раскрыл часть идей.

Появилось новое определение йоги – «йога - читта вритти ниродха». Вритти - колебания ума, ниродха - сдерживание. Йога - когда в уме нет колебаний.

Истинное «Я» определяет все поступки и решения. То, что потом Патанджали назвал «наблюдатель».

Традиция натхов. Средневековье.

Основателем этой традиции был Горакшанатх. Натхи основали Хатха-Йогу. то есть они впервые стали заниматься развитием физического тела. Натхи занялись удлинением жизни, чтобы максимально расширить время практики йоги. Появился текст Хатха Йога Прадипика, где впервые встречается описание многих асан.

С 4 по 10 век нашей эры в Индии устанавливается довольно спокойное время, в которое йога получила распространение в соседние страны: Китай, Монголию, Вьетнам, Тайланд и другие.

19:30 - 20:30 - Практика йоги.

21.00 – 21.30 – Сказка на ночь, чтение детской книги вслух.

21.30 – 23.00 - Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

### **3 день. Воскресенье.**

7.30 – Подъём

8.00 - 9.00 – Практика йоги.

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 - 15.30 - Игры на взаимодействие родителя и ребенка и развитие тактильности.

На выбор на усмотрение тренера.

### «Копирование рисунка»

Сначала родитель садится за спиной ребенка. Он рисует что-то на спине ребенка, а тот должен повторить рисунок на бумаге (или палочкой на песке). Проводится сверка. Затем участники меняются ролями.

### «Разные линии»

Участники работают в парах. Один имеет право рисовать только прямые линии, другой – только извилистые. Участники договариваются о теме рисунка и, чередуясь, воплощают идею каждый своим фломастером.

### «Рисунок в две руки»

Участники делятся на пары. Каждая пара получает карандаш. Задача: нарисовать рисунок, не обсуждая его сюжет словами. Причем, оба участника держатся за карандаш одновременно. При обсуждении выяснить, как строилось взаимодействие.

### Подвижная игра – «Скачки».

Ведущий: Есть ли у вас ладони? Покажите.

Играющие показывают свои ладошки.

Ведущий: А колени? Хлопните ладошками по коленям.

Играющие хлопают ладонями по коленям.

Ведущий: Отлично. Именно так выходят кони на поле ипподрома. Повторяйте движения за мной.

Играющие вместе с ведущим размеренно хлопают по коленям, имитируя топот копыт.

Ведущий: Кони выходят на старт. Трибуны режут.

Играющие имитируют крики и возгласы поддержки.

Ведущий: Внимание! На старт! Марш!

Играющие вместе с ведущим постепенно убыстряют "бег".

Ведущий: Барьер!

Играющие делают один хлопок сразу двумя ладонями.

Ведущий: Двойной барьер!

Играющие делают два хлопка сразу двумя ладонями.

Ведущий: Бежим по мостовой.

Играющие вместе с ведущим поочередно ударяют себя кулаками в грудь.

Ведущий: Бежим по траве.

Играющие трут ладонью о ладонь.

Ведущий: Трибуны пани.

Девочки кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Трибуны панов.

Мальчики кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Скоро финиш.

Играющие вместе с ведущим убыстряют удары по коленям.

Ведущий: Финиш! Награждение победителей!

Все хлопают в ладоши.

### «Машина с характером» (К.Фопель)

Первый участник выходит в центр и совершает какое-то монотонное движение (можно сопровождать его звуком) – это первая деталь машины. Затем к нему пристраивается второй участник, но уже со своим движением. Так постепенно появляется сложный агрегат. При обсуждении все, начиная с первого человека, объясняют, как они поняли действия предыдущих игроков и что делали сами.

15:30 - 16:00 - лекция “Осознанное потребление или жизнь в стиле zero waste”

Основные правила жизни без отходов сформулировала француженка Беа Джонсон, живущая с семьей в Америке. В ее семье из 4 человек за год образуется поллитровая банка перерабатываемых отходов. Давайте поподробнее остановимся на каждом из принципов.

#### *1. Откажись или не покупай лишнего.*

Мы покупаем много вещей, без которых легко можем обойтись, но все-таки приобретаем их под влиянием рекламы, позарившись на скидки и акции и т. п. Кроме того, часто нам попадаются бесплатные вещи: пробники, флаеры и листовки, сувенирная брендируемая продукция на различных мероприятиях. Все это быстро становится мусором. У каждого из нас есть выбор: принять или отказаться. Лишней может быть не сама вещь, а избыточная упаковка. Сейчас практически невозможно выйти из продуктового магазина, чтобы вместе с необходимыми продуктами не принести также огромное количество упаковки, в особенности пластиковой. Также люди сейчас часто пользуются одноразовыми товарами: посудой, бахилами, масками, трубочками для напитков, стаканчиками для напитков “с собой”, пластиковыми контейнерами при доставке еды на дом. Это, конечно, удобно, но цена, которую платит окружающая среда за человеческий комфорт, слишком велика. Использование одноразового оправдано лишь в медицине.

Сократить количество упаковки и одноразовых вещей помогают многоразовые альтернативы.

К одноразовым вещам зачастую можно отнести дешевую некачественную одежду и прочие бытовые товары. Они быстро теряют товарный вид, ломаются и оказываются

выброшенными. Лучше выбирать качественные вещи, которые прослужат вам долго, а если надоедят раньше, чем выйдут из строя, то можно их продать или отдать другим людям.

## *2. Сократи*

Сократить предлагается количество одежды и обуви, косметики, вещей «на всякий случай», бытовой химии и продуктов.

Не нужно покупать слишком много продуктов, чтобы не пришлось выкидывать по истечении срока годности.

Прежде чем покупать очередную майку, сковородку, губную помаду, задайте себе вопрос: “действительно ли мне нужна эта вещь?” Возможно, желание что-то купить возникло импульсивно, а на самом деле в новом приобретении нет необходимости.

Сейчас все больше людей начинают понимать, что обладание большим количеством вещей не приносит счастья, а скорее наоборот - захламляет пространство и привносит в него хаос, добавляет забот об уходе за вещами, нахождении места для их хранения.

Поэтому последнее время все большую популярность приобретает такая жизненная философия, как минимализм.

## *3. Используй повторно*

К этому правилу относится ремонт и переделка старых вещей, чтобы продлить срок их службы или дать новую жизнь, а также покупка и продажа вещей бывших в употреблении.

Вторичный рынок - это экономия денег и природных ресурсов!

Немаловажным является бережное отношение ко всем вещам, своевременный и правильный уход за ними, чтобы минимизировать поломки и преждевременный выход из строя.

## *4. Переработай*

Если вещь уже нельзя повторно использовать, то можно посмотреть на нее как на материал, который можно переработать. Переработка не даром стоит не на первом месте среди принципов жизни в стиле “ноль отходов”. Потому что это не панацея решения проблемы отходов. Дело в том, что металл и стекло можно перерабатывать бесконечное количество раз без потери свойств, а вот качество пластика и макулатуры ухудшается с каждым циклом переработки. Всего у пластика может быть 5-7 циклов, а потом все равно пластиковая вещь окажется на свалке. Кроме того, на переработку тоже затрачиваются дополнительные ресурсы (энергия, вода и др), хоть и меньше, чем при первичном производстве.

## *5. Компостируй органику*

Самый простой способ переработки органики - это компостирование в теплое время года на приусадебных участках. Тем не менее, в зимний период также возможно организовать компостирование в квартирах.

16.00 – 18.00 – Свободное время  
18.00 – 19.00 – Ужин  
19.00 – 19.30 – Лекция “Путь йоги на запад”.

## Путь йоги на Запад

Путь йоги на Запад начался после колонизации Индии.

Прогрессивной эзотерической школой Запада в то время было масонство.

Масонство - нравственно-этическая система, выраженная в аллегориях и иллюстрируемая символами. Внимание масонов обращается на необходимость нравственного самосовершенствования, а также духовного роста в рамках той религии, которую каждый из них исповедует.

Масоны отправили некоего сэра Уилкинса в экспедицию в Индию с той целью, чтобы он изучил индийскую культуру.

Уиткинс перевел ранние Упанишады. Правда, санскрит он не освоил и перевел с фарси (персидский). Тем не менее, это были совершенно новые для Запада идеи. Есть сведения, что такие западные мыслители, как Гегель и Шопенгауэр были, в хорошем смысле, поражены этими переводами и теми идеями, которые заключались в Упанишадах.

Очень большую роль в популяризации восточных знания на Западе сыграла Елена Петровна Блаватская. Родилась в Днепропетровске. В 16 лет вышла замуж за генерала, что открыло для нее рубежи и она отправилась путешествовать по Индии, о чем впоследствии написала книгу “В джунглях Индостана”, ставшую бестселлером среди интеллигенции.

Совместно с Рерихом создала теософское общество и сделала его популярным.

“Нет дхармы превыше истины” - их девиз.

У Блаватской был ученик - полковник Олкотт. Он, по рекомендации своего учителя, поехал в Индию и стал там проповедовать.

К тому времени многие города и храмы Индии были разрушены, многие ценности вывезены британцами. Индусы переживали непростые времена, вместе с падением материального процветания пал и дух индийского народа.

Генри Олкотт, проповедуя, доносил до индусов мысль о величии их культуры и после его лекций культура Индии действительно стала возрождаться. Олкотт признан святым внутри буддизма, который он почти заново воссоздал.

Теософское общество ставило своей целью возрождение индийской культуры, они переводили и издавали древние тексты.

И одновременно с этим, “очаровали” Индией Запад. Эта страна перестала быть родиной чая, слонов и “черномазых обезьян”. Теперь Индия манила своей тайной, туда захотелось ехать.

Свами Вивекананда, ученик весьма своеобразного учителя Рамакришны, в год освобождения Индии (1893) приезжает на Всемирный Конгресс религий, организованный масонами и произносит речь, после которой ему долго аплодировали стоя.

Они раскрывают богатство и красоту тысячелетней мудрости Индии. Из глубин Азии в западный мир пришла весть о единстве религий, о всечеловеческой терпимости и любви, о различных путях, ведущих к Одному Богу.

В конце 19 века во всем мире появляется интерес к оздоровительным практикам и вместе с этим мир узнает великих йогов:

Шри Кришнамаচারья  
Свами Шивананда  
Дхирендра Брахмаচারья

Шри Кришнамаচারья  
Практически воссоздал йогу, объединив южные и северные стили. Попав в королевский дворец, организовал там йога - шала (шатер), вместе с ним занимались члены королевской семьи.

У Шри Кришнамаচারья было 3 ученика, которые впоследствии стали знаменитыми:

БКС Айенгар (йога Айенгара)  
Патабхи Джойс (Аштанга Виньяса)  
Индра Дэви

Все они привносили йогу на Запад.

Свами Шивананда.

Был врачом. Если Кришнамаচারья пытался видоизменить йогу и в нее привнести новые практики, то у Шивананды был другой подход. С помощью йоги он пытался вылечить пациентов. Много сделал для развития йоготерапии.

Его практика отличается мягкостью. Медленными входами в асаны и выходами из них. Но Шивананда-йоги не существует. Это классическая йога.  
У Свами Шивананды также было несколько учеников, которые впоследствии стали известными, среди них:

Свами Сатьянанда Сарасвати, который впоследствии основал Бихарскую школу йоги. Изучал тантрические техники работы с Кундалини.

19:30 - 20:30 - Практика йоги.  
21.00 – 21.30 – Чтение детской книги на ночь.  
21.30 – 23.00 - Свободное время  
23.00 – 24.00 – Отбой

#### **4 день. Понедельник.**

7.30 – Подъём  
8.00 - 9.00 - Утренняя зарядка  
9.00 – 10.00 – Завтрак  
10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора  
12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15:00 - 15:30 - Лекция “Глобальные экологические проблемы. Как обычный человек может помочь в их решении”.

### *Биоразнообразие*

Биоразнообразие - это разнообразие жизни на земле во всех ее проявлениях. Сюда относится разнообразие генов, видов и экосистем. Биоразнообразие лежит в основе природы и эволюции.

В истории существования Земли постоянно появляются, эволюционируют и исчезают различные виды растений и животных. Случались в истории и массовые вымирания. Но сегодня мы впервые столкнулись с тем, что исчезновение видов связано не с природными катаклизмами, как раньше, а с деятельностью одного из живущих на планете вида - человека. Охота и браконьерство, загрязнение и уничтожение среды обитания животных в угоду сельскому хозяйству, промышленности и урбанизации привело уже сейчас к плачевным последствиям.

Каждый биологический вид флоры и фауны имеет определенное значение для экосистемы. Если исчезает вид, который невозможно заменить другим, то это влечет за собой цепную реакцию и может привести к негативным последствиям и для человека.

Если исчезнут виды живых организмов, которые выполняют важные функции, то эти функции человеку придется взять на себя. Например, если исчезнут пчелы, то человеку придется самому заниматься опылением, а это потребует огромных финансовых затрат. Снижение биоразнообразия также может сказаться на здоровье человека и на распространении болезней.

Фермеры и рыбаки в большой степени зависят от биоразнообразия. Если будут нарушены водные экосистемы, то это может лишить средств к существованию целые сообщества, живущие за счет добычи рыбы и морепродуктов.

Антропогенными причинами исчезновения видов являются:

- вырубка лесов, что приводит к исчезновению среды обитания многих животных и растений,
- урбанизация,
- охота и браконьерство,
- интенсивное сельское хозяйство с активными применением пестицидов и гербицидов,
- загрязнение воздуха, воды и почвы, в том числе бытовыми отходами.

Важно не только остановить, но и повернуть вспять процесс сокращения биологического разнообразия.

### *Воздух*

По данным Всемирной организации здравоохранения, опубликованным в 2014 году, загрязнение воздуха каждый год приводило к преждевременной смерти около 7 миллионов человек во всем мире. А в марте 2019 года в журнале “The Guardian” (3э

Гардиан) были опубликованы новые подсчеты ученых, где данная цифра выросла до 8,8 млн в год.

Плохое качество воздуха провоцирует респираторные и сердечно-сосудистые заболевания. В итоге, люди чаще обращаются к врачам, покупают лекарства, а в худшем случае это приводит к госпитализации и преждевременной смертности.

Основными причинами загрязнения атмосферы являются факторы, связанные с деятельностью человека, которые можно разделить на три группы:

- транспортные
- производственные
- бытовые

### *Водные ресурсы*

Кажется, что этот вопрос звучит странно, и мы привыкли к тому, что можем потреблять воду в неограниченном объеме, но в последние десятилетия во многих регионах Земли усиливается дефицит пресной воды. Уже сейчас около 20% населения Земли ощущают острую нехватку питьевой воды. По мнению ученых, к 2030 году этот процент может увеличиться до 67%, если не предпринимать никаких мер.

Кроме того, нехватка воды может вызвать интенсивную миграцию населения.

Усиливающийся дефицит питьевой воды связан с деятельностью человека, приводящей к изменению климата, сокращению водных ресурсов из-за загрязнения пресноводных экосистем урбанизацией и нерациональным землепользованием.

Качество питьевой воды в России неуклонно снижается. Вода, поставляемая к нам домой водопроводными службами, в последнее время изменила свой качественный состав и цветность.

Загрязнение питьевой воды приводит к повышению заболеваемости, снижению продолжительности жизни, невынашиванию беременности и врожденным патологиям и другим проблемам со здоровьем.

Одной из основных проблем является загрязнение пресной воды, чему способствуют промышленные сбросы и стоки, смыв удобрений с полей, а также проникновение соленой воды из прибрежных зон в водоносные слои из-за откачивания грунтовых вод.

Безусловно, человек всегда сбрасывал в воду вредные вещества, но ранее экосистема “успевала” самоочищаться. Сейчас скорость негативного воздействия значительно превышает скорость самовосстановления экосистем.

К причинам, мешающим самоочищению водоемов, относится и зарегулированность стоков рек плотинами.

### *Почва*

Почва так же необходима человеку как чистый воздух и вода. Почва является не только поставщиком продуктов питания, но и выполняет множество различных функций для биосферы Земли. Это место обитания огромного количества животных и

микроорганизмов. Без сохранения почвы невозможно сохранить это разнообразие. В отличие от воздуха и воды, почва не рассеивает элементы отравляющих веществ, а поглощает их, поэтому загрязнение почв радионуклидами, нефтепродуктами, ядохимикатами особенно опасно.

Последнее столетие деятельность человека привела к загрязнению, истощению и ухудшению качества почв. Это, в свою очередь, негативно сказывается на качестве пищевых продуктов, которые мы потребляем в пищу. С каждым годом в сельскохозяйственной продукции уменьшается количество полезных микроэлементов, витаминов и минералов. А количество вредных веществ, наоборот - растет.

В 20-м веке деградация земель ускорилась из-за возрастающего общего давления со стороны сельского хозяйства. Это закономерный процесс, связанный с отсутствием культуры природопользования.

### *Лесные ресурсы*

Леса оказывают огромное воздействие на состояние почв и на климат. В летнее время деревья задерживают влагу дождей на листьях и ветвях, осенью - во мхах, корневищах и ковре из опавшей листвы. Влага из леса испаряется обратно в атмосферу постепенно, над лесом образуются облака, и затем влага опять проливается в виде дождей. Весной леса не позволяют снегу быстро таять. Без лесов вода талого снега и дождей быстро стекает в русла ручьев и рек, размывая почву, образуя овраги и вызывая наводнения. Влага, уходя в реки, почти не испаряется обратно в воздух, вследствие этого усиливаются засухи.

Выполняя свою гидрологическую роль, деревья способствуют сохранению достаточного уровня грунтовых вод, а значит полноводности рек. Давно замечено, что вырубка лесов ведет за собой обмеление рек и нарушение равномерности стока в течение года.

За прошедшие столетия человеком было уничтожено около 2/3 всех лесов планеты. Неудивительно, что в настоящее время мы имеем проблемы изменения климата, обмеления рек и снижения биоразнообразия.

Причинами уменьшения лесистости могут быть природные и антропогенные факторы. К первым относится уничтожение лесов в результате естественных природных явлений: ураганов, болезней лесов, лесных пожаров, вызванных природными факторами. Однако, основными причинами обезлесения является деятельность человека:

- вырубка и выжигание леса под сельхозугодья, пастбища и жилищное строительство;
- вырубка леса без лесовосстановления для производства бумаги, стройматериалов, мебели и др;
- возникновение лесных пожаров по вине человека.

Уничтожение леса снижает качество жизни. Обезлесение приводит к эрозии почв, высыханию рек, озер и родников, а также к усилению парникового эффекта из-за выделения в атмосферу углекислого газа, находившегося в биомассе леса.

По данным Международного Института мировых ресурсов и Всемирного центра природоохранного мониторинга, за последние 8000 лет была сведена почти половина некогда существовавших лесов. Из оставшихся лишь 22 процента состоят из естественных экосистем, остальные сильно изменены под натиском человека.

В Самарской области в настоящее время лесистость составляет всего 12,8%, тогда как 100 лет назад этот показатель был равен 28%.

15.30 – 16.00 – Игры на взаимодействие родителя и ребенка. На выбор на усмотрение тренера.

### «Зеркало»

Родитель и ребенок встают друг напротив друга, договариваются, кто «человек», а кто «отражение». В исходной позиции ладони участников соединены, как при игре в «хлопалки». Человек отрывает ладони и начинает делать разные движения, меняя ритм. Задача отражения – повторить и само движение, и ритм. Затем участники меняются ролями.

### «Дрессировщик»

Родитель - «дрессировщик», ребенок - «животное». Ведущий на ушко говорит дрессировщику задание, которое должно выполнить животное (например, залезть под стол; налить воды в кружку; поставить в ряд три предмета; забрать что-то и принести дрессировщику и т.п.). Не произнося ни слова и не участвуя никак в действиях животного, дрессировщик должен добиться выполнения задания. Его единственным инструментом является звуковой сигнал, который сообщает животному, правильно ли он действует.

Потом можно попробовать поменяться ролями.

### «Посудомоечная машина» (легализация и нейтрализация негатива)

Участники выстраиваются в две шеренги параллельно, на небольшом расстоянии. Доброволец встает у «входа в коридор» и объявляет, какой именно посудой он себя ощущает в данный момент. От этого будет зависеть, с какой интенсивностью его будут «мыть». Хрустальный фужер, тарелка с засохшими остатками еды, ржавая кастрюля, графин... Затем человек начинает медленно продвигаться по живому коридору из участников, а те имитируют работу посудомоечной машины – трут, моют, вытирают, сушат.

Подвижная игра «Дядя Вова» на координацию.

Здорова! Я дядя Вова!

Я люблю отдыхать на природе!

Я- токарь на кнопочном заводе!

И вот однажды начальник мой

Мне говорит:

«Эй, Вова! Ты сильно занят?»

«Да не особо...»

«Тогда жми на кнопку... правой рукой» (левой рукой, правой ногой, левой ногой, головой, языком)

16-00 – 18-00 – Свободное время  
18-00 – 19-00 – Ужин  
19-00 – 19-30 – Лекция “Виды йоги”

### Виды йоги, изложенные в Бхагавад Гите

Классификация видов йоги изложена в Бхагавад Гите.

(11.20.6–8) Кришна дает следующие наставления: «Дорогой Уддхава, желая дать людям возможность достичь совершенства, Я создал для них три пути — путь знания (гьяна йога), путь действия (карма йога) и путь преданности (бхакти йога). Человек может возвыситься духовно, только следуя одним из них.

Из этих трех путей гьяна-йога — путь философских размышлений — предназначен для тех, кто питает отвращение к материальной жизни, а значит, не привязан к обычной деятельности, совершаемой ради наслаждения ее плодами.

Те, кто не испытывает отвращения к материальной жизни и у кого еще много материалистических желаний, должны идти к совершенству путем карма-йоги.

Тем же, кому посчастливилось обрести веру в слушание обо Мне и воспевание Моей славы, кто не испытывает ни отвращения, ни влечения к материальной жизни, следует идти путем любви и преданности Мне, бхакти-йоги, и так достичь совершенства».

Бхагавад-гита традиционно делится на три части по шесть глав, первые из которых в большей степени описывают карма-йогу, вторые шесть — бхакти-йогу и третьи шесть — гьяна-йогу.

Кришна провозглашает в Бхагавад-гите: «Лучший из дхьяна-йогов тот, кто с верой служит Мне» (6.47), «после многих жизней гьяна-йог вручает себя Мне» (7.19). Всем же последователем карма-йоги Он советует: «Жизнь должна стать жертвоприношением» (3.9), а затем объясняет: «Я — цель всех жертвоприношений» (5.29; 9.24).

Писания прославляют бхакти-йогу как наиболее простой и возвышенный метод духовной практики. Но, чтобы принять его, необходимо качество «нирматсарам», свобода от зависти («Шримад-Бхагаватам», 1.1.2): отсутствие гордыни и способность принять существование Высшего Начала.

Карма йога.

В Бхагавад-гите изложены следующие основные положения карма-йоги: 1. Отречение от деятельности не приведет к освобождению из мира материи. Ключ к успеху — правильно совершаемая деятельность (3.4–8; 5.2–6). 2. Деятельность должна совершаться не ради наслаждения чувств (2.48; 3.39–43; 5.22), эгоистических склонностей (18.17) или ради выгоды (3.30), а бескорыстно (2.49), ради служения высшей цели (3.20; 3.25). 3. Необходимо осознавать, что, в действительности, душа бездействует в мире материи и не совершает действий (3.27,28; 5.13). 4. Следует сконцентрироваться на надмирной цели и не потворствовать мирским страстям (2.41; 2.45,46). 5. Необходимо быть терпеливым (2.14). Не следует слишком радоваться в случае успеха и слишком скорбеть в случае неудачи (2.48; 3.19), следует быть уравновешенным в счастье и горе (2.56). 6. Не следует быть привязанным к

деятельности (карма: 3.25; 5.13; 18.10) и ее плодам (карма-пхала: 2.49; 2.51; 5.12). Однако это не означает равнодушное выполнение деятельности. Следует пытаться получить наилучший результат (2.47), но осознавать, что в высшем смысле на все воля Господа (18.14–16). 7. Кришна призывает: «Совершай любую деятельность как жертвоприношение» (3.9; 3.16; 4.23,24). А затем утверждает: «Я — цель всех жертвоприношений» (5.29; 9.24).

#### Гьяна-йога

(Джнана-йога, Санкхья-йога) — практика осознания себя душой и постижения Брахмана с помощью размышлений о различии духа и материи (санкхья). Санкхья означает «анализ», «распознавание». В Бхагавад-гите философия отличия души от материи представлена во второй главе «Санкхья-йога». В Бхагавад-гите (3.3) объясняется, что санкхья- и гьяна-йога — это одна и та же практика, называемая разными именами: джñāна-йогена сñкхйāнām. Ее название значит «Йога обретения духовного знания» в самом широком значении (как знания о Брахмане, Параматме, Бхагаване), тогда как гьяна-йога в значении «санкхья-йога» не предполагает достижения выше, чем постижение Брахмана («Шри Чайтанья-чаритамрита», Мадхьялила, 24.83). Практика санкхья-йоги описана во многих местах в «Шримад-Бхагаватам»: «Каждая обусловленная душа получает материальные тела двух видов: грубое тело, состоящее из пяти грубых элементов, и тонкое, состоящее из трех тонких элементов. Душа находится внутри этих тел. Чтобы обнаружить душу, нужно исследовать все, что ее окружает, говоря: „Это не душа, это не душа“. Так человеку надлежит учиться различать материю и дух» (7.7.23). «Пока ум не достиг счастья духовного самоосознания, человеку нужно анализировать временную природу материальных объектов в космосе, на земле и в микромире. Ему следует постоянно наблюдать процессы творения и разрушения, происходящие в природе под действием разнонаправленных сил. Когда человек достигает отвращения ко временной, иллюзорной природе этого мира и таким образом отрекается от него, его ум, направляемый предписаниями его духовного учителя, размышляет снова и снова над природой этого мира и постепенно оставляет ложное отождествление с материей»

#### Бхакти-йога

Данный вид йоги также приводит к осознанию себя душой (Бхагавадгита, 14.27; «Шримад-Бхагаватам», 11.20.32,33), но дарует еще более высокое достижение — счастье отношений с Личностным Абсолютом (Бхагавад-гита, 14.27). Если духовный искатель по каким-то причинам еще не готов принять существование Личности Бога, с помощью философских размышлений он может осознать, что духовен по природе, и потому не имеет ничего общего с этим материальным миром. С решимостью следуя путем гьяна-йоги в течение многих жизней, он может достичь осознания Брахмана — безличного аспекта Абсолютной Истины. Но это неполное осознание. Чтобы пойти дальше, гьяна-йогу, даже достигшему совершенства на своем пути, необходимо стать бхакти-йогом: мад-бхактим лабхате парām (Бхагавадгита, 18.54).

19:30 – 20:30 - Практика йоги.

21.00 – 21.30 – Чтение детской книги на ночь.

21.30 – 23.00 - Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

### 5 день. Вторник.

7.30 – Подъём

8.00 - 9.00 – Практика йоги

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 - 15.30 – Групповые игры на усмотрение тренера.

15.30 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 19.30 – Лекция: “Восьмеричный путь йоги, изложенный в йога-сутрах Патанджали”

### **Восьмеричный путь йоги, изложенный в йога-сутрах Патанджали**

Аштанга Йога – восьмеричный путь йоги, описанный Махариши Патанджали в "Йога сутрах".

Ашт – восемь, Анга – части, конечности.

1. Яма – соблюдение всеобщих моральных заповедей или законы поведения в социуме

◆ Ахимса – не насилие

Не причинение вреда - это высшее правило морали, главное из всех Ям.

Йогин не только не должен сам причинять вред другим, но также не должен быть побочной причиной вреда и не должен побуждать другого на совершение вреда.

Ахимса практикуется на трёх уровнях:

- в поступках: заключается в безусловном беззлобном отношении ко всем живым существам во все времена и в любых ситуациях

- в словах: воздержание от сплетен

- в мыслях: воздержание от дурных или осуждающих мыслей

Ахимса также рассматривается, как Любовь ко всему существующему.

◆ Сатья – правдивость и честность

Сатья предполагает абсолютную правдивость на трёх уровнях:

- в поступках: отказ ото лжи, клеветы, оскорблений, ругани

- в словах: контроль над речью, практика молчания

- в мыслях: воздержание от высмеивания того, что другие считают священным

◆ Астейя – не укради

Астейя – воздержание в делах, речах и мыслях от захвата чужого имущества, чужих идей и чужих мыслей.

◆ Брахмачарья – сдержанность и контроль над половым влечением

Брахмачарья переводится буквально, как «поведение Брахмана» и подразумевает построение жизни в соответствии с духовными идеалами. Это, скорее, состояние ума и духа.

Многие мудрецы и йогины Индии были женаты и выполняли социальную и моральную ответственность. Брахмачарья это контроль над влечениями в делах, речах и мыслях и преданность своей семье.

Брахмачарья - это путь мудрости.

◆ Апариграха – бескорыстие, не стяжательство

Не копить, не собирать, не принимать дары. Йогин тренирует свой ум не ощущать недостатка ни в чём. Тогда всё, в чём он действительно нуждается, приходит к нему без всяких усилий в надлежащее время. Равнодушие к вещам даёт спокойствие.

2. Нияма – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину или индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие практикующего

◆ Сауча – чистота

Через практику саучи мы достигаем чувства отстранённости от тела (Сутра 2/40).

Сауча рассматривается на трёх уровнях:

- чистота тела: Практика крийи, асан и пранаямы. Физическая и энергетическая чистота принимаемой пищи. Гигиена, ношение чистой одежды, поддержание жилища в чистоте и порядке.

- чистота речи: соблюдение норм языка, хорошая дикция, нравственность высказываний.

- чистота мыслей: отсутствие отрицательных эмоций таких, как ненависть, гнев, страх, алчность, гордыня, страсть, вожделение и т.п.

◆ Сантоша – удовлетворённость

Сантоша это поддержание постоянного положительного эмоционального фона, что должно стать естественным состоянием для йогина.

◆ Тапас – строгость, аскетизм, самоограничение

Тапас буквально переводится как «жар», «горение», «пламенеть».

Практика тапаса закаляет волю, что даёт йогину силу тела и ума, мужество и мудрость.

Практика тапаса это пост, длительное сидение, длительное молчание и т.п.

◆ Свадхьяя – самообразование, самоанализ

Это и изучение себя, и изучение через себя.

Любая форма медитации является средством подробного изучения себя.

Изучение философских текстов любых систем и религий, духовные беседы, чтение эзотерической литературы даёт самообразование.

◆ Ишвара Пранидхана – вера в Бога

Появление йогиним всех своих действий, слов и мыслей Высшей Цели.

Для многих практикующих цель будет различной, но дорога к ней всегда учит любви и мудрости и ведёт к совершенству. Этот путь затрагивает сердце, чувства.

3. Асана – поза, положение. Патанджали учит тому, что поза должна быть устойчива и удобна. Это достигается расслаблением и сосредоточением.

*Sthirasukhamasanam*

Неподвижное и комфортное состояние физического тела называется асаной

Махариши Патанджали, Йога Сутры 2/46

Все позы требуют определённого психического настроя и концентрации внимания на различных частях тела. Асаны не только укрепляют и очищают тело, но и развивают осознанное сосредоточение, необходимое на последующих ступенях йоги.

Система асан выработывалась тысячелетиями. Каждая из них обеспечивает широкое или избирательное воздействие на мускулы, нервы, органы или железы организма.

Основное назначение асан – сделать ум и тело здоровыми, управляемыми и безотказными. Но это лишь средство настройки ума и тела. Не следует останавливаться на этом промежуточном этапе, даже достигнув его высот. Если человек встаёт на путь культа тела, то он погиб для йоги. Только гармоничное развитие физических способностей и душевных качеств обеспечивает единство, которое называют Йогой.

4. Пранаяма – контроль над дыханием

Сваса (пурака) или вдох, прасваса (речака) или выдох и кумбхака или задержка на вдохе и/или на выдохе называется пранаямой

Прана – энергетическая основа всего существующего. Прана – жизненная энергия, физически проявляющаяся в дыхании. Аяма – расширение. Поэтому пранаяма – это увеличение жизненной энергии через контроль и регуляцию её потока в теле.

С помощью пранаямы удаляются покровы, скрывающие внутренний Свет (Сутра 2/52). Научившись управлять дыханием, йогин получает возможность контролировать чувства, что позволяет ему перейти к следующим ступеням.

5. Пратьяхара – контроль над чувствами (вкус, прикосновение, запах, зрение и слух), отвлечение органов чувств от объектов чувств, полное сосредоточение на внутреннем. Отвод органов чувств от всех мировых желаний и искушений, фиксация их на чистой природе ума (читта) и есть пратьяхара

Контроль над чувствами, которые по обыкновению направлены наружу, и насильственное направление их вовнутрь себя называется пратьяхарой

Пратьяхара – это освобождение ума от власти чувственных объектов, отвращение чувств от привязанностей внешнего мира. Йогин уничтожает мысли, порожденные невежеством и мраком, и культивирует в себе всё чистое и светлое, что даёт ясность ума.

Эта практика ведёт к правильному сосредоточению и медитации.

6. Дхарана – концентрация на объекте или на процессе практики, сосредоточение  
*Desabandhascittasya dharana*

Полное погружение ума в любые благоприятные мировые объекты, что помогает в концентрации и уменьшает отвлечение внимания; или погружение ума в Мастера (гуру); или в Ом и есть дхарана

Когда достигнута пратьяхара, дхарана подразумевает концентрацию только на самости. В центре тела расположено сердце, в центре сердца – лотос, центр чистого сознания. Концентрация на нём и есть дхарана.

Задача йогина на этом этапе – научиться удерживать мысль на одном предмете. Дхарана – это мысленное сосредоточение на объекте, реальном или воображаемом.

Для истинной концентрации необходимо полное спокойствие тела, дыхания и сознания, что достигается на предыдущих ступенях.

7. Дхьяна – медитация, созерцание

*Dhyanamatmasvarupasyavedanammanasakhalu  
Sagunam nirgunam tacca sagunam bahusah smrtam*

Осознание Себя через концентрацию ума на Себе и есть дхьяна.

Для начала нужно концентрироваться на стабильной твёрдой форме. Это сагуна дхьяна – медитация на объект.

Далее следует концентрироваться на отсутствии формы. Это ниргуна дхьяна – субъективная медитация.

Когда достигается совершенная концентрация, становится возможным длительное мысленное созерцание объекта. Углублённое состояние концентрации и есть медитация.

8. Самадхи или Кайвалья – соединение с вселенской энергией, с Высшей Реальностью, экстаз

Когда медитирующий, объект медитации и процесс медитации становятся едины и не могут быть отделены друг от друга – это состояние называется самадхи

Самадхи – состояние равновесия, в котором душа индивидуума и верховная энергия сливаются в одно. Это Адвайта или отсутствие дуальности.

Самадхи – это высшая точка медитации, совершенное самоуглубление, где происходит слияние йогина с Духом Вселенной.

19.30 – 20.30 - Практика йоги.  
21.00 – 21.30 – Чтение детской книги на ночь.  
21.30 – 23.00 - Свободное время  
23.00 – 24.00 – Отбой

## **6 день. Среда.**

7.30 – Подъём  
8.00 - 9.00 – Практика йоги.  
9.00 – 10.00 – Завтрак  
10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора  
12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда  
13.00 – 14.00 – Обед  
14.00 – 15.00 – Свободное время  
15.00 – 15.30 – Групповые игры на усмотрение тренера

### **«Я... а ты?»**

Каждый говорит что-то о себе по формуле: «Я...», и задает вопрос кому-то в кругу: «А ты?». Например: “из музыки я люблю...”, “из фруктов мне больше всего нравится...” и т.п. Важно обратить внимание на формулу: если хочешь, чтобы с тобой были откровенны, откройся первым. В этом есть и подстраховка – человек не задаст другому вопрос, на который не может ответить сам.

### **«Домино интересов»**

Первый участник выходит в центр и называет два своих любимых дела – по одному на каждую руку. Затем тот из участников, который любит делать что-то из названного, подходит к первому участнику и со словами «я тоже» берет его за соответствующую руку. При этом говорит: «А еще я люблю...» и называет другое свое любимое дело для свободной руки. Таким образом выстраивается двухсторонняя цепочка. Для того чтобы круг замкнулся, два крайних участника должны найти общее любимое занятие

### **Подвижная игра «Маланья»**

Это очень веселая хороводная игра, в которой один из детей (водящий) должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные – его повторить. В игре достигается не только согласованность движений, но и единство в создании образа и настроения. Цель игры - учить соотносить слова и выразительное движение рук и мимики

Оборудование: платок или фартук для «бабушки Маланьи»

Дети вместе с родителями становятся в круг, в середине которого находится ребенок, изображающий бабушку Маланью (на него можно надеть платочек или фартучек). Если водит мальчик, то он изображает дедушку Трифона.

По считалке выбирают водящего – “Маланью”, ставят в центр круга. Все остальные ходят и проговаривают слова. На слова “с такими глазами” все останавливаются и изображают то, о чем говорится: показывают “огромные брови”, “длинный нос” и т.д. После слов “делали вот так” “Маланья” показывает какое-нибудь движение. Кто его лучше всех повторил, того “Маланья” выбирает и ставит в центр круга на свое место. Или можно опять по считалке выбрать новую «бабушку» или «дедушку».

### **Считалка**

Ахи, ахи, ахи – ох,  
Баба сеяла горох:  
Уродился он густой,  
Мы помчимся, ты постой

Все ходят в хороводе и поют песенку:

### **У Маланьи у старушки.**

У Маланьи у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей – все без бровей.

С такими глазами, с такими ушами,

С такими носами, с такими усами,

С такой головой, с такой бородой.

Они пили, они ели, все на бабушку глядели.

Разом делали вот так.

Как?

Тут «бабушка Маланья» показывает какое-то движение, а все остальные должны его повторить.

Как у деда Трифона  
Было семеро детей  
Ровно семь сыновей  
Вот таких усачей  
Вот с такими глазами  
Вот с такими ушами  
Вот с такими носами  
Вот с такими волосами!  
Вот с такими головами  
Вот с такими бородами!

Они пили, они ели, все на дедушку глядели.

Разом делали вот так.

Как?

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать и поплясать, сделать руками длинный нос, погрозить пальцем или в шутку заплакать. Они могут сопровождаться звуками и возгласами, передающими настроение. Движение необходимо повторить несколько раз, чтобы ребята могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

15.30 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 19.30 – Свободное время.

19.30 – 20.30 – Практика йоги.  
20.30 – 21.00 – Свободное время  
21.00 – 21.30 – Чтение детской книги на ночь.  
21.30 – 23.00 – Свободное время.  
23.00 – 24.00 - Отбой

## **7 день. Четверг.**

7.30 – Подъём  
8.00 - 9.00 – Практика йоги  
9.00 – 10.00 – Завтрак  
10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора  
12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда  
13.00 – 14.00 – Обед  
14.00 – 16.00 – Свободное время  
16.00 – 16.30 - Групповые игры на усмотрение тренера

### **Игра «Захарка».**

Выбирают Захарку. Ребёнок Захарка сидит перед детьми.

- Здравствуй, Захарка!
- Здравеньки!
- Что делаешь?
- На печке лежу.
- Тепло ли тебе?
- Тепло, да не очень.

Приоденьте меня, приукрасьте меня.

С молодца Вани рукавичка,

С девицы Оли платочек.

Дети одевают предметами одежды (и не только) Захарку. Фантазия безгранична – одежда большого размера, веточки, цветы, шишки, посуда. У кого лучше и смешнее получился Захарка, тот и выиграл. Можно наряжаться в парах «родитель-ребёнок».

### **Игра «Платочек».**

Ребенок-водящий с платком в руках встает спиной к другим детям, выстроившимся в шеренгу, и бросает назад за спину платок. Кто из шеренги поймал платок, возвращает его водящему, затем включается веселая задорная музыка и под музыку поймавший платочек пытается его отобрать у водящего, но не касаясь его руками. Водящий с платком всячески уворачивается, чтобы не отдать платочек. Задача – в течение 30 секунд или пока звучит музыка отобрать платок, но прикасаться руками к водящему запрещается.

### **Песенка-игра «Чайничек»**

Слова этой игры-песни разучиваются с детьми заранее и поются, сопровождая движениями рук:

чайничек - ладони параллельно друг другу

крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

По мере пения слова заменяются словом - Ля-ля-ля и движениями рук.

16.30 – 18.00 – Свободное время.  
18.00 – 19.00 – Ужин.  
19.30 – 20.30 – Практика йоги.  
21.00 – 21.30 – Чтение детской книги на ночь.  
21.30 – 23.00 – Свободное время.  
23.00 – 24.00 – Отбой.

**8 день. Пятница.**

7.30 – Подъём  
8.00 – 9.00 – Практика йоги  
9.00 – 10.00 – Завтрак  
10.00 – 11.00 – Подведение итогов лагеря, подсчет собранного вторсырья и смешанного мусора, распределение работ по сбору лагеря.  
11.00 – Сбор лагеря и отъезд