



Йога Андрея Сидерского

# Биография Андрея Сидерского

Родился в 1960 году в Киеве.

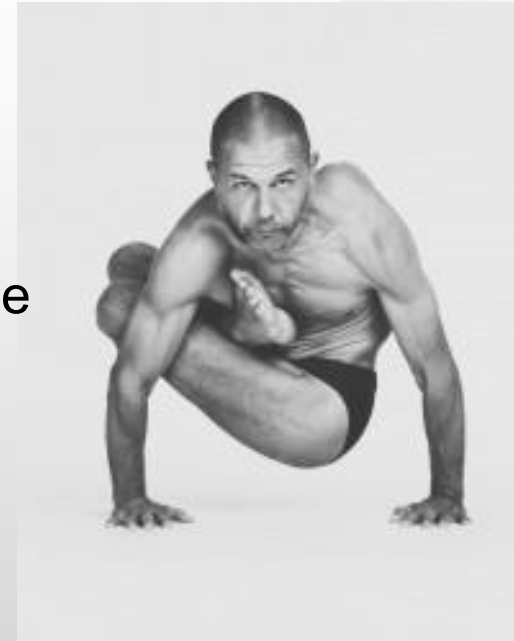
В шесть лет ребенка постиг недуг, он мог остаться обездвиженным. Методика лечебной гимнастики профессора Жердиновского и доктора Путилова спасли ребенка

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.

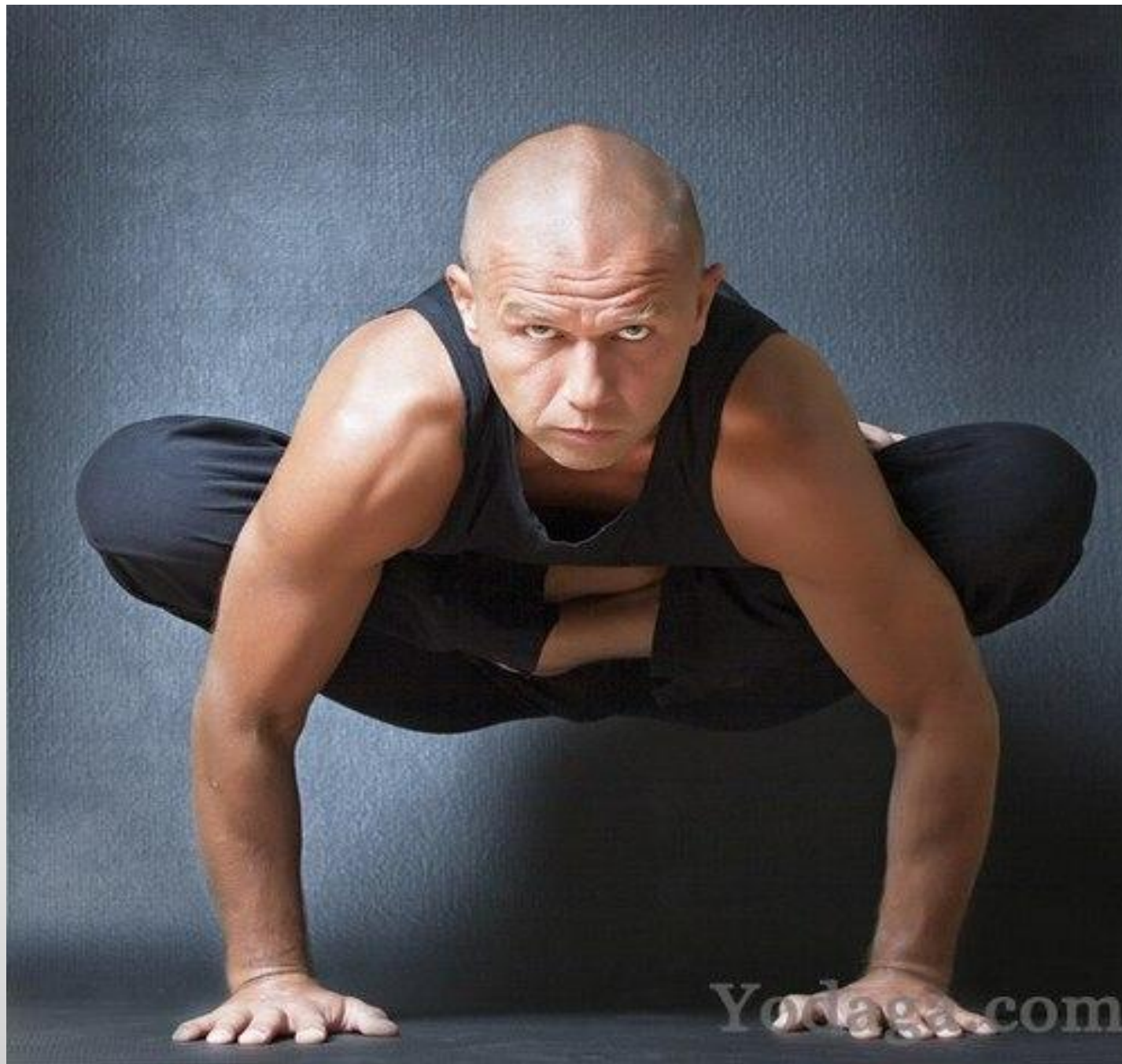


# Другие разработки Андрея Сидерского в области йоги.

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

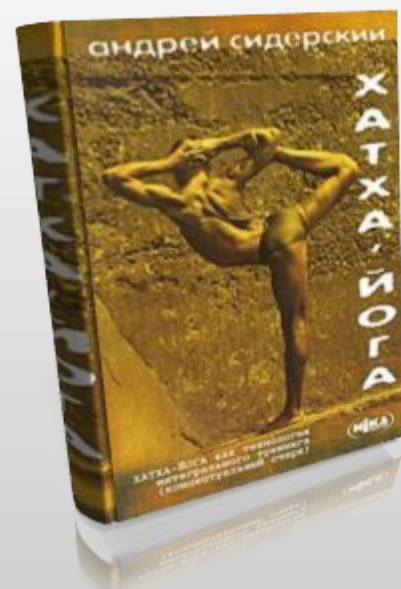
А. В. СИДЕРСКИЙ, Е. А. СИДЕРСКАЯ

## ГИМНАСТИКА ЙОГОВ по методике YOGA23FIT



(каталог упражнений начального уровня)

г. Киев, 2015



# Намасте!



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