

# **Благодарность и Похвала (Пратипакша Бхаванам)**

**Александра Барышникова (псевдоним: Алекса Брами)  
Группа: Атма-16, Магистратура-16**

**Фото**



**Запись 47 от 23.11.25.**

Александра благодарю за вдохновение , жизнерадостность которую ты даешь .

**Запись 46 от 15.11.25** Александра сила и женственность в одном флаконе. Мое восхищение

**Запись 45 от 23.05.25г**

Александра, спасибо за ваши лекции о стрессе, за лекции о первоисточниках по йоге. Когда предмет интересен преподавателю, это заряжает.

**Запись 44 от 03.12.2024**

Александра, спасибо за вдохновляющие лекции, шикарные практики, Бхаву и устремленность, которые заражают и заряжают! А ещё Вы просто красавица!

**Запись 43 от 29.11 2024**

Александра, благодарю за ваши лекции, четкие, структурированные, полные полезности, даже завела для них отдельный блокнот)Очень ценная информация

**Запись 42 от 30/09.2024**

Саша, спасибо , что ты делишься с нами не только своим успехом , но и трудными ситуациями ,с которыми ты сталкиваешься , рассказываешь как ты с нимиправляешься.Это очень ценно . Раз у тебя получается, значит и мы сможем .

ты очень много делаешь для всех нас. Любишь каждого по-своему и воспринимаешь как своих. Спасибо тебе за твою заботу и доброту. Ты очень умная

и интересная. С тобой всегда приятно поболтать и не менее приятно слушать!

**Запись 41 от 23.08.2024**

Саша, ты очень много делаешь для всех нас. Любишь каждого по-своему и воспринимаешь как своих. Спасибо тебе за твою заботу и доброту. Ты очень умная и интересная. С тобой всегда приятно поболтать и не менее приятно слушать!

**Запись 40 от 06.04.24**

Саша, если задуматься о том кого назвать истинным Йогом , в самом глубоком понимании этого слова -это ты: распространяешь древние знания, работаешь на благо Йога Университета, олицетворение доброты, красоты и мудрости.

**Запись 39 от 03.06.24**

Благодарю Александру за ее драйв, ее вклад в мое обучение бесценен! Саша супер мотиватор и вдохновитель, хоть иногда и очень уставший в конце С3)

**Запись №38 от 24.05.24**

**Саша, спасибо за поддержку, интересные вопросы и ответы!**

**Запись № 37 11.03.2024**

Саша, спасибо за прекрасную лекцию по первоисточникам. Очень вдохновляюще!

**Запись № 36 26.11.2023**

Саша, спасибо за то что приняла у меня экзамен. Всегда удивлялся, когда ты всё успевалаешь. Молодец!

**Запись №35 22.05.2023**

**Саша, я рада,что сдавала тебе экзамен. Твои познания во всех сферах глубинны. Мне повезло**

**Запись №34 26.02.2023**

Саша, ты невероятная красотка! Все качества йогини в превосходной форме! Эмпатия, энергичность, целеустремлённость - всё это про тебя. Тебе всё под силу, всё по плечу! Ещё и жизнерадостность и любовь к людям и открытость. Спасибо что ты в МОЙУ и что ты есть в моей жизни!

**Запись № 33 24.02.2023**

Саша, нам очень повезло в йоге, что ты куратор нашей группы. Спасибо!

**Запись 32**

Саша, благодарю тебя за твою искренность и любовь к людям! Счастья и света на пути!

**Запись 31 от 25.11.2022**

Саша, спасибо тебе за твои советы, за то, что выслушиваешь и помогаешь. Я чувствую, что у меня все получится именно благодаря тебе.

**Запись 31 от 23.11.22**

Александра, рад был познакомиться с тобой в живую. Нам повезло что у нас такой замечательный и отзывчивый куратор группы. Спасибо!

**Запись 29. 18.11.22**

Саша, благодарю за поддержку, упорство и драйв! За творчество и уникальность!

**Запись 30. 28.10.2022**

Хочу поблагодарить и похвалить Александру за проведение интересных и вдохновляющих С3 и поддержку и помошь в обучении.

**Запись № 29 от 26.10.2022**

Благодарю Алексу Брами за кураторство нашей группы!! Нам всем очень повезло оказаться в надежных руках такого ответственного и замечательного Учителя.

**Запись 28 от 26.10.2022**

Благодарю Алексу Брами за проведение С3, во время которых нам дают возможность активно проявляться, учиться искать позитив в своей жизни, рассуждать и озвучивать свои мысли по заданной теме. Это даёт уверенность и вдохновение. Ещё благодарен за чуткое наставничество и ответы на актуальные вопросы.

**Запись 27 от 24.08.2022**

Очередной раз хочу поблагодарить Сашу за ее участие в моем пути самопознания! Твои комментарии на наших С3 мотивируют к углублению знаний, а примеры поддерживают. Спасибо, я очень рада, что ты мой куратор!

**Запись 26 от 26.05.2022**

Саша - пример для современного преподавателя йоги. Интересующаяся, с примерами из жизни, с ссылками на книги Учителей йоги. С разным настроением, но всегда с добрым отношением и готовностью поддержать. Спасибо Александра за твой вклад в мое обучение!

**Запись 25 от 14.03.22**

Сашуля, я счастлива идти плечом к плечу рядом с тобой по Пути Йоги! Ты пример для многих и источник вдохновения! Благодарю за ценнейшие советы и классные ретриты!

### **Запись 24 от 26.11.21**

Александра, Вы источник вдохновения и настоящий пример для нашей группы! Огромное восхищение вызывает Ваша энергия, мудрость и преданность школе! Спасибо за ценные советы, за уместную строгость и мотивацию преодолевать свои ограничения! Благодарна Вселенной за такого куратора!

### **Запись 23 от 26.11.21**

Александра благодарю Вас за поддержку на экзамена, очень вдохновилась! За ваши чудесные лекции и практику, улыбку, позитив!!!!

### **Запись 22 от 25.11.21**

Саша, благодарю тебя за все! За поддержку, за беседы, за практики, за твердое плечо и нежность, за мудрость и доверие. Будь счастлива!

### **Запись 21 от 27.08.21**

Саша, дорогой и замечательный человек! Логика, доброта, отзывчивость, требовательность... а главное, желание изучать и передавать знание - и все это красиво сочетается в тебе! Рада, что ты есть рядом!

### **Запись 20. 28.08.21 .**

Александра, благодарю вас за прекрасные лекции в вашем участии!. Очень понравилась ваша лекция- интервью с Евгенией Агни. Спасибо за вдохновение и Бхаву, исходящие от Вас!

### **Запись 19. 10.06.2021**

Александра ты прекрасна!!! Твоя отзывчивость и доброта изумительно сочетаются с твоей резкостью и упорством! Ты замечательный человек и товарищ. Спасибо.

### **Запись 18. 05.06.2021**

Спасибо за вдохновение, которое я получаю от твоих размышлений и историй из жизни. Задумываюсь, пересматриваю личные моменты. Настоящая передача знаний и опыта.

Благодарю 🙏

### **Запись 17. 28.05.2021**

Александра спасибо огромное за лекцию по Родовой йоге. Заставило о многом задуматься, где то улыбнуться, где то всплакнуть от умиления. В общем это было очень круто.

### **Запись 16. 28.05.2021**

Александра, спасибо за поддержку, наставления и мягкие “пинки” в нужную сторону. =)) Общение с тобой всегда гармонично и вдохновляюще!

**Запись 15. 25.05.2021**

Спасибо за прекрасную практику Рита йоги на семинаре, это было весело, ритмично, динамично, бхавно! Успехов тебе!

**Запись 14. 22.05.2021**

Устремленная и честная, сама с собой и нами. Красивая и талантливая, доброта из состояния силы - подлинная доброта в тебе)

**Запись 13. 22.05.2021**

Ты наша роднулька, золотце, солнышко, самых бхавный человечек. Самый самый ритайожный ритайог.

**Запись 12. 21.05.21**

Александра, ты красивая, мудрая, жизнерадостная! Спасибо за практики, лекции, просто за время, проведенное рядом! Ты божественна! Ты - сама Жизнь!

**Запись 11. 20.03.21**

Александра, спасибо за Ваши мысли на наших СЗ. Всегда черпаю из общения с Вами вдохновение на дальнейшее изучение йоги, себя.

**Запись 10. 13.03.2021**

Александра, примите благодарности за Рита йогу на зимнем семинаре! (хоть и с опозданием) Это было незабываемо: и лекция, и практика особенно чудесно. Спасибо огромное!

**Запись 9 09.02.2021**

Александра была на твоем ретрите! Очень Бхавно и вдохновляюще на практику. Успехов в учебе и в наставничестве! А особенно в творчестве))

**Запись 8 29.12.2020**

Хвала Александре! За её активность, ее вовлеченность в процесс преподавания в процесс распространения знания йоги, за большой вклад за развитие МОЙУ! Всех благ тебе, и процветания!

**Запись 7. 5.12.2020**

Александра, вы пример строгости и отзывчивости, доброты и силы духа! Я счастлива иметь такой пример перед глазами, рада нашему знакомству!

**Запись 6. 28.11.2020**

Благодарю за кураторство нашей группы! За подсказки и советы, за вдохновляющие примеры из личного опыта! За доброту, понимание и поддержку!

**Запись 5. 27.11.2020**

Благодарю Алексу Брами за прекрасные УПЗ по йоге, вас всегда приятно смотреть! Ведете занятия очень плавно и гармонично!

**Запись 4. 24 ноября 2020.**

АЛЕКСАНДРА, я восхищаюсь твоим проникновением и умением следовать принципам йоги!

Спасибо за личный пример в учебе, в работе, в семейной жизни! Огромная благодарность за твою доброту и поддержку на протяжении всей учёбы в Международном Открытом Йога Университете! От всего сердца желаю тебе самого светлого жизненного пути, будь здорова и счастлива!

**Запись 3. 14.11.20**

Благодарю тебя, Деви, за поддержку на семинаре, за твоё присутствие, за улыбку, за доброту и чуткость к другим!

**Запись 2. 11.10.20**

Сашенька, чудесная, прекрасная йогиня. Твоя целеустремленность, трудолюбие, ум так нежно сочетаются с красотой, нежностью и женственностью. Я желаю тебе счастья от всей души!

**Запись 1. 10 октября 2020.**

Сашенька, ты лучшая... во всем. Ты такая молодец, что хочется тебя обнять крепко крепко. И сказать спасибо за все. Ты сделала меня таким, какой я есть. Если бы не ты, то я застрял бы в болоте своего неведения.