

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	8
Предисловие	10
Введение	12
Глава 1. Древние корни современной йоги	
Веды	18
Упанишады	20
«Бхагавад-гита»	22
«Йога-сутры» Патанджали	24
Тантра	31
Хатха-йога: «Хатха-йога-прадипика», «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита»	34
К современной хатха-йоге	39
Глава 2. Современная хатха-йога	
Путешествие йоги на Запад	41
Современные стили хатха-йоги	46
Учительский арсенал стилей	66
Глава 3. Тонкая энергия	
Пять оболочек	68
Прана	70
Нади	73
Бандхи	74
Чакры	75
Гуны	78
Доши	80
Как показывать тонкую энергию на занятиях	82
Глава 4. Телесная структура и движение	
Стопы	83
Колени	86
Таз	91
Брюшной пресс	94
Позвоночник	97
Плечи, руки и кисти рук	104
Анатомия в преподавании	110
Глава 5. Создание пространства для самотрансформации	
Физические условия	112
Устройство и ориентация помещения	115
Уровни и условия	115
Этикет занятий	117
Пробуждение духовной среды	118
Архетипы и мифология	125
Создание счастливого пространства	130
Пространство для исцеления и пробуждения	132
Поддержание целостного пространства	135
Глава 6. Методики и инструменты преподавания йоги	
Обучайте тех, кто перед вами	138
Голос и язык	146
Основные элементы практики асан	147
Инструктирование по асанам	158
Общие принципы физических корректировок	173
Модификации, вариации и реквизит	179
В заключение	180

Глава 7. Обучение асанам	
Сурья-Намаскара: Приветствие Солнцу	182
Стоячие асаны	199
Шлифовка корсета	211
Стойки на руках	214
Наклоны назад	222
Скручивания в положениях сидя и лежа на спине	233
Наклоны вперед и открыватели бедер.	237
Перевернутые асаны	251
Шавасана	257
Глава 8. Обучение пранаяме	
Открытие и развитие пранаямы	259
Современная наука о дыхании	261
Обучение базовому осознанию дыхания	265
Утончение потока дыхания	266
Уджджайи-пранаяма: базовое йогическое дыхание	269
Углубление практики пранаямы	271
Сознательное культивирование энергии	285
Глава 9. Обучение медитации	
Путь медитации по Патанджали: прятъяхара, дхарана, дхьяна	288
Сидение	291
Шесть техник управляемой медитации	292
Когда медитировать	297
Медитация в потоке тела и дыхания	297
Глава 10. Секвенирование и планирование занятий	
Принципы секвенирования	301
Базовая дуговая структура занятия	305
Секвенирование асан из одних и тех же и разных семейств	310
Планирование особенных занятий	317
Секвенирование для менструального цикла	324
Секвенирование с использованием модели чакр	325
Популярные комплексы хатха-йоги	326
Создавайте свои занятия	332
Глава 11. Специализированное преподавание	
Новички в йоге	333
Работа с травмами	335
Работа с депрессией	350
Работа с беременными ученицами	351
Преподавание в особых условиях	356
Глава 12. Йога как профессия	
Подготовка и сертификация учителей йоги	360
Стажировка	361
Возможности и вознаграждение для учителей	363
Как сообщить о себе: реклама и маркетинг	365
Как не потерять заработанное: страхование ответственности	366
Регулирование профессии	367
Путь Учителя	368
Приложение А. Ресурсы для преподавателя йоги	370
Приложение Б. Глоссарий	376
Приложение В. Список асан	384
Приложение Г. Элементы асан	396
Примечания	413
Библиография	422
Об авторе	431

СЕКВЕНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

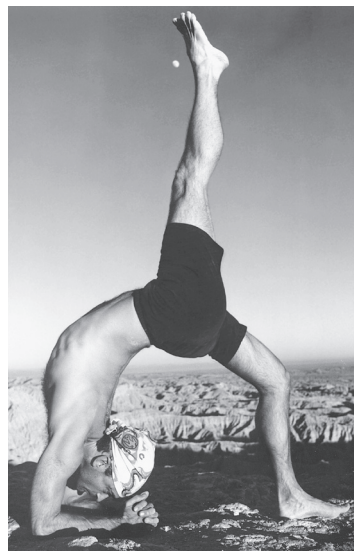
Завершенным и эффективным можно назвать такое занятие по йоге, в котором ученики совершили хоть какой-то прогресс в своей личной практике. Чтобы лучше понимать, что такое прогресс в йоге, я советую учителям познакомиться с двумя важными понятиями. Это (1) *паринамавада*, понятие постоянных изменений как неотъемлемой части жизни и (2) *виньяса-крама*, от санскритских слов *виньяса*, что означает «особым образом разместить», и *крама*, что означает «стадия». Второе понятие относится к *секвенированию* (последовательному расположению) асан, пранаям и других техник йоги для наилучшего приспособления их к различным намерениям и способностям учеников [1]. Эти понятия в равной степени применимы к групповым занятиям в рамках стандартной программы, индивидуальному обучению и личной практике, в которой человек получает интуитивное руководство изнутри. Преподавание йоги как искусство, как творчество проявляется в том, как вы создаете последовательности, или комплексы*, асан, пранаям и медитаций, учитывающие потребности и намерения ваших учеников. Конкретную форму вашему творчеству придают философия йоги, стиль йоги, который вы преподаете, биомеханика, энергетические требования и эффекты асан, а также ваше личное чувство цели в обучении йоге. Мы, учителя, задействуем весь диапазон наших знаний и навыков, чтобы создавать занятия, которые резонируют с внутренними потребностями и выраженными намерениями наших учеников, предлагая им ясный путь к благополучию. Роль учителя в этом процессе тройственна: (1) разумно спланировать маршрут на основе реалий обстановки и конкретных учеников; (2) наблюдать за учениками и общаться с ними, чтобы заметить, когда они интегрируют опыт с устойчивостью и легкостью; (3) обеспечить им на этом пути информированное руководство и вдохновение.

Последовательности разрабатываются с учетом стиля йоги, уровня и состояния учеников, специальных тем и вашего выбора *пиковых***

* В английском оригинале употребляется слово *sequence* («последовательность») — от него и происходит термин «секвенирование» (*sequencing*).

** От слова «пик», то есть «вершина».

асан. Строго говоря, каждое занятие должно предлагать последовательность — сбалансированную практику, в которой есть место динамичному разогреву тела, стоячим асанам, придающим силу и выносливость, хорошо продуманному пути к пиковым асанам, освоению пика, а затем успокаивающему пути к шавасане. Проблемой для вас, как для учителя, является то, что посещаемость учеников обычно неравномерна, то и дело появляются новые ученики, а старые уходят. Из-за этого нет смысла разрабатывать подробную учебную программу на большой период времени. Тем не менее вы можете повысить согласованность паринамавады и виньяса-крамы на своих занятиях, регулярно чередуя различные области фокусирования в асанах. Для этого необходимо подумать о том, чему вы обучали в последнее время, о том напряжении, которое могло возникнуть после предыдущих занятий, и ввести новые асаны, которые побуждали бы учеников углублять и расширять свою практику. Применяя при планировании занятий базовые принципы секвенирования, вы сможете предлагать ученикам очень разнообразные и полезные практики.



ПРИНЦИПЫ СЕКВЕНИРОВАНИЯ

Структурировать и секвенировать занятия по йоге можно самыми разными способами. Я дам вам пять главных принципов секвенирования, следуя которым вы сделаете каждое свое занятие безопасным, эффективным и интегрированным.

1. Прикладная паринамавада: найдите свою аудиторию

Замечательная книга «Дао Пуха» начинается с вопроса Пятачка: «С чего ты начнешь рассказ, Пух?». Пух отвечает: «Давай, Пятачок, начнем с самого начала» (Hoff 1982). Вот и я предлагаю начать с того места, где вы находитесь. Иначе говоря, ученик должен начать практику, основываясь на своем нынешнем физическом, эмоциональном и психическом состоянии. Сила этого принципа — в его простоте: знай, где ты находишься, и прогрессируй оттуда, а не скачи вперед в ущерб устойчивости и легкости. Для учителя это означает не иметь предвзятых мнений об

отдельных учениках и группе в целом, но наблюдать за тем, где ученики находятся, и, руководствуясь концепциями паринамавады и виньясакрамы, двигаться оттуда. На основе своей оценки учеников планируйте занятие с такими техниками асан и пранаям, которые будут безопасны и доступны для всей группы. Примените инструменты наблюдения и оценки, рассмотренные в главе 6. Внимательно рассмотрите физические требования каждой асаны и занятия в целом к физической силе, выносливости и гибкости, а также риски и противопоказания отдельных асан. В большинстве йога-студий занятия различаются по уровням, чаще всего по трехбалльной шкале, в которой уровень 1 — самый простой, а уровень 3 — самый сложный. Хотя обычно это помогает разделить учеников по их способностям, почти на каждом занятии вы встретите учеников, способности которых не соответствуют уровню данного занятия. При разработке конкретных занятий учитывайте возрастной диапазон ваших учеников, их уровень опыта, физическое и эмоциональное состояние, образ жизни и общее состояние здоровья, а также свой собственный опыт. Важно иметь значительный личный опыт практики и изучения асаны или комплекса асан, прежде чем обучать других. В идеале вы должны иметь опыт изучения того, чему вы хотите обучать, в самых разных условиях — климатических, сезонных, социальных и т. д.

2. Переходите от простых асан к сложным

Этот принцип применим как к асанам в пределах семейства, так и к переходам между семействами на пути к пиковой асане. Более простые асаны — это те, в которых тело испытывает относительно более глубокое чувство естественной уравниваемости и легкости. Если в вашей последовательности есть саламба-ширшасана I, начните занятие с тадасаны и еще раз объясните ученикам суть принципов укоренения и расширения, которые мы рассматривали в главе 6 и которые будут непосредственно применяться позже в стойке на голове. Подходя ближе к саламба-ширшасане I, предложите ученикам уттанасану, которая растягивает спину и дает понимание того, что такое дыхание в перевернутом положении. Классифицируя асаны как более или менее простые, выясните, какие из них более сложны для учеников. У разных учеников это будет по-разному, но есть и закономерности. Стоячие позы, которые сильно растягивают задние мышцы бедра (такие, как уттхита-триконасана) и требуют значительной силы для поддержки латерального позиционирования туловища и позвоночника, разумно поставить после вирабхадрасаны II, мягко открывающей тазобедренные суставы, разогревающей и пробуждающей ноги и мышцы корсета, которые поддерживают позвоночник.

3. Переходите от динамического исследования к статическому

При динамическом исследовании асан мы входим в них и выходим из них с ритмичным потоком дыхания. Динамика позволяет телу открываться медленнее, мягче и глубже, благодаря чему положение, к которому движутся ученики, лучше усваивается телом. Этот метод практики полнее пробуждает чувство связи дыхания с движением, усилием и расслаблением в асанах и между ними, делая еще более важной роль дыхания как фокусной точки всей практики. Это готовит тело к более безопасному и глубокому изучению статически удерживаемых асан и углубляет их конечные эффекты. Сурья-Намаскара — классический пример динамики в практике. В аштанга-виньяса-йоге динамика придает остроты всей практике, поскольку ученики исполняют виньясу из толасаны, лоласаны, чатуранги, собаки лицом вверх, собаки лицом вниз и дандасаны в промежутках между большинством статически удерживаемых асан. Вы можете поиграть с учениками, предлагая им много других динамических упражнений. На самом деле вся практика йоги динамична, потому что мы всегда дышим и движемся, даже когда погружаемся в ощущение внутренней неподвижности. Мы по своей природе динамические существа, и практика асан должна выражать, а не подавлять это естественное качество нашего бытия. Сердце всегда бьется, кровь всегда циркулирует, а в практике асан дыхание всегда течет. Вместо того чтобы думать о длительно удерживаемых асанах как о статичных, важно поощрять очень маленькие «шлифовальные» движения, которые улучшают устойчивость и облегчают дыхание, тело и ум. Открытие нашего естественного динамизма — более верный путь к глубокому внутреннему покою и ясности, чем упорное стремление «быть совершенно спокойным».

4. Культивируйте энергетическое равновесие

Хатха-йога — это практика вхождения в энергетическое равновесие. Та часть *хатхи*, которая *ха*, — больше энергетизирует, а та, которая *тха*, — больше расслабляет. Занятия хатха-йогой должны развивать устойчивое энергетическое равновесие, при котором ученики чувствуют себя полностью пробужденными, но в то же время ощущают покой и ясность. Время от времени вы можете предложить более стимулирующее или успокаивающее занятие. Когда ученики демонстрируют низкую энергию или депрессию, стимулирующая практика поможет привести их в энергетическое равновесие. Если же ученики испытывают сильную тревогу или стресс, найти это равновесие им поможет более успокаивающее занятие.

Энергетизирующим будет занятие или успокаивающим — зависит от того, какие асаны вы выбираете и в какой последовательности предлагаете их выполнять. Динамика, наклоны назад и стоячие асаны с растягиванием позвоночника больше энергетизируют. Наклоны вперед, сидячие открыватели бедер и статическое удержание асан — больше успокаивают.

5. *Прадикриясана: интегрируйте эффекты асан*

Каждая асана упражняет и растягивает тело особым образом, создавая новые потребности и возможности для дальнейшего исследования и изменения. Например, после практики урдхва-дханурасаны вашему телу будет необходимо нейтрализовать позвоночник скручиванием и наклонами вперед, чтобы прийти к новому равновесию. Такая нейтрализующая практика называется *прадикриясаной* (от санскр. *прати*, «против», и *крия*, «действие»). Цель пратикриясаны — объединить предыдущие действия таким образом, чтобы подготовить учеников к переходу к следующей асане, следующему комплексу, следующему занятию или к повседневной деятельности, свободной от напряжения и максимально уравновешенной и приятной. Принцип пратикриясаны часто понимается в буквальном смысле — как «противоположность» или «противодействие» асан. Такой подход может быть опасен. Например, если сразу после саламба-ширшасаны I выполнить ее «противополож-



ность» тадасану, у многих учеников это может вызвать головокружение, а у некоторых даже обморок. А если выполнить глубокий наклон вперед сразу после глубокого наклона назад, можно потянуть мышцы и связки вдоль позвоночника. Такого мы, естественно, не хотим, а хотим мы — нейтрализовать, интегрировать, усовершенствовать и углублять. Существует много правильных способов секвенировать асаны для достижения эффекта пратикриясаны. Чтобы снять накопившееся напряжение и восстановить общую устойчивость и легкость, сначала предлагайте ученикам простейшую

форму нейтрализующей асаны, а затем ее вариации или другие асаны нарастающей сложности. Вместо того чтобы подходить к пратикриясане по принципу «асана к асане», лучше смотреть на все практики более широко, взвешенно решая, где в отдельных комплексах, из которых складывается занятие, нейтрализующие и противоположные по действию асаны могут помочь ученикам интегрировать свою практику.

БАЗОВАЯ ДУГОВАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Большинство занятий по йоге следуют *дуговой* структуре, в которой выделяются пять элементов.

1. Начало йогического процесса

В главах 5 и 6 мы рассмотрели несколько важных принципов начала занятия, соблюдение которых инициирует тот процесс Объединения, каковым и является хатха-йога, — освобождение чувств от внешних отвлекающих факторов путем сосредоточения ума на дыхании и энергетическом пробуждении. Всегда создавайте пространство для этой инициации практики, устанавливая тон, намерение, тему и другие общие аспекты занятия. Самая фундаментальная часть этого процесса — осознание дыхания, которое пронизывает, как объединяющая нить (санскр. *супра*), все занятие. Вводя учеников в более сфокусированное внутреннее осознание, соединяющее тело, дыхание и ум, вы помогаете им заложить основание практики.

То, как ученики сидят (обычно в положении со скрещенными ногами или в *вирасане*) или лежат в самом начале занятия, должно определяться вашей общей стратегией и оценкой способностей учеников. По необходимости предложите им реквизит, о котором шла речь в главе 7. Поза сидя со скрещенными ногами очень устойчива и доступна большинству учеников. На занятиях промежуточного и высокого уровней *вирасана* — отличная начальная поза. На восстановительных, дородовых и послеродовых, детских и терапевтических занятиях лежание на спине предлагает более успокаивающее введение в практику. Наблюдайте и старайтесь почувствовать настроение, уровень энергии и ментальный фокус группы.

Такое наблюдение и интуитивная оценка позволят вам решить, как долго ученикам сидеть и что включать в эту начальную, сидячую часть практики. Это отличное время, чтобы углубиться в техники *пранаямы*, которые приближают занятие к *саттвическому* состоянию бытия. Стимулирующие *пранаямы* (такие, как *капалабхати*) помогут поднять энергетический уровень *тамасической* группы учеников, а *нади-шодхана* поможет успокоить более *раджасическую* группу. Попробуйте также более длительную медитацию в начале занятия; если ученики хорошо сфокусировались при начальном сидении, подумайте о том, чтобы оставить их в этом состоянии еще на несколько минут в тихой или управляемой практике.

2. Разогрев тела

Постепенный разогрев тела повышает гибкость, снижает риск получения травм и порождает *тапас*, внутренний огонь, сжигающий токсины. Разогрев в йоге делится на две большие категории: *пассивный*, использующий внешнюю энергию (например, жар нагретого помещения или горячей ванны), и *активный*, проводимый самостоятельно (Alter 1996, 149–150). Исследования показывают, что пассивный разогрев, практикуемый в бикрам-йоге и других «горячих» стилях, значительно более эффективен, чем активный, для увеличения сгибаемости тазобедренных суставов (например, при вхождении в баласану) [2]. Однако повышение температуры снижает прочность соединительной ткани, что может привести к ее разрыву (Troels 1973, 1–126), поэтому учителю йоги нужно хорошо понимать, что именно происходит в организме при пассивном и активном разогреве. Хотя пассивный разогрев полезен для подготовки тела к интенсивной деятельности, разогрев активный имеет несколько преимуществ: он повышает частоту сердечных сокращений (что подготавливает сердечно-сосудистую систему к более интенсивной деятельности), усиливает кровоток через активные мышцы, ускоряет метаболизм, повышает скорость нервных импульсов (что способствует более тонкому осознанию движений тела) и улучшает взаимную иннервацию, благодаря чему мышцы-антагонисты работают более эффективно.

Существует два типа активного разогрева: общий и целевой. Общий разогрев состоит из действий, которые дают тепло всему телу. Эти разогревающие действия нужно выполнять в начале занятия — либо сразу после «начала йогического процесса», обсуждавшегося выше, либо как его часть.

- Базовая разогревающая деятельность — это уджджайи-пранаяма, которую могут безопасно выполнять все ученики (беременные ученицы — с осторожностью, чтобы не перегреть свое тело).
- Капалабхати-пранаяма — гораздо более интенсивное разогревающее действие, которое стимулирует сердечно-сосудистую систему и генерирует тепло во всем теле. Выполнять ее лучше после нескольких минут уджджайи-пранаямы — это будет отличная подготовка к телесным движениям.
- Классический физический разогрев в хатха-йоге — Сурья-Намаскара, или Приветствие Солнцу (см. главу 7). Разогревая все тело, Сурья-Намаскара также предлагает и целевой разогрев, и пробуждение, поскольку включает в себя асаны из всех семейств, кроме скручиваний: наклоны вперед, наклоны назад, стоячие позы, стойки на руках и перевернутые позы. Количество повторов, форма и продолжитель-

ность Приветствия Солнцу должны варьироваться в зависимости от уровня и общего плана занятия.

- На занятиях уровнем 1–2 ученики могут эффективно разогреваться волнообразными движениями через таз, позвоночник и плечевой пояс в поочередных «кошачьих» и «собачьих» прогибах* [3].
- Отличная разогревающая асана — адхо-мукха-шванасана. Она мягко раскрывает плечи, грудь, верхнюю часть спины, бедра и задние стороны ног, а также кисти рук и ступни. Проводите эту асану в динамике: пусть ученики несколько раз двигаются вперед в позу планки и назад в собаку лицом вниз, делают «велосипедные» движения ногами и вытягивают ноги поочередно назад и вверх.

Целевой разогрев как бы изображает более интенсивные действия, которые будут выполняться на занятии позже. Эти действия можно включить в общую практику разогрева и (или) в более сложные начальные комплексы, описываемые ниже. Например, если занятие сосредоточено на наклонах назад, вы можете ввести в Сурья-Намаскару более глубокий разогрев (и раскрытие) тазового пояса, позвоночника и плечевого пояса, инструктируя учеников удерживать соответствующие асаны дольше и выполнять большее их количество: предлагайте также вариации в пределах асан (анджанеясану и вирабхадрасану I с руками гомукхасаны или випарита-дандасаны, урдхва-мукха-шванасану, адхо-мукха-шванасану).

Длительные стоячие последовательности, глубокая проработка корсета (наवासана, толасана и лоласана) и движения для корсета (йогические «велосипеды» и джатхара-паривартанасана) — все это отличные способы дальнейшего разогрева тела. Хорошо также вставлять различные растяжки для плеч и таза в стоячие асаны для подготовки к конкретным действиям в стойках на руках, наклонах назад, глубоком раскрытии бедер и наклонах вперед, тем самым предлагая ученикам более четкий путь к пиковой позе и одновременно продолжая накапливать общее и целевое тепло. Динамическая последовательность «планка — чатуранга — собака лицом вверх — собака лицом вниз» — прекрасный способ накопить еще больше тепла, разжигая внутренний огонь и встраивая пратикриясану в комплексы стоячих асан.

3. Путь к пику

Каждая асана требует определенных мышечных действий — сокращений или расслаблений, — обеспечивающих ее устойчивость, легкость и

* То есть прогибах позвоночника соответственно вверх и вниз, выполняемых в положении стоя на четвереньках.

сбалансированность. Важно расположить асаны в последовательности не случайным образом, а так, чтобы сделать каждую из них более доступной. Основной принцип таков: постепенно переходить от простых действий к сложным, чтобы сделать возможным максимально глубокое и при этом максимально легкое *исследование* на всем пути к пиковой асане и далее к шавасане.



Как ребенок сначала учится ползать, затем ходить и лишь потом — бегать, так и ученикам йоги полезно сначала изучить базовые асаны, затем осваивать сложные и лишь после этого *играть на грани* с каждым дыханием. На каждом занятии ученики должны переходить от простых поз к сложным; каждая новая поза и каждое новое дыхание должны возвращать более глубокое понимание того, как тело может раскрываться и стабилизироваться в определенных формах. Этот постепенный процесс обучения в идеале должен включать в себя «предвосхищающий опыт», то есть

ученикам надо давать возможность последовательно изучать — под вашим четким руководством — различные формы выравнивания, энергические действия и другие нюансы, которые им будет предложено применить на пике. Представляя составные элементы пика в более простой форме, вы поможете ученикам понять умом и осознанно воплотить сложную комбинацию этих элементов, проявляющуюся в пиковой асане. Например, при введении адхо-мукха-шванасаны в группу уровня 1, начните на четвереньках с вытянутыми вперед руками (вариация позы щенка); так вы можете дать ученикам инструкции об элементах полной асаны, связанных с кистями рук, руками, плечевым поясом и позвоночником, без лишних сложностей с открытием ног и таза. Затем можно попробовать кошачьи и собачьи прогибы как способ почувствовать нейтральность таза по отношению к позвоночнику, а уттанасану можно использовать для обучения пада-бандхе, внутреннему вращению бедер и активации четырехглавой мышцы. Теперь ученикам будет легче интегрировать эти элементы в полную асану.

Разбивая пиковую асану на составные элементы, рассмотрите ниже следующие вопросы, а затем примените этот анализ к созданию конкретной последовательности, ведущей к пиковой асане (основные подготовительные и интегративные асаны приведены в Приложении Г).

- Что нужно раскрыть? Что поможет этому конкретному раскрытию?

- Что должно быть устойчивым? Каковы источники этой устойчивости?
- Каковы принципы выравнивания для пиковой асаны?
- У каких других асан такие же или сходные принципы выравнивания?
- Каковы энергетические действия для пиковой асаны?
- У каких других асан такие же или сходные энергетические действия?

Ваша учительская способность точно анализировать все асаны в полной последовательности любого данного занятия требует изучения функциональной анатомии и биомеханики асан. Сложность человеческого тела, которая особенно ярко проявляется у учеников с *разными* телами, делает этот процесс обучения и профессионального развития пожизненными. Тем не менее уже с самого начала вы можете творчески самовыражаться в том, как вы структурируете и проводите каждое занятие.

4. Исследование пика

Пиковая асана (или асаны) — это одновременно и самая легкая, и самая сложная часть занятия. Самая легкая — если путь к вершине предлагает четкое и простое видение этой вершины: в этом случае бывает мало сюрпризов и ощущается радостное волнение при исследовании того, что иначе могло бы быть недостижимым. Самая сложная — потому что требует наибольшей силы, открытости и равновесия. В большинстве дуговых занятий на пике размещаются *наклоны назад*, но это, конечно, не единственный возможный вариант. Пиковая асана может относиться к любому семейству асан и выбирается в зависимости от типа занятия, уровня учеников, темы и других обстоятельств. Когда вы выводите учеников на пик, важно создать для них пространство, в котором они могли бы полностью расслабиться, сбалансировать дыхание и настроиться на свое личное намерение в практике. На пике самое время напомнить ученикам (1) о том, что практика — это не достижение идеальных физических поз, а процесс самоисследования, самопритяия и самопреобразования, (2) о концепции «игры на грани» и (3) принципе *стхира сукхам асанам*. Поскольку на любых занятиях, в любых группах неизменно присутствуют ученики с разными способностями и интересами, предлагайте различного рода модификации и



вариации. По мере наработки учительского опыта вам будет все проще предлагать группе различные варианты тех или иных действий, не теряя при этом чувствительности к тому, что происходит с каждым конкретным учеником.

5. Интеграция

Как отмечалось выше, пратикриясана применима к отдельным асанам, комплексам асан и ко всем последовательностям занятия. С опытом ученики овладеют искусством поддержания баланса усилий и расслабления от начала занятия до полного расслабления в шавасане. Тем не менее на занятии с дуговой структурой после пика практики важно предложить глубоко интегрирующие и восстанавливающие асаны. В этом процессе интеграции можно выделить три этапа:

1. *Конкретная пратикриясана для пиковой асаны.* Обучайте простым асанам для нейтрализации любого напряжения, возникающего в результате выполнения пиковых асан.
2. *Более статичные и глубоко расслабляющие асаны.* После снятия напряжения обучайте серии асан, которые успокаивают тело и позволяют ученикам входить в более глубокое расслабление. Сосредоточьтесь на наклонах вперед из положения сидя, открывателях бедер и успокаивающих перевернутых асанах, таких как саламба-сарвангасана, халасана или випарита-карани, а также на успокаивающей пранаяме и медитации.
3. *Шавасана.* Завершайте каждое занятие хотя бы пятью минутами шавасаны — лучшей асаны для восстановления сил. Напоминайте ученикам, что шавасана позволяет им полностью усвоить эффекты практики, ощутив при этом чувство завершенности, открытости и целостности.

СЕКВЕНИРОВАНИЕ АСАН ИЗ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ И РАЗНЫХ СЕМЕЙСТВ

В этом разделе мы определим, для каких занятий лучше составлять комплексы из асан одного семейства, а когда лучше брать асаны из разных семейств. Подробные описания всех семейств и входящих в них асан см. в главе 7.

Сурья-Намаскара и последовательности Потока

- Прекрасно подходят для инициирования сознательной связи дыхания с движением в теле.

- Прекрасно подходят для разогрева всего тела и подготовки ко всем другим асанам.
- Классическая Сурья-Намаскара предлагает более мягкую последовательность асан, подходящую для занятий начального уровня и проводящихся ранним утром. Превосходное динамическое пробуждение для мышцы, выпрямляющей позвоночник, сгибателей бедра и мышц плечевого пояса.
- На занятиях начального уровня рекомендуется подготавливать учеников к Сурья-Намаскаре кошачьими и собачьими прогибами, растяжками для задних мышц бедра и базовыми открывателями плеч.
- Сурья-Намаскара А еще глубже разогревает и пробуждает все тело.
- Сурья-Намаскара В — силовой комплекс, подходящий для более опытных учеников (уровни 2 и 3) и предлагающий более глубокое исследование сгибателей бедра.
- Динамика рук и плеч в плавных фазах плюс сгибание плеч в урдхвахастасане, уткатасане, анджанеясане и вирахадрасане I — отличная подготовка к наклонам назад и перевернутым асанам.
- Растяжка задних мышц бедра подготавливает тело к более глубоким наклонам вперед и стоячим асанам.
- Последовательности Творческого Потока, такие как «Танцующий воин», можно составлять так, чтобы сосредоточиться на открывании определенных участков тела при подготовке к определенной пиковой асане.

Стоячие асаны

- После разогрева Сурья-Намаскарой стоячие асаны максимально безопасно доразагревают и раскрывают все тело, готовя его к более сложным асанам.
- Используйте тадасану, адхо-мукха-шванасану и подготовительную позицию прасарита-падоттанасаны в качестве исходного положения для других стоячих асан.
- Стоячие асаны с вращением наружу (например, уттхита-триконасану, вирахадрасану II, паршва-конасану) и вращением внутрь (уттхита-паршвоттанасану, паривритта-триконасану, вирахадрасану I, вирахадрасану III) секвенируйте отдельно.
- На занятиях с креативным секвенированием (т. е. НЕ на занятиях с четко установленной программой, как в аштанга-виньяса-йоге) воздерживайтесь от переходов между стоячими асанами с вращением бедра внутрь и наружу.
- Не считая анджанеясаны в Классической Сурья-Намаскаре и вирахадрасаны I в Сурья-Намаскаре В, обучайте стоячим асанам с вра-

щением бедра наружу ДО обучения стоячим асанам с вращением бедра внутрь.

- При переходе от вирабхадрасаны I к вирабхадрасане II тщательно инструктируйте учеников, чтобы колено передней ноги было выровнено прямо над пяткой или позади нее (но никогда не выходило за пределы пятки в сторону носка) и, кроме того, было выровнено по направлению к мизинцу ноги. Это трудный переход для учеников с тугими тазобедренными суставами; они склонны заваливать переднее колено внутрь (что связано с риском для коленных связок).
- Вводите стоячие асаны со скручиванием в такой последовательности, которая позволяет постепенное вращательное открытие позвоночника (например, паривритта-уткатасана, паривритта-аштачандрасана и паривритта-триконасана, лишь затем паривритта-паршваконасана).
- Стоячие асаны со скручиванием — отличная подготовка к наклонам назад, особенно таким, которые открывают сгибатели бедра (анджанеясана, аштачандрасана, вирабхадрасана I и II).
- Готовьте учеников к стоячим асанам со скручиванием, сначала отработывая стоячие асаны без скручивания, которые раскрывают задние мышцы бедра, тазобедренные суставы, позвоночник и плечевой пояс.
- На занятиях с упором на стойки на руках творчески встраивайте в комплекс стоячих асан открыватели плеч (например, руки гомукхасаны, руки гарудасаны, руки прасарита-падоттанасаны С и обратное «намасте»).
- На занятиях промежуточного и высокого уровней предлагайте стойки на руках в качестве выходов из соответствующих стоячих асан (например, из паршва-конасаны в эка-пада-каундиньясану и чатурангу).
- На занятиях с упором на наклоны назад попробуйте стоячие асаны, которые открывают подвздошно-поясничную мышцу (вирабхадрасана I, анджанеясана) и плечевой пояс, а также стоячие асаны со скручиванием.
- На занятиях начального уровня секвенируйте стоячие асаны с удержанием равновесия в начале комплекса стоячих поз, когда ученики еще не устали.
- Никогда не переходите от вращения внутрь к вращению наружу и наоборот в стоячих асанах с удержанием равновесия (например, НЕ переходите от ардха-чандрасаны к паривритта-ардха-чандрасане), поскольку чрезмерное надавливание вниз на головку бедренной кости может повредить эту кость или тазобедренный сустав.

- За исключением очень опытных и хорошо подготовленных учеников, не разрешайте выполнять больше двух-трех длительно удерживаемых асан подряд в одну сторону.
- Стоячие асаны связаны в основном с чакрами манипура, свадхиштхана и муладхара. Они энергетически стимулируют и помогают сосредоточить ум в начале практики.

Упражнения для брюшного пресса

- Отличная подготовка к стойкам на руках.
- Разогревают тело.
- Эффективны для стабилизирующей поддержки поясничного отдела позвоночника после наклонов назад.
- Никогда не ставьте глубокие наклоны назад сразу после упражнений для брюшного пресса. Или хотя бы сначала нейтрализуйте упражнения для пресса.
- См. в главе 11 рекомендации по абдоминальному давлению во время беременности.

Стойки на руках

- Помещайте их в последовательность после разогрева Сурья-Намаскарой и стоячих асан.
- Хороши также после проработки корсета: помогают почувствовать подъем и устойчивость живота, что способствует легкости.
- Разбавляйте ими стоячие асаны, применяя телесный разум и раскрытие, вырабатываемые в стоячих асанах, в качестве основания для соответствующих стоек на руках следующим образом:
 - ✓ Уттхита-триколасана, прасарита-падоттанасана, уткатасана и маласана готовят к бакасане и титтибхасане.
 - ✓ Уттанасана, маласана и прасарита-падоттанасана готовят к бхуджапидасане.
 - ✓ Паривритта-триколасана и паривритта-уткатасана готовят к паршва-бакасане.
 - ✓ Паривритта-паршваконасана и ардха-чандрасана готовят к экапада-каундиньясане.
- С виньясой ширшасаны II: бакасана, паршва-бакасана, дви-пада-каундиньясана, эка-пада-каундиньясана, урдхва-куккутасана — с перерывами или непрерывной серией. Это сильная серия, которую следует практиковать с осторожностью по отношению к шее и запястьям.

- Адхо-мукха-врикшасана и пинча-маюрасана — отличная подготовка к наклонам назад со сгибанием плеч, таким как урдхва-дханурасана и натараджасана.
- После длительных стоек на руках всегда предлагайте терапию для запястий (см. главу 11).

Наклоны назад

- Наклоны назад — неотъемлемая часть разогревающей и иницирующей практики Сурья-Намаскары.
- Глубокие и длительные наклоны назад следует выполнять на пике практики, когда тело максимально разогрето и лучше всего подготовлено к этим относительно сложным асанам.
- После наклонов назад, особенно вечером, давайте ученикам достаточно времени для нейтрализующих и успокаивающих асан.
- «Активные» наклоны назад, задействующие мышцу, выпрямляющую позвоночник (то есть *сжимающие* наклоны назад, такие как шалабхасана), следует выполнять перед *рычажными* наклонами назад (см. с. 223).
- Определенные последовательности стоячих асан могут открывать четырехглавые мышцы, бедра и пах, что способствует лучшему разгибанию бедер.
- Для подготовки плеч к безопасному сгибанию в наклонах назад, используйте адхо-мукха-шванасану, руки гомукхасаны, руки гарудасаны.
- Супта-баддха-конасана и анджанеясана, в которых имеется элемент легкого наклона назад, предлагают прекрасное раскрытие бедер и тазобедренных суставов в подготовке к наклонам назад. Обе асаны могут включать в себя растяжки со сгибанием плеча для большей легкости наклонов назад со сгибанием плеча.
- Используйте такие асаны, как прасарита-падоттанасана С, чтобы раскрыть плечи для разгибания плеч в сету-бандха-сарвангасане.
- Во время последовательности наклонов назад не допускайте подтягивания коленей к груди и любого другого сгибания позвоночника вперед. Ученики должны оставаться в наклоне назад или в нейтральном положении позвоночника, пока последовательность не закончится.
- Создайте пространство, в котором перед началом противопоз можно полежать с нейтральным положением позвоночника в шавасане, ананда-баласане и супта-баддха-конасане.

- В качестве начальных противополож используйте легкие скручивания, затем переходите ко все более глубоким наклонам вперед, открывателям бедер и более глубоким скручиваниям. Дайте ученикам время медленно и глубоко погрузиться в эти противоположи, попросите их продолжать следить за своим дыханием, наслаждаясь пробужденным сознанием, которое естественным образом стимулируют наклоны назад.
- Упражнения для корсета, выполняемые после наклонов назад, могут стабилизировать поясницу.

Скручивания

- Расслабление больших внешних слоев мышц туловища с наклонами вперед, назад и в стороны позволяет более легкое и полное вращение на глубоком уровне мелких мышц позвоночника.
- Как нейтрализующие асаны, скручивания превосходны для снятия беспокойства и избавления от апатии.
- Скручивания хорошо подготавливают к наклонам назад и нейтрализуют после них.
- Скручивания мягко стимулируют нервную систему и пробуждают энергию после глубоко расслабляющих комплексов наклонов вперед и открывателей бедер.
- После интенсивного комплекса скручиваний легкий пассивный наклон назад, такой как сету-бандха-сарвангасана, дает приятные ощущения и помогает интегрировать эффекты скручивания.
- Скручивания нужно практиковать поровну в каждую сторону.

Наклоны вперед

- Во всех наклонах вперед следует сознательно соблюдать принцип *сукхам*, начиная с разогревающих движений Сурья-Намаскары при складывании в уттанасану.
- Хотя наклоны вперед можно практиковать в любое время, безопаснее всего делать это, когда тело уже хорошо разогрето и пробуждено другими асанами.
- Как глубоко успокаивающие асаны, наклоны вперед очень хорошо делать частью практики *тха* сразу после пиковой асаны, особенно если таковая относится к наклонам назад или стойкам на руках.
- После наклонов назад или стоек на руках положение в супта-баддха-конасане расслабит живот и таз, а супта-падангуштхасана раскроет бедра и растянет задние мышцы бедра, что физически подготовит

учеников к большей открытости и легкости в наклонах вперед из положения сидя.

- Наклоны вперед из положения сидя хорошо инициировать, прибегнув к телесному разуму дандасаны.
- Открыватели бедер вроде баласаны, баддха-конасаны и курмасаны — отличная подготовка к наклонам вперед из положения сидя.
- После выполнения глубоких наклонов вперед предложите ученикам в качестве противопоз плавные наклоны назад, такие как сету-бандха-сарвангасана, для реинтеграции задних мышц бедра.

Открыватели бедер

- Открывание бедер начинает Сурья-Намаскара.
- Большинство стоячих асан — это открыватели бедер, которые разогревают и открывают нижнюю часть тела, эффективно готовя ее к более глубокому открытию бедер во многих стойках на руках, наклонах назад и глубоких открывателях бедер и наклонах вперед из положения сидя.
- В адхо-мукха-шванасане предложите возможность вытянуть одну ногу вверх и пассивно растянуть бедро в положении «хвост скорпиона».
- Конкретные открыватели бедер можно разумно секвенировать для подготовки ко многим стойкам на руках, для которых требуются открытые, пробужденные, активированные сгибатели или приводящие мышцы бедра.
- Открыватели бедер можно творчески адаптировать для включения открывателей плеч при подготовке к стойкам на руках и наклонам назад.
- В тха-части практики устойчивые открыватели бедер глубоко успокаивают и позволяют более глубоко интегрировать интенсивные последовательности стоячих асан, стоек на руках, наклонов назад и перевернутых асан.
- Открыватели бедер легко сочетаются энергетически с наклонами вперед и в стороны и скручиваниями.

Перевернутые асаны

- Обычно выполняются в конце последовательности.
- Ширшасана I — отличная разогревающая асана, если ее удерживать более двух минут, и поэтому ее можно выполнять в начале занятия. Подготовиться к ней хорошо помогают адхо-мукха-шванасана и уттанасана.

- В самом конце последовательности хорошо выполнить саламба-сарвангасану после ширшасаны (но не наоборот), чтобы глубже успокоить тело.
- Некоторые вариации в саламба-сарвангасане: поочередное выпускание одной ноги к полу через голову, ноги баддха-конасаны, ноги упавишта-конасаны (с вращением через туловище и бедра), выпускание ног вперед в сету-бандха-сарвангасану.
- Для выхода из саламба-сарвангасаны ученикам, которые могут безопасно сложить ноги в падмасану, предложите как варианты урдхвападмасану и пиндасану. Или же предложите халасану и карнапидасану.
- Противопоза ширшасаны — баласана.
- Противопозы саламба-сарвангасаны — матсьясана и уттана-падасана.
- Перевернутые асаны служат отличной подготовкой к медитации.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОСОБЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Каждая практика йоги должна протекать как интересная и поучительная история с завязкой, кульминацией и финалом, которая ведет учеников к новому осознанию, новому опыту или обретению новых способностей (Ezraty 2006). Структурируя каждое занятие, мы, учителя, придаем ему основную сюжетную линию. Сюжетом может быть тема или общее намерение занятия, действующими лицами — конкретные асаны, а фабула зависит от настроения или атмосферы класса. То, как мы собрали это вместе, чтобы сформировать согласованный класс, составляет «художественную форму практики йоги» (Gannon and Life, 2002) — по природе творческую, но в идеале основанную на практическом понимании того, как асаны работают по отношению друг к другу в потоке занятия [4]. Каждое занятие должно быть спланировано и проведено с сюжетной линией, которая уводит учеников в путешествие внутрь себя. Основная идея состоит в том, чтобы начать с того места, где находятся ученики, и направлять их в осознанном движении — «особым образом» — от простых практик к более сложным, чтобы у них постепенно очищались и утончались тело и ум и происходило пробуждение к более ясному самоосознанию, к ощущению равновесия и гармонии в жизни — в общем, к более саттвическому состоянию бытия. В этом суть виньяса-крамы и паринамавады. Этот пошаговый процесс помогает ученикам постепенно углублять свою практику, развивая в себе все большую способность к устойчивости и легкости в условиях постоянно растущей сложности того, чем они занимаются на йогамате и вне его.

Таблица 10.1. Типовой план полного дугового занятия

1. Сидячая медитация, уджджайи-пранаяма	7. Стойки на руках (можно опустить)
2. Начальный разогрев	8. Наклоны назад (сжимающие, затем рычажные)
3. Сурья-Намаскара (Классическая, А и В)	9. Скручивания
4. Стоячие асаны с внешним вращением бедер	10. Наклоны вперед и открыватели бедер
5. Стоячие асаны с внутренним вращением бедер	11. Перевернутые асаны
6. Асаны для живота (можно опустить)	12. Шавасана

Таблица 10.2. Типовой план для разных уровней занятий в Потоке

	УРОВЕНЬ 1: 75 МИНУТ	УРОВЕНЬ 2: 90 МИНУТ	УРОВЕНЬ 3: 108 МИНУТ
Сидячая медитация и уджджайи-пранаяма	2–3 минуты; введение в уджджайи.	3–5 минут; шлифовка уджджайи.	3–5 минут; расширение уджджайи.
Начальный разогрев	Без капалабхати; кошачьи и собачьи прогибы; усиленные кошачьи и собачьи прогибы; щенок; баласана.	Введение в капалабхати, 1–3 цикла по 45 секунд; кошачьи и собачьи прогибы; адхо-мукха-шванасана 1–2 минуты.	Капалабхати, 1–3 цикла по 1–2 минут; адхо-мукха-шванасана 2–3 минуты.
Сурья-Намаскара	3 Классическая; 1–3 А, 1–3 В.	1–3 Классическая; 2–3 А, 2–3 В	3–5 А, 3–5 В
Стоячие асаны с внешним вращением бедер	Из стойки прасарита: вирабхадрасана II; уттхита-паршваконасана; уттхита-триконасана; из тадасаны: врикшасана. Удерживать каждую асану по 5–8 дыханий, затем выполнить в другую сторону.	Из стойки прасарита или в текучем переходе из вирабхадрасаны I: вирабхадрасана II – уттхита-паршваконасана в каждую сторону, затем переход в: тадасану, врикшасану или уттхита-хаста-падангуштхасану; уттхита-триконасана, ардха-чандрасана.	Из вирабхадрасаны I: вирабхадрасана II – уттхита-паршваконасана; как вариант, переход в чатурангу через эка-пада-каундиньясану I; уттхита-триконасана; ардха-чандрасана. Удерживать каждую асану по 1–2 минуты; предложите вариации.

	УРОВЕНЬ 1: 75 МИНУТ	УРОВЕНЬ 2: 90 МИНУТ	УРОВЕНЬ 3: 108 МИНУТ
Стоячие асаны с внутренним вращением бедер	Прасарита-падоттанасана А; паршвоттанасана; аштачандрасана. Удерживать каждую 5–8 дыханий.	Прасарита-падоттанасана А и С; паршвоттанасана; паривритта-триконасана. Из «собаки лицом вниз»: аштачандрасана – подготавливающее положение паривритта-паршваконасаны. Удерживать по 5–8 дыханий.	Прасарита-падоттанасана А (с вариантом бакасаны), затем вариация С; паршвоттанасана; паривритта-триконасана – паривритта-ардха-чандрасана в обе стороны. Из «собаки лицом вниз»: аштачандрасана – вирахадрасана III – паривритта-хаста-падангуштхасана – вирахадрасана III – адхо-мукха-врикшасана – чатуранга – вирахадрасана I – паривритта-паршваконасана; как вариант, переход в чатурангу через эка-пада-каундиныасану II.
Асаны для живота	Подготовка к парипурна-навасане 3 раза; йогогические «велосипеды» 1 минута.	Парипурна-навасана – ардха-навасана 2–3 раза; йогогические «велосипеды» 1–2 минуты; джатхара-паривартанасана 3–5 раз; поднятие ног.	Парипурна-навасана – ардха-навасана – толасана 3–5 раз; толасана – лоласана 3–5 раз, удерживать по 5–10 дыханий; йогогические «велосипеды» 2–3 минуты; джатхара-паривартанасана 5–10 раз; капалабхати-пранаяма, завершающаяся бахья-кумбхакой и уддияна-бандхой.
Стойки на руках	Подготавливающее упражнение 1 к стойке на руках (у стены); подготовительное упражнение 2 к стойке на предплечьях (у стены). Растяжки для запястий и плеч.	Бакасана; бхуджапидасана; подготовительные упражнения 1 и 2 к стойке на руках (у стены); как вариант, стойка на руках у стены. Подготавливающие упражнения 1 и 2 к стойке на предплечьях (у стены). Растяжки для запястий и плеч.	Стойка на руках, стойка на предплечьях; виньяса стойки на руках ширшасана II (варианты: бакасана, титтибхасана; паршвабакасана, эка-пада-каундиныасана, урдхва-куккутасана). Аштавакрасана, галавасана, уттана-пра-ситхасана.

ОБ АВТОРЕ

Авторитетный йога-инструктор, подготовивший более семисот учителей йоги, Марк Стивенс проводит занятия, семинары, тренинги для учителей и ретриты по всему миру. Марк занимается йогой с 1991 года и преподает ее с 1996. В поисках новых идей на своем пути ученика и учителя он изучал аштанга-виньяса-йогу, айенгар-йогу, виньяса-флоу, тантру, йога-терапию, традиционную философию йоги и современную философию. Он обучал йоге на конференциях (Yoga Journal, IDEA), в традиционных студиях (Yoga Works, LA Yoga Center, Santa Cruz Yoga) и в самых необычных местах (в городских школах, исправительных учреждениях для несовершеннолетних, тюрьмах и психбольницах). В 2000 году он получил от журнала «Йога джорнал» первую ежегодную награду «Карма-йога» за некоммерческую работу в фонде «Йога инсайд». В 2002 году Стивенс открыл Лос-анджелесский центр йоги — эклектичную йога-студию, в которой предлагается обучение аштанга-виньяса-йоге, айенгар-йоге, виньяса-флоу, анусара-йоге, кундалини-йоге и другим формам хатха-йоги. В настоящее время он живет и преподает в городе Санта-Крус (Калифорния).



16+

Научно-популярное издание

Марк Стивенс

ПРЕПОДАВАНИЕ ЙОГИ
Важнейшие принципы и методы

Перевод и редакция *А. Костенко*

Корректоры *Т. Селезнева Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Дизайн обложки *Ayelet Maida, A/M Studios*

Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, пер. Духовской,

д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 03.03.2021 г.

Формат 70×100/16. Усл. печ. л. 35,00.

Тираж 4000 экз. Зак. №

Вся дополнительная информация на сайте:

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)