

Руководство по сертификации

Январь 2020 года

Проект, 2-я версия

«Довольно легко быть преподавателем академического предмета, но быть преподавателем искусства очень сложно, а быть преподавателем йоги – сложнее всего, потому что преподаватели йоги должны быть и критиками, чтобы корректировать собственную практику».

Шри Б.К.С. Айенгар

Содержание

Раздел А Структура сертификации

Раздел Б Менторство

Раздел В Экзаменаторы

Раздел Г Процесс оценки

Раздел Д Обратная связь

Раздел Е Программа

Приложение

«Не будьте исключительным, обратите внимание внутрь себя. Не только при выполнении асаны, а во всех аспектах жизни»

Б.К.С. Айенгар

Гуруджи верил в традиции, но в то же время он был революционером. Он нашел новые пути для передачи объективных знаний о философском предмете йоги. Для него были важны традиции (парампара), но по мере роста сообщества он признавал, что понадобится другая система оценки и преподавания.

В последние годы Гитаджи и Прашантджи обращали внимание на то, что оценка теряет свою первоначальную цель, а подготовка преподавателей превращается в бизнес. Их наблюдение и критика имеют огромную ценность для йоги Айенгара.

Их сомнения мотивировали нас копнуть глубже в процесс обучения преподавателей йоги по всему миру.

От имени RIMYI мы получили обратную связь относительно текущей методологии преподавания и оценки. Ответная реакция была огромной. Письма, эл. письма, сообщения в Whatsapp и смс, вклад был из каждого уголка мира.

Мы в Институте проанализировали всю информацию.

Мы признаем, что преподавать не легко, оценивать не просто, а найти баланс-нетривиальная задача. Но все это не означает, что процессы должны быть сложными.

Этот документ, который основан на конституции Пуне, представляет собой план изменений уровней сертификации, формата оценки и программы для нее.

Он создан для того, чтобы принять видение Гуруджи о вовлеченности.

«Пусть этот документ будет действовать как ключевой для увеличения счастья, объединения и пусть йога развивается при поддержке вашего дружелюбия, сочувствия и радости».

Шри Б.К.С. Айенгар

Слова мудрости

Преподаватель йоги Айенгара

Должен быть и оставаться учеником йоги Айенгара

Должен иметь ясное понимание предмета и должен уметь его эффективно демонстрировать и выражать

Должен благоразумно соблюдать Ямы и Ниямы

Должен быть честным и сострадательным, сочувствующим

Должен преподавать ответственно

Должен приходить в класс подготовленным

Должен преподавать не только от разума, но и от сердца

Должен быть хорошим человеком

«Обучение и преподавание этого искусства требует чуткого отчетливого подхода»

Шри Б.К.С. Айенгар

Раздел А Структура сертификации

Право на тот или иной уровень сертификации зависит от:

Сильно ли заинтересован кандидат в практике?

Насколько сильно желание совершить это путешествие?

Какие чувства у кандидата по отношению к практике?

Практика – основное дело в жизни кандидата или находится где-то на периферии?

Таблица 1. Обзор уровней сертификации

Текущий уровень сертификации	Название уровня с 1 июня 2020 года	Минимальный промежуток времени между уровнями сертификации
Int 1,2 Intermediate Junior 1,2	1	
Intermediate Junior 3 Intermediate Senior 1, 2, 3	2	Мин. 2 года
Advanced Junior 1, 2,3	3	2 года
Advanced Senior 1, 2	4	На усмотрение кандидата

Уровень 1 сертификации

Критерии соответствия: мин.3 года изучения йоги Айенгара с сертифицированным преподавателем йоги

Поездка в RIMYI: крайне рекомендуется

Орган оценки: ассоциации

Что могут делать преподаватели уровня 1? Преподаватели уровня 1 могут вести занятия в общих классах

Директива: Все преподаватели, имеющие соответствующие сертификаты для этого уровня согласно предыдущей системе оценки, должны хорошо овладеть новой программой для этого уровня.

Уровень 2 сертификации

Критерии соответствия: уровень 1 сертификации в течение 2 лет и проведение занятий в общей группе

Поездка в RIMYI: Обязателен 1 месяц обучения в общих классах раз в три года.

Орган оценки: ассоциации

Что могут делать преподаватели уровня 2? Преподаватели уровня 2 могут вести занятия в общих классах и классах терапии

Директива: Все преподаватели, имеющие соответствующие сертификаты для этого уровня согласно предыдущей системе оценки, должны хорошо овладеть новой программой для этого уровня.

Важное замечание:

- кандидатам, сдавшим экзамен на уровень Intermediate Junior 3 до июня 2020 года (или до ввода в действие новой системы), не разрешается проводить классы терапии
- этим кандидатам рекомендуется работать с ментором (который ведет классы терапии) на протяжении как минимум 2 лет до начала самостоятельного проведения классов терапии
- необходимо предоставить рекомендательное письмо от ментора в Ассоциацию, подтверждающее право кандидата проводить терапевтические классы
- кандидаты, сдавшие экзамен на уровень Intermediate Junior 2 или 3 до 2009 года включительно и проводившие классы по терапии, могут продолжать проведение этих классов.

Подача заявки на уровень 2 при текущих правилах сертификации:

Introductory 1, 2	Через 2 года после 1 июня 2020 года
Intermediate Junior 1	На усмотрение кандидата
Intermediate Junior 2	На усмотрение кандидата

Уровень 3 сертификации

Критерии соответствия: уровень 2 сертификации в течение 2 лет и проведение занятий в общей группе

Поездка в RIMYI: Обязателен 1 месяц обучения в общих классах раз в два года.

Орган оценки: RIMYI в течение переходного периода

Что могут делать преподаватели уровня 3? Преподаватели уровня 3 могут вести занятия в общих классах и классах терапии

Директива: Все преподаватели, имеющие соответствующие сертификаты для этого уровня согласно предыдущей системе оценки, должны хорошо овладеть новой программой для этого уровня.

Важное замечание:

- с учетом того, что сейчас не будет экзаменаторов на уровень 3, RIMYI будет проводить все экзамены для сертификации на уровень 3 в течение того промежутка времени, который для этого потребуется

Подача заявки на уровень 3 при текущих правилах сертификации:

Intermediate Junior 3	Через 2 года после 1 июня 2020 года
Intermediate Senior 1	Через 1 год после 1 июня 2020 года
Intermediate Senior 2	Через 1 год после 1 июня 2020 года
Intermediate Senior 3	На усмотрение кандидата

Уровень 4 сертификации

Важное замечание: решение о подаче заявки на уровень 4 принимается непосредственно кандидатами. Они могут подавать заявку по мере готовности.

Критерии соответствия: уровень 3 сертификации

Поездка в RIMYI: Обязателен 1 месяц обучения в общих классах и классах терапии, дискуссии с Прашантджи и участие в других мероприятиях RIMYI раз в два года.

Орган оценки: RIMYI

Что могут делать преподаватели уровня 4? Преподаватели уровня 4 могут вести занятия в общих классах и классах терапии

Раздел Б

Менторство

А) Обязанности ментора на разных уровнях

Менторы для уровня 1

- Должны вести общие классы в соответствии с программой уровня 1 в течение 2 лет
- Должны посетить RIMYI по крайней мере 3 раза, последний раз – в течение последних 3 лет

Менторы для уровня 2

- Должны вести общие классы в соответствии с программой уровня 2 и классы терапии или уроки для людей, страдающих недугами, в течение 2 лет
- Должны посетить RIMYI по крайней мере 5 раз, последний раз – в течение последних 3 лет

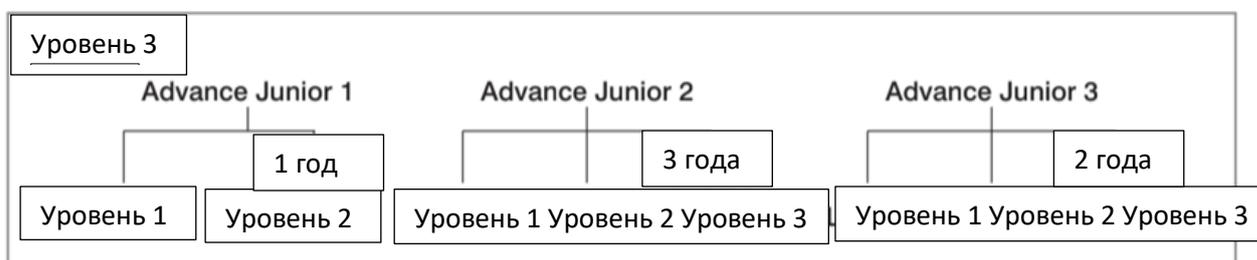
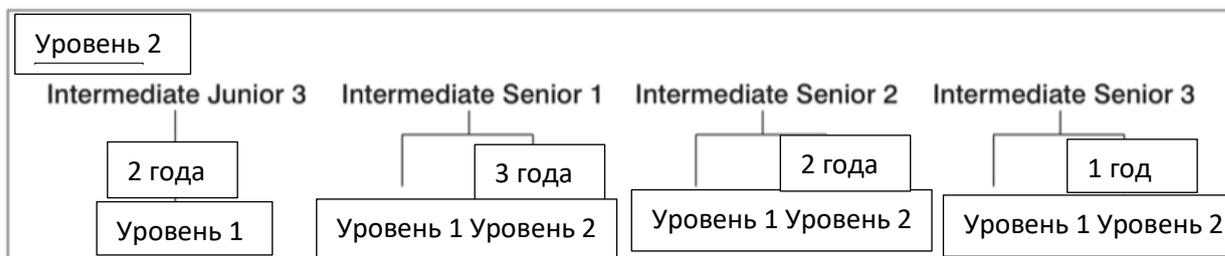
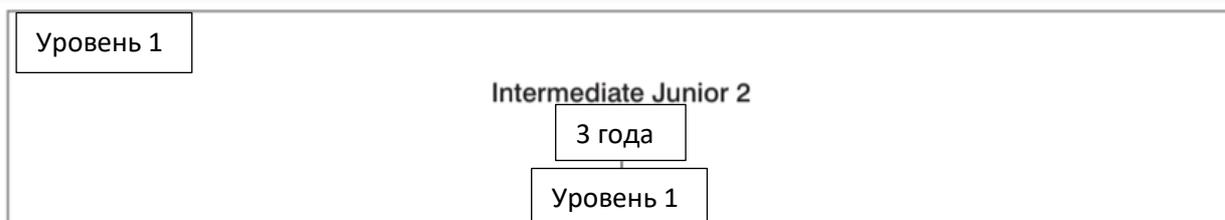
Менторы для уровня 3

- Должны вести общие классы в соответствии с программой уровня 3 в течение 3 лет
- Что касается терапии, даже если менторы уровня 3 не ведут специализированные курсы по терапии, они должны обладать знаниями для проведения курсов по терапии
- Должны посетить RIMYI по крайней мере 6 раз, последний раз – в течение последних 3 лет

Менторы для уровня 4

- Должны вести общие классы в соответствии с программой уровня 4 в течение 3 лет
- Что касается терапии, даже если менторы уровня 4 не ведут специализированные курсы по терапии, они должны обладать знаниями для проведения курсов по терапии
- Должны посетить RIMYI по крайней мере 7 раз, последний раз – в течение последних 3 лет

Б) Критерии соответствия менторства



В) Экзаменаторы

Текущий уровень сертификации	Уровень сертификации с 1 июня 2020 года	Право проведения экзаменов	
Introductory 1, 2 Intermediate Junior 1, 2	Уровень 1	-	-
Intermediate Junior 3 Intermediate Senior 1, 2, 3	Уровень 2	На Уровень 1	Могут проводить экзамен, если были менторами в течение 3 лет и преподавали в общих классах и в классах терапии
Advance Junior 1, 2, 3	Уровень 3	На Уровень 1, 2	Могут проводить экзамен, если были менторами в течение 3 лет и преподавали в общих классах
Advance Senior 1, 2	Уровень 4	На Уровень 1, 2, 3	-

Важное замечание: преподаватели, сертифицированные по предыдущей системе, при наличии богатого опыта преподавания, могут получить особый статус от RIMYI в виде исключения. Ассоциации будут проинформированы об этом дополнительно.

Раздел Г

Процесс сертификации

Кандидаты оцениваются с учетом 3 критериев: теория (анатомия и физиология, философия йоги), практика (индивидуальный и групповой показ), преподавание (ситуационная оценка, проведение занятия).

Оцениваемые компоненты

А) Первоначальные требования

Для проведения любой оценки ментор должен направить письмо в комиссию по оценке со следующей информацией:

- Имя кандидата
- Продолжительность обучения с ментором
- Продолжительность ассистирования ментору
- Мнение относительно навыков кандидата
- Другая информация

Б) Письменная часть – теория

Письменная часть экзамена на любой уровень будет с этого момента домашней работой.

В) Очная часть экзамена

- Продолжительность 2-3 дня
- Количество экзаменаторов – 3
- Модератор – при необходимости, вопрос решается Ассоциацией

Общее руководство для экзаменаторов

А) Налаживание связей, взаимопонимания

Коммуникация – ключ к тому, чтобы быть частью общества

Правильные распоряжения экзаменаторов должны формировать комфортные условия для сдачи экзамена кандидатом

Б) Оценка

Экзаменаторы должны провести всестороннюю оценку кандидата

Экзаменаторы должны всегда учитывать, что кандидат вероятно не сможет продемонстрировать свои способности на обычном уровне из-за беспокойства, жесткости, травмы или по другой причине

Следует «давать фору» кандидатам старше 60 лет по причине их возраста

Для целей оценки должно учитываться скорее понимание кандидатом асан, чем физическое совершенство

Кандидаты не обязательно выполнять все асаны, указанные в списке асан для экзамена

В) Заметки

Экзаменаторы не должны делать заметки или отмечать баллы в таблицах, когда кандидат демонстрирует позы или преподавание

Экзаменаторам необходимо выделить время между демонстрациями кандидатов, чтобы сделать заметки или отметить баллы по результатам представления кандидата.

На усмотрение экзаменаторов остается прекращение экзамена для кандидата, если кандидат не следует методу Айенгара.

Оценка

Уровень 1

День 1

Экзаменаторы и кандидаты выполняют совместную практику, 60 мин.

Ожидается, что экзаменаторы разумно выберут тему практики.

Это неформальная сессия, во время которой экзаменатор наблюдает кандидатов; кандидаты могут высказывать свои сомнения, задавать экзаменатору вопросы по практике.

Перерыв, 60 мин.

Кандидаты должны заполнить форму обратной связи (см. Приложение А1)

Экзаменаторы должны прочитать формы, заполненные кандидатами

Общение, 90 мин

Экзаменаторы общаются с кандидатами на основании практике в группе и полученной обратной связи.

Руководящие принципы для формирования первоначального впечатления о кандидате:

Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?

Вызывает ли энтузиазм у кандидата практика?

Участвует ли кандидат в практике?

Вовлечен ли кандидат в практику?

Демонстрирует ли кандидат потенциал для того, чтобы стать инструктором?

Практика перевернутых поз, 15-30 мин.

Поскольку это практическая сессия, каждый кандидат может представить свои собственную последовательность.

Можно добавить асаны для подготовки.

Могут быть включены вариации.

Обед, 90 мин.

Коммуникация – ключ к тому, чтобы быть частью общества

Правильные распоряжения экзаменаторов должны формировать комфортные условия для сдачи экзамена кандидатом

Свободное время, 120 мин.

Демонстрация, 180 мин.

Кандидаты демонстрируют практику в группе и индивидуально

А) в группе, 45 мин.

Предлагаемые характеристики

- Экзаменатор называет асаны, смену стороны
- Включает в себя как можно больше поз из списка
- Не включает перевернутых поз, поскольку для их выполнения предназначено отдельное время
- Без таймера

Руководящие принципы

- Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?
- Демонстрация экспрессивна и вдохновляет?
- Готов ли кандидат?

Б) Индивидуальная презентация, 10 мин. на 1 кандидата

Предлагаемые характеристики

- Включает демонстрацию асан, пранаямы и объяснение
- Кандидаты могут выбрать тему, количество асан/пранаямы, время выполнения и последовательность

Руководящие принципы

- Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?
- Вдумчив ли кандидат?
- Готов ли кандидат?

Экзаменаторы и кандидаты должны иметь в виду

- Не обязательно выполнять все асаны, указанные в списке
- Кандидат должен показать альтернативу асане, которую он не может выполнять, или использовать при выполнении асаны материалы. Например, кандидат может остаться в Ардха Падмасане, в то время как остальные будут выполнять Ватаянасану.
- Кандидат должен объяснить и или показать, как он войдет в Ватаянасану, если его об этом спросят. Например, подойти к стене, с поддержкой согнуть ногу, ногу в Падмасане опустить ниже; сделать несколько движений, чтобы тело почувствовало свободу.

День 2

Презентация преподавания, 35-45 мин. на 1 кандидата

Кандидат преподает группе волонтеров (предпочтительно, при наличии)

Экзаменаторы предоставляют	Кандидат
3 асаны для кандидата	Проводит занятие по этим 3 асанам, в любом порядке
Контекст: например, «лето», «вечер», «один из первых уроков, т.е. ученики еще не знают много асан», «завершение курса, т.е. ученики знают все асаны из программы»	Принимает решение о продолжительности выполнения каждой асаны

Студент с недомоганием (чтобы продемонстрировать конкретную ситуацию: боль в спине, головокружение, дискомфорт в какой-то части тела и т.д.)	Может повторить любую позу
	Должен включить выполнение Ширшасаны и Сарвангасаны. Их вариации могут быть включены.

Экзаменаторы должны наблюдать за 3 основными аспектами преподавания

- Демонстрация асан для учеников
- Объяснения во время учения
- Как кандидат исправляет и помогает студентам в классе

Руководящие принципы для оценки учения кандидата

- Использует ли кандидат язык тела, чтобы объяснить ученикам, чтобы они поняли?
- Наблюдает ли кандидат за студентами?
- Использует ли кандидат зрительный контакт?
- Подход кандидата вдохновляет ученика, чтобы присоединиться к практике?
- Полностью ли кандидат завладевает вниманием ученика?
- Процесс мышления кандидата понятен?
- Использует ли кандидат демонстрацию в качестве эффективного инструмента при преподавании?
- Готов ли кандидат?

Экзаменатор оценивает кандидата по 3 вышеуказанным аспектам, используя всю последовательность как эталон, а не отдельные асаны.

Пример листа оценки презентации преподавания размещен в приложении (см. приложение А4).

День 3

День 3 используется для передач по усмотрению экзаменаторов или по просьбе кандидата.

Уровень 2

День 1

Экзаменаторы и кандидаты выполняют совместную практику, 60 мин.

Ожидается, что экзаменаторы разумно выберут тему практики.

Это неформальная сессия, во время которой экзаменатор наблюдает кандидатов; кандидаты могут высказывать свои сомнения, задавать экзаменатору вопросы по практике.

Перерыв, 60 мин.

Кандидаты должны заполнить форму обратной связи (см. Приложение А1)

Экзаменаторы должны прочитать формы, заполненные кандидатами

Кандидатам дается время, чтобы выбрать вслепую 2 ситуации. Они должны будут представить свою логику относительно них во время презентации ситуации во второй день.

Общение, 90 мин

Экзаменаторы общаются с кандидатами на основании практике в группе и полученной обратной связи.

Руководящие принципы для формирования первоначального впечатления о кандидате:

Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?

Вызывает ли энтузиазм у кандидата практика?

Участвует ли кандидат в практике?

Вовлечен ли кандидат в практику?

Демонстрирует ли кандидат потенциал для того, чтобы стать инструктором?

Практика перевернутых поз, 15-30 мин.

Поскольку это практическая сессия, каждый кандидат может представить свои собственную последовательность.

Можно добавить асаны для подготовки.

Могут быть включены вариации.

Демонстрация, 180 мин.

Кандидаты демонстрируют практику в группе и индивидуально

А) в группе, 45 мин.

Предлагаемые характеристики

- Экзаменатор называет асаны, смену стороны
- Включает в себя как можно больше поз из списка
- Не включает перевернутых поз, поскольку для их выполнения предназначено отдельное время

- Без таймера

Руководящие принципы

- Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?
- Демонстрация экспрессивна и вдохновляет?
- Готов ли кандидат?

Б) Индивидуальная презентация, 10 мин. на 1 кандидата

Предлагаемые характеристики

- Включает демонстрацию асан, пранаямы и объяснение
- Кандидаты могут выбрать тему, количество асан/пранаямы, время выполнения и последовательность

Руководящие принципы

- Понятны ли кандидату основы йоги Айенгара?
- Вдумчив ли кандидат?
- Готов ли кандидат?

Экзаменаторы и кандидаты должны иметь в виду

- Не обязательно выполнять все асаны, указанные в списке
- Кандидат должен показать альтернативу асане, которую он не может выполнять, или использовать при выполнении асаны материалы. Например, кандидат может остаться в Ардха Падмасане, в то время как остальные будут выполнять Ватаянасану.
- Кандидат должен объяснить и или показать, как он войдет в Ватаянасану, если его об этом спросят. Например, подойти к стене, с поддержкой согнуть ногу, ногу в Падмасане опустить ниже; сделать несколько движений, чтобы тело почувствовало свободу.

День 2

Класс экзаменаторов, 60 мин.

Экзаменаторы демонстрируют чувствительность/чуткость в йоге Айенгара.

Презентация преподавания, 35-45 мин. на 1 кандидата

Кандидат преподает группе волонтеров (предпочтительно, при наличии)

Экзаменаторы предоставляют	Кандидат
3 асаны для кандидата	Проводит занятие по этим 3 асанам, в любом порядке
Контекст: например, «лето», «вечер», «один из первых уроков, т.е. ученики еще не знают много асан», «завершение курса, т.е. ученики знают все асаны из программы»	Принимает решение о продолжительности выполнения каждой асаны
Студент с недомоганием (чтобы продемонстрировать конкретную	Может повторить любую позу

ситуацию: боль в спине, головокружение, дискомфорт в какой-то части тела и т.д.)	
	Должен включить выполнение Ширшасаны и Сарвангасаны. Их вариации могут быть включены.

Экзаменаторы должны наблюдать за 3 основными аспектами преподавания

- Демонстрация асан для учеников
- Объяснения во время учения
- Как кандидат исправляет и помогает студентам в классе

Руководящие принципы для оценки учения кандидата

- Использует ли кандидат язык тела, чтобы объяснить ученикам, чтобы они поняли?
- Наблюдает ли кандидат за студентами?
- Использует ли кандидат зрительный контакт?
- Подход кандидата вдохновляет ученика, чтобы присоединиться к практике?
- Полностью ли кандидат завладевает вниманием ученика?
- Процесс мышления кандидата понятен?
- Использует ли кандидат демонстрацию в качестве эффективного инструмента при преподавании?
- Может ли кандидат перейти от компонента действия к чувствительности/чуткости?
- Готов ли кандидат?

Презентация ситуации, 30 мин. на 1 кандидата

В этом разделе оцениваются способности кандидата решать проблемы с недомоганиями ученика, меноррагия, мигрень, разрыв мениска, и т.д.

Кандидат представляет 2 ситуации, выбранные в первый день

Кандидат обучает ученика с недомоганием выполнить асаны

Во время этой практики кандидат должен объяснить логику выполнения асан

Важное замечание: это презентация ситуации. С учетом ограничений по времени, кандидат не должен объяснять технику выполнения асан.

Руководящие принципы:

Удовлетворительно ли применение кандидатом знаний о том, как помочь ученику?

Логичен ли кандидат? Экзаменаторы могут задавать уместные вопросы

Позаботился ли кандидат о безопасности во время практики?

Соответствуют ли технические навыки кандидата требуемым?

Готов ли кандидат?

Эта сессия может растянуться на третий день.

День 3

Презентация ситуации может продлиться и в третий день.

День 3 используется для пересдач по усмотрению экзаменаторов или по просьбе кандидата.

Раздел Г

Обратная связь

Экзаменаторы должны дать кандидату обратную связь по окончании сертификации. Способ предоставления обратной связи и время должны определяться ассоциациями и использовать существующие системы для предоставления обратной связи.

Кроме того, экзаменатор должен дать обратную связь преподавателю, рекомендуя кандидата, с указанием наблюдений экзаменатора за кандидатом, его потенциале, другой информации, которая может помочь кандидату и его преподавателю работать дальше.

План программы сертификации

Уровень 1

Отдельные асаны

Знакомство с группой асан

Линейная последовательность

Ментальный вклад

Уровень 2

Для новых асан: отдельные асаны, группы асан, линейная последовательность, ментальный вклад

Для асан уровня 1 и 2: более глубокое понимание групп асан, восприятие соматической чувствительности/чуткости, наблюдение связи различных частей тела (связанных), наблюдение за дыханием, знакомство с межгрупповыми асанами.

Уровень 3

Для асан уровня 1,2,3:

Отдельные асаны

Группа асан

Линейная последовательность

Восприятие соматической чувствительности/чуткости

Наблюдение связи различных частей тела (связанных и не связанных)

Более глубокое понимание межгрупповых асан

Выполнение асаны

Наблюдение за дыханием

Осознание дыхания

Уровень 4

Йога

План урока

Преподавание йоги включает в себя 4 основных компонента

Инструкции относительно выполнения правильного действия – отдельная асана – физическая поза

Инструкции, инициирующие активное участие ученика – ментальный вклад – чувствительность/чуткость

Рвение и желание размышлять о полученной информации и превращать ее в знание и мудрость – способность к размышлению

Уровень 1

А) Отдельная асана: на этом уровне цель – правильная и точно выполненная асана

Хотя последовательность – интегральный аспект нашей школы йоги, при обучении начинающих (Уровень 1) акцент должен быть сделан на понимании отдельных асан с особым вниманием к внешнему строению.

Необходимо обучить расположению и общему выравниванию частей тела.

Например, в Уттхита Хаста Падасане

Ожидаемая инструкция – руки должны быть прямыми, располагаются на одной линии с плечами

Не ожидаемая инструкция – внешние руки вытягиваются от ключиц

Б) Группа асан (см. Приложение А6)

В) Линейная последовательность

Асаны соединяются в порядке, в котором у практикующего развивается мобильность и свобода во всем теле или в тех или иных частях тела. Это включает 3 процесса. Один – выполнение асаны, 2 – понимание асаны, 3 – работа с жесткостью.

Последовательность асан в группе асан начинается от самых простых и переходит к сложным (в плане выполнения).

Например, Уттхита Триконасана

Уттхита Паршваконасана

Паривритта Триконасана

Паривритта Паршваконасана

В классе уровня 1 практика начинается с поз стоя, поскольку большинство частей тела более доступны в этой группе асан по сравнению с другими группами (в исключительных случаях может быть лучший доступ в позах для отдыха или в наклонах).

После этого можно перейти к любой группе асан, предшествующей или следующей за перевернутыми позами.

Для чутких практикующих необходимо более глубоко изучать этот вопрос. Так, класс уровня 2 может начаться с группы асан, основанной на асане или части тела, которой хочется уделить внимание.

Например, чтобы рассказать ученику о раскрытии таза, можно начать с Супта Баддхаконасаны или Супта Падангуштхасаны 2.

Чтобы создать бдительность в позах стоя можно начать с полного баланса на руках, на веревках 1, Урдхва Мукха Шванасаны, Пурвоттанасаны.

Чтобы создать чувствительность ног в позах стоя, можно начать с работы с ногами в перевернутых позах.

Г) Ментальный вклад

На самом деле выполнение асаны – скорее ментальная работа, чем физическая поза. Это требует определенного ментального вклада. В классе йоги Айенгара ученик изучает асану так, что начинает противостоять, воплощать и читать свои мысли.

В классе уровня 1 будет достаточно, чтобы ученик знал это.

Например, в Ардха Чандрасане и Вирбхадрасане III сообщите ученику, что ментальный вклад больше, чем в других асанах стоя.

Уровень 2

Когда ученик переходит на этот уровень, ожидается, что он готов перейти от физического уровня к уровню чувствительности.

На этом уровне, кроме четкой инструкции к действию, инструктор должен объяснить ученику, что во время выполнения действия существуют субъективные ощущения.

В йоге Айенгара внимание уделяется не только выполнению асаны, но и работе в ней.

Дыхание должно быть представлено как инструмент к сосредоточению внимания.

А) Более глубокое понимание группы асан

При переходе от физического плана к чувствительности осуществляется переход от конфигурации асаны к ее конституции.

С помощью учителя ученик узнает о свойственных характеристиках группы асан.

1) Восприятие соматической чувствительности

Чувствительность – впечатление чувств

Соматическая чувствительность – ощущения от

Кожи (прикосновение, давление, холод, тепло, боль) и

Мышц, сухожилий, связок, таких как ориентация в пространстве, например, расположение конечностей и боль)

Должна культивироваться способность чувствовать тело в асанах.

Различие в инструкциях учителей уровня 1 и 2

Учитель уровня 1 обязательно дает объективную инструкцию, по которой ученик выполняет позы или совершает действия.

Учитель уровня 2 должен прививать способность чувствовать ученика.

Например:

Уровень 1: Вытяните вверх равномерно руки

Уровень 2: Сравните вытяжение правой и левой руки. Почувствуйте, какая рука длиннее и какая короче, вытяните вверх больше руку, которая короче.

Уровень 1: Поднимите грудину.

Уровень 2: Почувствуйте, как поднимается грудина на вдохе.

- 2) Наблюдение за связью связанных частей тела. Первый шаг к объединению (йоге) – это связь. По мере того, как ученик изучает асаны и пранаяму, он учится обнаруживать и уважать связи между частями тела, которые не замечаются.

Например, раскрытие грудной клетки требует работы разных частей тела:

- 1) Поворота плеч назад
- 2) Расширения ключиц
- 3) Втягивания лопаток

Когда ученик узнает об этих связях, легко направить разум к познанию философии йоги.

Б) Наблюдение за дыханием

Это процесс внимательного наблюдения за циклом дыхания, который включает в себя вдох, выдох с естественной и намеренной задержкой дыхания.

Для понимания тонкостей асан и пранаямы наблюдение за дыханием очень важно.

Например, в любой позе для отдыха различное расположение рук приводит к различному течению дыхания:

Руки горизонтально поперек

Руки вниз

Руки над головой

В Триконасане если нижняя часть туловища укорочена, дыхание туда не проходит.

В) Линейная последовательность

На уровне 2 происходит более глубокое понимание группы асан. Поскольку совершенствуется чувствительность, становятся более понятны связи между на первый взгляд далекими группами асан.

Например, Паривритта Паршваконасана и Ардха Матсиендрасана I в парадигме вращения мышц спины. Джану Ширшасана и Супта Баддха Конасана в парадигме длины передней стороны туловища.

Уровень 3

Это уровень восприятия наряду с улучшением действия и чувствительности.

А) Взаимосвязи далеко расположенных друг от друга частей тела и органов

Навык наблюдения за связями между связанными друг с другом частями тела был представлен на уровне 2. На этом уровне повышенной чувствительности кандидат начинает легко определять связи расположенных далеко друг от друга частей тела и внутренних органов. Понимание этой сети может быть включено в практику.

Например, Йога Дандасана – это не только работа тазобедренных суставов для расположения ноги, но и мобильность лопаток для того, чтобы направить туловище вперед и зафиксировать ногу.

Опущенные арки стоп влияют на спину.

Отдых ног как средство успокоения ума в Шавасане.

Б) Более глубокое понимание межгрупповых асан

Концепция межгрупповых асан была представлена на уровне 2. Поскольку чувствительность повышается, учеником воспринимаются связи между кажущимися на первый взгляд отдельными группами асан.

Сходства и эффекты воспринимаются с улучшенной чувствительностью.

Как только ученик становится чувствительным, он начинает наблюдать поведение той или иной части тела в асане. С увеличением чувствительности, он может увидеть схожие поведенческие модели тех же частей тела в асане из другой группы.

Например, Супта Падангуштхасана II, Уттхита Хаста Падангуштхасана II Ардха Чандрасана

Хотя кажется, что эти позы разные, на самом деле они очень похожи друг на друга, только выполняются по-разному относительно оси позвоночника. Чувствительное понимание асаны в этом плане принесет значение в ее выполнение и понимание других асан из этого ряда.

Однажды осознав отношения, понимается концепция последовательностей, и становится возможным перемещение по группам асан в зависимости от цели.

В) Нахождение в асане

Это вводится на уровне 2. По мере изучения этого, ученик обращает внимание на один из основополагающих элементов нашей системы – время выполнения асаны, наряду с точностью и последовательностью.

Это важно для

достижения эффекта от асан

развития чувствительности для включения разума, ума

Важно отметить:

для увеличения времени выполнения асаны нельзя зависеть только от открытого разума и физической силы.

для постепенного появления осознания дыхания должны постепенно ослабнуть усилия.

Г) Осознание дыхания

Концепция наблюдения за дыханием была представлена на уровне 2.

Наблюдение за дыханием – наблюдение за ним как бы на расстоянии как за внешним объектом, в то время как осознание дыхания – наблюдение за ним не с расстояния, а изнутри.

Когда разум, читта, свободен от безумия внешнего мира и направлен внутрь, он может наблюдать.

Когда асаны выполняются с осознанием дыхания, разум естественным образом успокаивается.

Уровень 4

«Йога не только изменяет наш взгляд на вещи, она преобразует самого человека».

Б.К.С. Айенгар

Программа по теории

Уровень	Обязательная часть	Рекомендуемая	
Уровень 1	Дерево йоги Искусство йоги Курс для начинающих Курс для продолжающих Свет йоги: вводная глава Свет йоги: рекомендации Соответствующие асаны Введение в анатомию и физиологию	Свет жизни Йогашастра уровни 1, 2, 3	Обязательным для всех уровней является прочтение «Руководства для преподавателей». Студентам рекомендуется прочтение какой-либо или всех книг 3 Айенгаров на любом этапе обучения или уровне сертификации
Уровень 2	Аарогья йога Йогический манас Йога сутра паричайа Йога для женщин Вторники с Пранантом Введение в болезни*	Свет йоги Свет пранаямы Свет йога сутр Патанджали Йогашастра уровни 4,5	
Уровень 3	Свет йоги Свет пранаямы Свет йога сутр Патанджали Альфа и омега Триконасаны Мобильность и стабильность	Суть йога сутр Патанджали Аштадала йогамала Хатха йога прадипика	
Уровень 4	Суть йога сутр Патанджали	Различные тексты по Йоге	

* Студенты могут использовать любой учебник для начального уровня, доступный на их языке в их стране

Программа асан и пранаямы

Уровень 1

Utthishtha Sthiti — Standing Asanas

Tadasana
Vrksasana
Utthita Trikonasana
Parivrtta Trikonasana
Utthita Parsvakonasana
Parivrtta Parsvakonasana
Virabhadrasana I
Virabhadrasana II
Virabhadrasana III
Ardha Chandrasana
Parivrtta Ardha Chandrasana - (See Art of Yoga pl. 13)
Utthita Hasta Padangusthasana
Utthita Parsva Hasta Padangusthasana
Parivrtta Utthita Hasta Padangusthasana
-(See Yoga: A Gem for Women, pl. 124)
Parsvottanasana
Prasarita Padottanasana
Utkatasana
Padangusthasana
Padahastanasana
Uttanasana
Urdhva Prasarita Ekapadasana
Ardha Baddha Padmottanasana
Garudasana

Upavistha Sthiti — Sitting Asanas

Dandasana
Svastikasana
Parvatasana in Svastikasana
Gomukasana
Siddhasana
Virasana
Parvatasana in virasana
Baddhakonasana

Padmasana
Parvatasana in Padmasana
Upavisthakonasana

Paschima Pratana Sthiti — Forward Extension Asanas

Adho mukha virasana
Adho mukha Baddhakonasana
Janu Sirsasana
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
Marichyasana I
Marichyasana II
Maha Mudra
Adho mukha Upavisthakonasana
Parsva Upavisthakonasana
Paschimottanasana (Ugrasana/
Brahmacharyasana)
Ubhaya Padangusthasana
Malasana I
Malasana II

Parivrtta Sthiti — Lateral Extension Asanas

Parighasana
Parivrtta Janu Sirsasana
Parivrtta Upavisthakonasana (similar to
Parivrtta Janu Sirsasana, but the legs are in
Upavisthakonasana position)
Bharadvajasana I
Bharadvajasana II
Marichyasana III
Ardha Matsyendrasana I

Viparita Sthiti — Inversions

Salamba Sirsasana I
Salambha Sirsasana II
Parsva Sirsasana
Parivrttaikapada Sirsasana

Eka Pada Sirsasana

Parsvaikapada Sirsasana

Salamba Sarvangasana I

Salamba Sarvangasana II

Halasana

Parsva Halasana

Karnapidasana

Parsva Karnapidasana

Supta Konasana

Eka Pada Sarvangasana

Parsvaika Pada Sarvangasana

Chatushpadasana (Yoga: A Gem for Women
pl. 102)

Setubandha Sarvangasana

Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

Urdhva Padmasana in Sarvangasana

Pindasana in Sarvangasana

Udara Akunchana Sthiti — Asanas for Abdominal Contraction

Paripurna Navasana

Ardha Navasana

Urdhva Prasrita Padasana

Supta Padangustasana I, II, III & IV

Hasta Tolana Sthiti — Arm Balancing Asanas

Chaturanga Dandasana

Adho Mukha Svanasana

Lolasana

Tolasana

Eka Hasta Bhujasana

Dwi Hasta Bhujasana

Bhujapidasana

Pincha Mayurasana

Adho Mukha Vrksasana

Tittibhasana (from Uttanasana)

Purva Pratana Sthiti — Backward Extension Asanas

Ustrasana

Salabhasana

Makarasana

Dhanurasana

Parsva Dhanurasana

Bhujangasana I

Urdhva Mukha Svanasana

Simhasana I

Purvottanasana

Bhekasana

Urdhva Dhanurasana

Dwi Pada Viparita Dandasana

Visranta Karaka Sthiti — Restorative Asanas

Supta Svastikasana -(for position of legs see
LOP pl. 5)

Supta Virasana

Paryankasana

Supta Baddhakonasana

Matsyasana

Savasana

Pranayama

Ujjayi, Viloma pranayama in supine position

Уровень 2

Bakasana
Parsva Bakasana
Urdhva Kukkutasana
Eka Pada Bakasana II
Urdhva Dhanurasana II
Kapotasana
Eka Pada Viparita Dandasana I
Mandalasana
Eka Pada Raja Kapotasana I
Parsva Urdhva Padmasana in Sarvangasana
Parsva Pindasana in Sarvangasana
Jathara Parivartasana
Chakrasana
Anantasana
Uttana Padasana
Marichyasana IV
Pasasana
Ardha Matsyendrasana II
Astavakrasana
Padma Mayurasana
Kurmasana
Supta Kurmasana
Ek Pada Shirshasana
Skandasana
Bhairavasana
Yoganidrasana
Vasistasana
Kasyapasana
Visvamisrasana

Pranayama

Ujjayi, Viloma pranayama in sitting position
Anuloma pranayama without retention of breath
Pratiloma pranayama without retention of breath

Уровень 3

Supta Vajrasana
Mukta Hasta Sirsasana
Parsva Sarvangasana
Setu Bandhasana
Ardha Matsyendrasana III
Mayurasana
Hamsasana
Sayanasana
Kala Bhairavasana
Chakorasana
Durvasasana
Ruchikasana
Viranchyasana II
Galavasana
Eka Pada Galavasana
Dwi Pada Koundinyasana
Eka Pada Koundinyasana I
Eka Pada Koundinyasana II
Eka Pada Bakasana I
Yogadandasana
Mulabandhasana
Vamadevasana II
Hanumanasana
Eka Pada Urdhva Dhanurasana
Laghuvajrasana
Eka Pada Viparita Dandasana II
Chakra Bandhasana
Vrschikasana I
Eka Pada Rajakapotasana II
Eka Pada Rajakapotasana III
Uttana Padma Mayurasana
Paripurna Matsyendrasana
Buddhasana
Kapilasana
Viranchyasana I
Dwi Pada Sirsasana
Parsva Kukkutasana
Supta Bhekasana (Uttana)
Vamadevasana I

Kandasana
Samakonasana
Supta Trivikramasana
Viparita Chakrasana in Urdhva Dhanurasana
Vrschikasana II
Valakhilyasana
Eka Pada Rajakapotasana IV
Bhujangasana II
Rajakapotasana
Padangustha
Dhanurasana
Gherandasana I
Gherandasana II
Kapinjalasana
Sirsa Padasana
Ganda Bherundasana
Viparita Salabhasana
Triang Mukhottanasana
Natarajasana

Pranayama

Bhastrika

Kapalbhati Sitali

Sitakari

Anuloma pranayama with retention of breath

Pratiloma pranayama with retention of breath

Surya Bhedana

Chandra Bhedana

Nadi Shodhana

Приложение

A1

Вопросы для получения обратной связи

Достигнута ли цель?

Что бы вы сделали лучше в этой практике?

Какую обратную связь дали бы сами себе?

Была ли практика наполняющей?

Какие физические наблюдения вы сделали о себе?

Какие ментальные наблюдения вы сделали о себе?

Какие впечатления хотите для себя сохранить?

A2 Карточка для оценки индивидуальной презентации

1 – плохо, 2 – удовлетворительно, 3 – хорошо, 4 – прекрасно

Мыслительный процесс

Устно

Артикуляция

Действие

Презентация

Соответствие с вербальным выражением

A3 Вопросы для обратной связи (для предоставления в RIMYI)

Был ли этот опыт обучения позитивным?

Где и почему вы бы выбрали другую последовательность в классе?

Что не пришло вам в голову из того, что говорил учитель?

Что узнали о себе в этом классе?

Другие размышления, комментарии.

A4 Карточка для оценки учения

1 – плохо, 2 – удовлетворительно, 3 – хорошо, 4 – прекрасно

Мыслительный процесс

Демонстрация

Инструкции

Метод помощи

A5 Карточка для оценки ситуационной презентации

1 – плохо, 2 – удовлетворительно, 3 – хорошо, 4 – прекрасно

Технический навык

Знание ситуации и мыслительный процесс

Безопасность

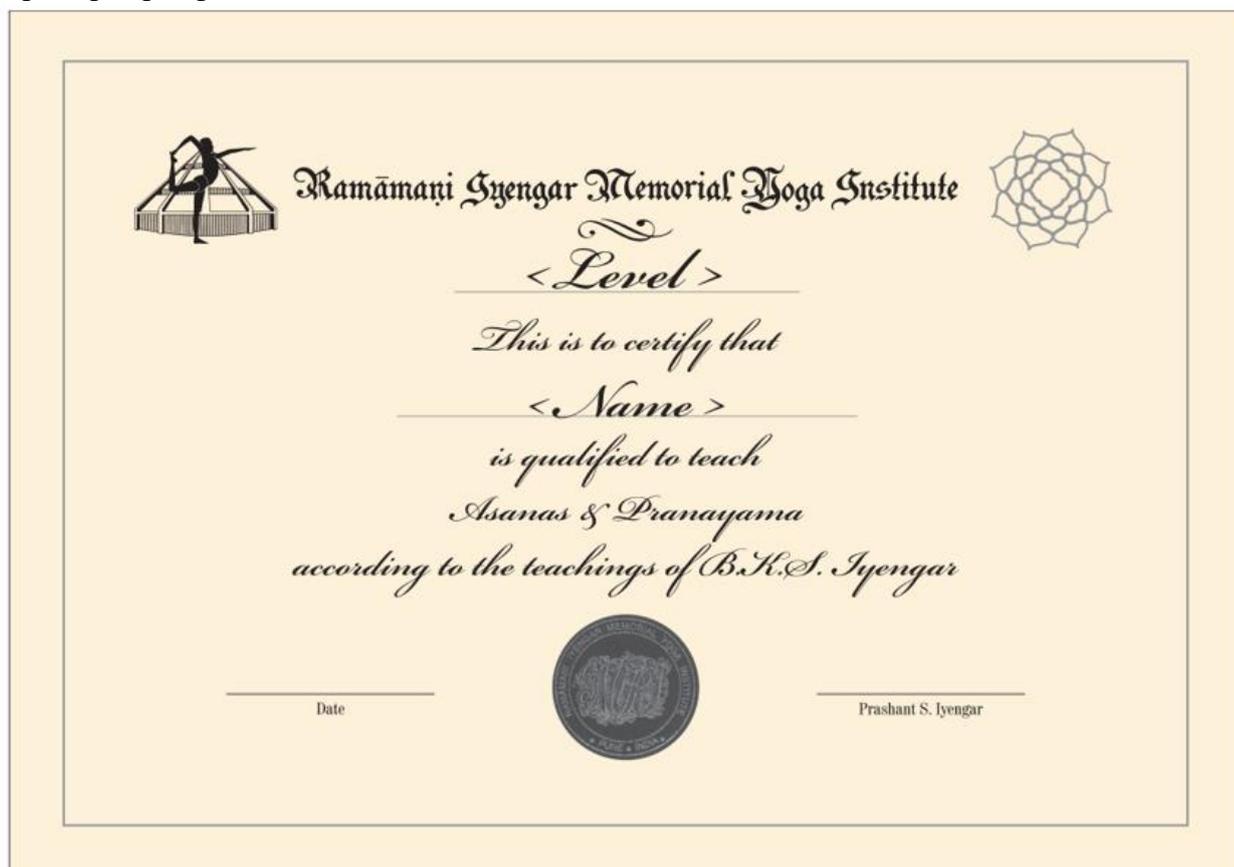
Коммуникация

A6 Группа асан

Асаны с одинаковыми свойствами в широком понимании, проявляющимися в схожести поз

Позы стоя	Utthishtha Sthiti
Позы сидя	Upavistha Sthiti
Наклоны вперед	Paschima Pratana Sthiti
Наклоны вбок	Parivrtta Sthiti
Перевернутые позы	Viparita Sthiti
Асаны с абдоминальным скручиванием	Udara Akunchana Sthiti
Асаны с завязыванием тела	Grathana Sthiti
Балансы на руках	Hasta Tolana Sthiti
Наклоны назад	Purva Pratana Sthiti
Восстанавливающие асаны	Visranta Karaka Sthiti

Пример сертификата



Пример формы обратной связи

(Это копия формы, которую можно заполнить онлайн. Любой желающий дать обратную связь может сделать это онлайн)

Имя

Ассоциация

Член ассоциации: да/нет

Пожалуйста, выберите ваш статус (можно отметить несколько вариантов)

Экзаменатор

Готовлюсь стать экзаменатором

Ментор

Сертифицированный преподаватель

Ученик, готовящийся к сертификации

Заинтересованный ученик

Общие предложения

Конкретные предложения

Название раздела, номер страницы документа

Предложение