

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## РАЗЪЯСНЕНИЯ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ АСАН

При необходимости все асаны могут быть модифицированы с использованием вспомогательных материалов (кирпичей, ремней). Необходимость применения материалов должна быть оправдана: невозможность без них сделать асану с правильным уравниванием и/ или с правильным действием. Позы из списка Introductory 1 и 2 должны быть освоены. Обратитесь к руководству для соответствующих уровней.

Соискатели, имеющие какие-либо соматические заболевания (в том числе и по гинекологии) должны находиться в состоянии стойкой ремиссии и взвешено принять решение о возможности участия в экзамене. Ваше состояние должно позволить показать полноценную практику асан без вреда здоровью.

На этом уровне женщины, у которых менструация, должны показать все позы, как описано ниже. Позы которые противопоказаны в эти дни (асаны стоя, где напрягается или сжимается живот; прогибы на животе; закрытые скручивания; абдоминальные позы; балансы на руках и перевернутые асаны) выполняются короткое время нужное для оценки (около 10 сек), затем при наличии времени они должны быть модифицированы или заменены. Например, Паривритта Триконасана делается с рукой у внешней голени около 10сек, оставшиеся 20сек рука переносится к внутреннему краю стопы, чтобы освободить живот, в Лоласану подниматься на 5 сек, потом выходить, а в Пинчу Майюрасану и Адхо Мукха Врикшасану подниматься на 10 сек и выходить и тд. Если вы забыли противопоказания - обратитесь к своему старшему преподавателю.

Сертификационный комитет рекомендует женщинам с гинекологическими заболеваниями сдавать экзамен в состоянии ремиссии, в первой половине цикла, а также воздержаться от сдачи экзамена во время менструации. В остальных случаях сделанная один раз программа экзамена не приносит вреда здоровью женщины, если она занимается регулярно и уделяет внимание особенностям женской практики.

### Асаны курса Junior Intermediate 1:

#### **Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана**

Захватить стопу вытянутой ноги обеими руками, вытяжение вперед, см. Йога Дипика, фото 136 и 137. Если колени не позволяют делать Падмасану, то продемонстрировать работу для развития Падмасаны, используя любые необходимые материалы.

#### **Ардха Матсиендрасана 1**

Рука вытянута, захватить стопу, вторая рука на спине - см. "Йога Дипика", фото 313-314. Используйте одеяло между стопой и тазом для устойчивости, выравнивания и лучшего вытяжения позвоночника

#### **Адхо Мукха Врикшасана**

У стены, ладони развернуты наружу. Используйте ремень при перегибистых и слабых локтевых суставах.

#### **Бхекасана**

Пальцы ладони могут быть развернуты наружу при жесткости плеч.

#### **Гомукхасана (классическая поза)**

Лодыжки сближать, стопы смотрят назад. Одеяло между стопой и тазом при необходимости.

#### **Джатхара Паривартанасана (ноги согнуты)**

Острый угол между бедрами и животом. Бок, противоположный ногам, стремится оставить на полу. Женщины с гинекологией и менструацией могут использовать опору под внешнее бедро, но продемонстрировать работу и действие асаны.

#### **Дви Пада Випарита Дандасана**

Со стулом, голова на полу или на опоре, пальцы рук переплетены за головой (положение Ширшасана 1). Ноги согнуты, стопы на полу или опоре (болстер, кирпичи). Используйте дополнительные материалы, если необходимо, поднять таз выше.

#### **Лоласана**

Можно использовать кирпичи.

Если вы выходите из позы раньше - повторяйте несколько раз.

#### **Маха Мудра**

См. Йога Дипику. Прямой угол между бедрами, продемонстрировать дыхание. Для вытяжения позвоночника используйте ремень.

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## **Парианкасана**

Предплечья за головой, прижаты к полу или опоре. В случае проблемной шеи продемонстрируйте классический вариант, потом поставьте руки как в Ширшасана 2.

## **Паршва Дханурасана**

Вход из Дханурасаны, голову разворачивать, но не ронять на пол.

## **Паршва Халасана**

Вход из Халасаны. Руки на спине, ноги как можно дальше в сторону, сохраняя ровность таза и боков.

## **Пинча Маюрасана (у стены)**

Используйте кирпич и ремень.

## **Прасарита Падоттанасана 2**

Голова на полу или опоре. В случае травм и жесткости плеч и запястий, Пасчимонамаскарасану можно заменить Баддха Мани Бандхой или Баддха Хастасаной (см. Йога в действии: начальный курс, Паршваттанасана)

## **Пурвоттанасана**

Стопы вместе, прижимать их к полу, ноги выпрямлены, голова отведена назад. Входите из Дандасаны любым способом, позволяющим вам лучше поднимать грудную клетку и таз.

## **Саламба Сарвангасана 1**

Поза должна быть освоена. При наличии проблем шеи, щитовидной железы, органов восприятия - с помощью преподавателя старшего уровня подберите подставку под плечи, позволяющую разгрузить проблемную область.

## **Саламба Сарвангасана 2**

Поза должна быть освоена.

## **Свастикасана**

См руководство для Introductory 2.

## **Супта Свастикасана**

На полу. Перекрест голеней, стопы как можно ближе к тазу. Руки вытянуты за головой.

## **Сетубандха Сарвангасана**

Вход из Сарвангасаны двумя ногами. В случае если это невозможно, то входите по одной ноге. Ноги согнуты, при необходимости стопы приподняты на невысокую опору, например, на Випарита Карани лавку. Так же, при необходимости, можно использовать стену для входа, и опустить по ней стопы на пол или невысокую опору.

## **Урдхва Прасарита Падасана, 30-60-90**

Руки за головой.

В случае гинекологических заболеваний можно менять угол, сгибая ноги в коленях.

## **Урдхва Дханурасана**

Со стулом, при необходимости, ладони и стопы на кирпичках. Подниматься в полную позу.

См. Руководство для Introductory 2

## **Утгхита Паршва Хаста Падангуштхасана (с опорой и без опоры)**

Отводить ногу как можно дальше в сторону, сохраняя таз и корпус выровненными. Используйте ремень при необходимости .

## **Урдхва Прасарита Экападасана**

Классическая поза, см. Йога Дипику.

Поднимайте ногу максимально вверх, демонстрируя работу по уравниванию таза.

## **Убхайя Падангуштхасана**

Классическая поза, см. Йога Дипика, фото 167.

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## **Халасана**

Классическая поза, см. фото 244 в Йога Дипике

## **Ширшасана 1 (без опоры на стену)**

Баланс в центре зала.

Соискатели с проблемной шеей и женщины с менструацией демонстрируют вход, пребывание в течении 1 минуты и выход. Потом делают подходящий вариант Ширшасаны (у стены с ремнями, палками, кирпичами, на веревке и тп) или, в случае менструации, альтернативную асану, например, Дви Пада Випарита Дандасану на лавке или 2х стульях.

## **Шавасана**

На этом уровне ожидается зрелая практика Шавасаны. Все части тела должны быть выровнены и расслаблены. Для уравнивания тела при необходимости используйте дополнительные материалы: ремень, планки, кусочки одеял или ковриков и тд. Например, в случае перекоса таза, когда одна его часть ниже другой в Шавасане, его можно выровнять, подложив небольшой кусок коврика или одеяла под упавшую сторону.

## **Эка Пада Сарвангасана**

Верхняя нога перпендикулярна полу, нижнюю прямую ногу опускать насколько возможно ниже; левая и правая стороны позвоночника параллельны

## **Эка Хаста Бхуджасана**

Если вы выходите из позы раньше - повторяйте несколько раз.

## **Пранаяма:**

Удджайи (ступени 5-8)

Вилома (ступени 4 и 5)

Капалабхати (ступень 1)

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## Пример последовательности

Ниже пример последовательности, по которой можно готовиться к экзамену. Воспользуйтесь таймером. Мы рекомендуем делать эту последовательность как минимум 1 раз в неделю. Остальные самостоятельные занятия направить на работу с трудными для вас позами данного и предыдущих уровней.

По необходимости между позами стоя можно вставлять Уттанасану с разведенными стопами для отдыха.

*Курсивом* выделены асаны из предыдущих программ, которые должны быть проверены на этом уровне.

Обычным и **жирным** шрифтом обозначены асаны на уровень Джуниор 1. (**Жирным** шрифтом выделены асаны, которые должны быть проверены на более старших уровнях).

1. <i>Свастикасана</i>	30 сек*2
2. Супта Свастикасана	30 сек*2
3. Маха Мудра	1 мин*2
4. Урдхва Прасарита Падасана 30, 60, 90	20, 20, 40 сек
5. Джатгара Паривартанасана (ноги согнуты)	30 сек*2
6. <i>Супта Падангуштхасана 1</i> (с ремнем)	30 сек*2
7. <i>Супта Падангуштхасана 2</i> (с ремнем)	30 сек*2
8. <b>Адхо Мукха Шванасана</b> (с опорой при необходимости)	40 сек
9. <i>Ардха Чандрасана</i>	40сек*2
10. <i>Вирахадрасана 3</i>	40 сек*2
11. <i>Уттхита Хаста Падангуштхасана 1, без опоры, в центре</i>	40 сек*2
12. <b>Уттхита Паршва Хаста Падангуштхасана</b> , Без опоры, в центре	40 сек*2
13. <b>Паривоттанасана</b> (классическая поза)	40 сек*2
14. <i>Паривритта Триконасана</i>	40 сек*2
15. Прасарита Падоттанасана 2	40 сек
16. Урдхва Прасарита Экападасана	40 сек*2
17. <b>Уттанасана</b>	40 сек
18. Адхо Мукха Врикшасана (ладони развернуты наружу; у стены)	30 сек
19. <b>Пинча Маюрасана</b> ( у стены)	30 сек
20. Саламба Ширшасана 1 (без опоры на стену)	5мин.
21. Гомукхасана (классическая поза)	30сек*2
22. Лоласана	20сек*2
23. Эка Хаста Бхуджасана	20сек* 2
24. <b>Чатуранга Дандасана 1</b>	20сек
25. <b>Урдхва Мукха Шванасана</b>	40сек
26. Паршва Джанурасана	30сек*2
27. <b>Бхекасана</b>	30сек*2
28. Париканасана	30сек*2
29. Пурваттанасана	30сек
30. Урдхва Дханурасана (со стулом; руки и стопы на полу или кирпичях, если необходимо. Кандидаты на этот уровень должны быть способны подняться в полную позу)	3 мин
31. Дви Пада Випарита Дандасана ( со стулом; пальцы переплетены за головой, голова на полу, либо на опоре, ноги могут быть согнуты)	2 мин
32. <i>Бхарадваджасана 1</i>	30сек*2
34. <i>Маричиасана 3 (локоть за колено)</i>	30 сек*2
35. Ардха Матсиендрасана	30сек*2
36. <i>Упавишта Конасана, этап Падангуштха Упавиштха Конасана</i>	40 сек
37. <i>Баддха Конасана</i>	40 сек
38. <i>Джану Ширшасана</i>	30 сек*2
39. Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана	30 сек*2
40. Убхая Падангуштхасана	30сек
41. Пасчимоттанасана	40 сек
42. Саламба Сарвангасана 1	5 мин
43. Халасана	3 мин
44. Паршва Халасана	30 сек*2
45. Экапада Сарвангасана	30сек*2
46. Саламба Сарвангасана 2	30 сек*2
47. Сету Бандха Сарвангасана	40 сек
48. <i>Шавасана</i>	5 мин

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## ПРЕПОДАВАНИЕ

Кандидаты на этот уровень должны освоить следующие навыки:

### 1. Эффективность демонстрации

использование названия на Санскрите  
демонстрируйте правильные движения  
улучшайте свою практику для более точной демонстрации во время учения  
координируйте слова с четко видимыми действиями  
располагайтесь под оптимальным углом зрения  
будьте точны и лаконичны во время демонстрации  
используйте основные, базовые инструкции  
акцентируйте момент или действие, которое объясняете, показывайте ясно что должно произойти  
используйте указывающие жесты только по необходимости, не злоупотребляйте ими  
показывайте улучшение, находясь в асане

### 2. Ясность инструкций

обучайте асане так, как было продемонстрировано  
нужно улучшать речь, чтобы инструкции стали более ясными  
давайте ученикам время, чтобы они услышали и усвоили указания  
давайте прямые, а не описательные инструкции  
повторяйте указания для повышения понимания у учеников  
каждая асана выполняется 2 раза, так большинство учеников учится быстрее  
четко формулируйте то, что вы хотите улучшить и как это сделать  
сперва учите базовой технике асаны, чтобы ученики освоили позу  
учите главным моментам и первичным действиями  
учите тому, что вы показывали в демонстрации

### 3. Наблюдение и исправление учеников

сперва исправляйте базу, начинайте с фундамента позы  
следите за учениками, чтобы они следовали тому, что вы учите  
описывая как сделать действие, следите за его выполнением у учеников  
корректируйте учеников исходя из того, что вы видите, прежде чем продолжить обучение  
учите ориентируясь на общую ошибку группы  
учите исходя из уровня учеников перед вами  
после исправления проверяйте, что ученики следуют вашим инструкциям  
после вашей коррекции или поправки поза учеников должна улучшиться  
никто из учеников не должен быть проигнорирован или незамечен  
тем кому необходимо, помогайте словесно указаниями или применяйте материалы (но не терапевтические варианты)  
показывайте как использовать материалы, когда это необходимо  
исправляйте словесно  
правильно поправляйте руками  
будьте точны и осознаны во время поправления, будьте устойчивы и давайте правильное чувство направления у учеников  
учитесь модифицировать асаны для учеников с распространенными проблемами  
учитесь модифицировать асаны для учениц с ментсруацией  
учитесь помогать ученикам в перевернутых асанах

### 4. Точность и знание асаны

учите правильным инструкциям как выполнять асану  
давайте информацию что делать  
корректно вводите и выводите учеников из асаны  
учите правильному чувству направления  
не учите движениям без объяснения как это сделать  
указания должны улучшать выполнение асаны  
корректно вводите и выводите учеников из асаны  
используйте действие и противодействие  
объясняйте что должно быть зафиксировано, а что действовать (вытягиваться, удлиняться, втягиваться и тп)  
детализируйте работу конечностей и частей корпуса в асанах  
вводите указания в правильной последовательности  
точно формулируйте что и как улучшается в асане  
объясняйте общую структуру поз  
объясняйте основные действия в позах  
изучите противопоказания каждой асаны

### 5. Присутствие учителя и контроль класс

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

организуйте пространство класса для наблюдения и выполнения асаны  
удерживайте внимание учеников, не давайте им спешить или делать свои вариации  
сохраняйте контроль над классом, когда помогаете тем ученикам, кому требуется специальное внимание (менструация, общие проблемы)  
используйте повелительное наклонение  
используйте контакт глаз чтобы установить взаимопонимание и привлечь внимание класса  
используйте язык тела для открытой коммуникации с учениками, то есть не перекрещивайте руки перед грудью,  
держите грудную клетку раскрытой, не стойте в позиции, демонстрирующей лень и вялость и тд  
будьте спокойны, тактичны, вдохновляйте, будьте настойчивы и вовлечены в процесс преподавания

## 6. Темп урока

речь должна быть четкой и не быстрой  
объясняйте кратко, не затягивая  
следите за временем и темпом последовательности асан  
будьте динамичны, чтобы донести свое учение  
рассчитывайте время так, чтобы ваши ученики могли больше заниматься йогой, а не слушать затянутые объяснения  
следите за временем пребывания учеников в позе, они не должны перенапрягаться и сильно устать  
давайте ученикам достаточно времени чтобы сделать указания и действия  
следите за временем в демонстрации в инструкциях и в исправлениях  
рассчитывайте время для эффективного учения всех поз  
демонстрируйте не затягивая, но и не торопясь

## 7. Стабильность и зрелость

не показывайте свое расстройство ученикам  
учите, исходя из уровня учеников  
ориентируйте свое учение на учеников перед вами  
будьте сострадательны  
не привлекайте внимание к своей личности и ситуации экзамена  
учитесь объединять класс, каждый ученик вне зависимости от его уровня должен получить пользу  
бросайте вызов ученикам, улучшайте их позы и понимание  
увеличивайте тонкость и глубину в учении  
наблюдайте за выполнением движения или действия, прежде чем переходить к следующему

## 8. Внешний вид и поведение

одежда должна быть скромной (не просвечивает, футболки нормальной длины, минимум украшений)  
одежда должна быть опрятной и чистой  
будьте более вежливы и уважайте учеников

## 9. Способность учить глубоко и целостно

навыки тонкого учения нужно развивать основываясь на личной практике и опыте своего преподавания  
учитесь помогать ученикам в перевернутых позах и в прогибах  
описывайте как сделать действие и наблюдайте за его выполнением  
не вводите новые действия, если ученики не выполнили первоначальное движение.  
учение должно интегрировать тело в асане (связывать конечности с позвоночником для Junior Int 1, структуру асаны с органическим телом для Junior Int 2 и тп)  
помогайте ученикам прогрессировать от работы в асане к погружению в нее  
связывайте начало действия и как оно отражается на других частях тела  
выстраивайте связи внутри асаны и также от асаны к асане, связывайте части в целое и затем асаны между собой  
связывайте дыхание с действиями в асане  
правильно выстраивайте последовательность указаний и важных действий в позе

## Порядок введения «новой позы»:

- назвать на санскрите;
- перевести название на русский язык;
- показать позу молча;
- объяснить позу;
- озвучить основные противопоказания (месячные, гинекологические заболевания, высокое давление), если таковые имеются
- выполнить вместе с учениками, одновременно используя базовые инструкции;
- показать работу улучшающую асану или общую ошибку, допущенную учениками в позе, исправить ее на себе;
- ученики еще раз выполняют позу, учитель следит за исправлением ошибки.

*Примечание:* Позы с использованием стула (Дви Пада Випарита Дандасана и Урдхва Дханурасана) тоже

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

вводятся как «новая поза». Только в случае недостатка времени их можно сделать с учениками один раз, но подробно объяснив вход, выход и структуру позы, а затем добавить развитие позы в своем объяснении. Также, в случае если кандидат не укладывается во времени, можно двустороннюю позу, требующую много дополнительных материалов, например Ардха Матсиендрасану, объяснить как новую, сделать с учениками в одну сторону, потом объяснить улучшение и сделать с учениками в другую. В этом случае позы будут оценены, но с понижением бала за темп.

## **Порядок выполнения «старой позы»:**

- выполнить позу, как известную позу вместе с учениками; 1) вы можете выйти раньше и посмотреть на группу 2) сделать в одну сторону, в другую смотреть на группу
- показать на себе развитие позы;
- улучшение позы должно углублять ее работу.
- ученики выполняют позу второй раз, следить и побуждать учеников инструкциями к выполнению предложенной работы в позе.

## **Порядок выполнения перевернутых поз:**

- объяснить асану, одновременно демонстрируя ее: вход и выход, структуру и основные действия;
- озвучить противопоказания
- ученики делают 1 раз.

## **Порядок использования материалов:**

- попросите учеников принести все материалы, которые планируется использовать для выполнения асаны;
- объясните как их приготовить;
- затем демонстрируйте и объясняйте асану, используя приготовленные материалы;
- ученики делают.

На этом и последующем уровне ожидается умение связывать работу в асане с позвоночником, а также связывание действий в позах в последовательности. Кандидаты должны уметь учить, детализируя работу тела, и включать в учение более тонкую работу. Например, вместо «раскрывайте грудную клетку» - дайте подробные инструкции для работы плечевого пояса и верха спины.

# JUNIOR INTERMEDIATE 1

## КОНТРОЛЬНАЯ

Контрольная работа включает вопросы, соответствующие уровню экзамена и состоит из следующих разделов:

### - Вопросы по практике:

Для всех уровней необходимо знать перевод поз, все, что написано об этих позах в книгах «Прояснение йоги» Б.К.С. Айенгара и «Йога для женщин» Гиты С. Айенгар, «Йога в действии: Начальный курс» Гиты С. Айенгар. Уметь составлять последовательности, подходящие для учеников начального уровня.

### - Вопросы по пранаяме:

необходимо знать все, что написано о соответствующих уровню экзамена (включая предыдущие) пранаямах в книге «Прояснение пранаямы» Б.К.С. Айенгара.

### - Вопросы по анатомии:

Introductory:

1. Название, форма, расположение важнейших костей скелета человека, строение позвоночника
2. Название, расположение и функции важнейших мышц в теле человека.
3. Базовые знания по строению, расположению и функциям основных органов в теле человека по книге «Основные методические указания для преподавателей йоги» Б.К.С. Айенгара и Гиты С. Айенгар.
4. Различие между связками, сухожилиями и мышцами. Строение сустава на примере одного из суставов.
5. Различие между скелетными мышцами, гладкими мышцами и сердечной мышцей, их функции.
6. Структура и функции основных систем в теле человека по книге «Основные методические указания для преподавателей йоги» Б.К.С. Айенгара и Гиты С. Айенгар.

Junior Intermediate I:

7. Структура и работа следующих суставов тела человека: голеностопный сустав, колено, тазобедренный сустав, крестцовоподвздошный сустав, суставы позвоночника, плечо, локоть, запястье.
8. Возможные проблемы в суставах и в позвоночнике.

### - Вопросы по терапии

Introductory:

1. Базовые знания по модификации практики по программе уровня Базовый 1, 2 с использованием приспособлений для людей с отсутствием серьезных проблем со здоровьем,
2. Умение модернизировать программу с использованием материалов для учениц с менструацией
3. Знание последовательности, рекомендованной женщинам во время менструации (см. статью [«Практика йоги для женщин в течение всего цикла. Гита С. Айенгар.»](#))
4. Умение учить Сарвангасане на стуле, Ширшасане на веревках

Junior Intermediate I:

5. Способность модифицировать последовательность и позы при проблемах с осевым и добавочным скелетом (позвоночником, голеностопным суставом, коленом, тазобедренным суставом, плечом, локтем, запястьем).
6. Различные варианты выполнения перевернутых поз.

### - Вопросы по философии.

Introductory:

- Определение понятия йога.
- Понятие йоги Айенгара
- Понятие читта, из чего состоит читта, Сутра 1.2
- Базовое определение 3-х гун
- 8 ступеней аштанга йоги
- Яма и нияма, как они проявляются в личной практике и обучении.
- Понятие читты, 5 состояний читты (мудха, кшипта, викшипта, экагра, нирудха), виды читты (Панча вритти) Сутры 1.2-1.11
- 5 омрачений сознания (клеши) Сутры 2.3-2.9
- Эффекты ямы, ниямы, асан, пранаямы. Сутры 2.30 – 2-53
- Определение карма-, бхакти- и джнянайюги
- Понятие крийя йоги. Сутры 2.1-2.2

Junior Intermediate I:

- Понятия Ишвара (Пуруша Вишеша), пуруша и пракрити



## **JUNIOR INTERMEDIATE 1**

- - Аштанга йога, 8 составляющих йоги, эффекты воздействия каждой из ступеней. Сутры 2.28-2.55, 3.1-.3.3
- - Садхана и ее виды. (Бахиранга, Антаранга, Антаратма садханы) Сутры 3.7- 3.8
- - Препятствия на пути практики йоги. Сутры 1.30-1.31
- - Абхьяса и вайрагья Сутры 1.12-1.16

По книгам:

«Основные методические указания для преподавателей йоги», Б.К.С. Айенгар и Гита С. Айенгар

«Прояснение йоги», Б.К.С. Айенгар

«Йога для женщин», Гита С. Айенгар