

INTRODUCTORY 2

РАЗЪЯСНЕНИЯ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ АСАН

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

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 (на этом уровне: Вирахадрасана 3, Паривритта Триконасана, Паривритта Паршваконасана, Чатуранга Дандасана, прогибы на животе, закрытые скручивания, абдоминальные и перевернутые асаны) выполняются короткое время нужное для оценки, 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.

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 этого уровня не приносит вреда здоровью женщины, если она занимается регулярно и уделяет внимание особенностям женской практики.

Адхо Мукха Шванасана

Поза выполняется в центре зала, но при необходимости можно использовать ту опору, которая улучшает вашу асану (форму, уравнивание, вытяжение). Это может быть стена и/ или кирпичи для опоры рук или ног, также возможно использование опоры для головы.

Ардха Матсиендрасана 1 (с опорой, например, одеяло между пяткой и стопой, у стены)

В центре зала, одеяло между стопой и тазом, одна рука согнута в локте за коленом, другая рука на высоком кирпиче у крестца.

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, потом оставаться в ровном положении.

Ардха Навасана

Взгляд и стопы на одной линии. Баланс на ягодицах.

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, потом делать Дандасану

Баддха Конасана (в положении сидя)

Используйте ту опору под таз, на которой пахи расслабляются и колени находятся не выше пахов.

Возможное положение рук:

- 1) Руки по бокам от таза, кончики пальцев упираются в опору, пальцы развернуты вперед, а локти назад
- 2) Захват лодыжек или стоп, но спина должна оставаться в вертикальном положении

Бхарадваджасана 1 (классическая поза)

Таз должен быть уравниен, а кости бедер параллельны друг другу

Бхарадваджасана 2

Опора может быть любой высоты, которая необходима для правильного положения таза и ноги Падмасаны. Колено не выше уровня таза.

Бхуджангасана 1

Подниматься насколько получается, так чтобы лобок оставался на полу. Руки могут быть согнуты

Вирахадрасана 3

Руки должны быть параллельно полу и могут быть в положении Урдхва Хастасаны, взгляд может быть направлен в пол

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, затем опустить руки на кирпичи, демонстрируя работу и выравнивание подходящее и для Вирахадрасаны 3.

Гарудасана

Ноги должны быть плотно переплетены, без просвета между бедрами, коленями и голенями. Первая

INTRODUCTORY 2

опорная нога - левая.

Можно использовать стену как опору для переплетения ног, потом продемонстрировать баланс на одной ноге.

В случае невозможности переплетения ног, демонстрировать стремление удерживать голени и лодыжки как можно ближе. Помогайте себе руками заворачивать передние бедра внутрь, и перекрещивайте ноги ближе к тазу - это поможет научиться оплетению ног

Джану Ширшасана

Прямой угол между бедрами, пятка у паха одноименной ноги, стопа расслаблена и развернута к потолку, таз и бока тела стремиться выровнять.

Дви Пада Випарита Дандасана

На стуле, ноги параллельно полу, захватить руками задние ножки стула.

Край стула упирается в районе нижней части лопатки. Шея свободно вытягивается.

При наличии стульев предпочтителен вариант на 2х стульях, когда тело и стопы на опоре. Также возможен вариант с 1 стулом, а ноги упирать в стену на высоте таза или расположить на другой опоре.

Дханурасана

Колени на ширине таза, пальцы развернуты к потолку.

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, затем опустить бедра и колени на пол, продемонстрировать работу рук.

Маласана

Пятки на полу, колени разведены, вытяжение вперед. Можно тянуться руками по полу или тянуть руки параллельно полу или держаться руками за крюки на стене или любую другую опору.

Вход может быть любым - из Дандасаны, Уттанасаны или Тадасаны. Выбирайте тот, где вам проще сохранять пятки прижатыми и развивать вытяжение вперед.

Макарасана

Локти сохраняют положение на линии с висками. Верх спины не должен быть сжат.

Маричиасана 1

Классическая поза - вытяжение вперед с захватом рук

Маричиасана 3 (без захвата рук, локоть согнут)

Голень перпендикулярна полу, позвоночник вытягивается вверх.

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, потом делать Маричиасану 1, вариант разворота без захвата.

Паривритта Триконасана

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, затем делать альтернативный вариант: рука перед стопой

Паривритта Паршваконасана

Пятка задней ноги может быть поднята, но нужно стремиться ее прижать

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, затем делать альтернативный вариант: рука перед стопой

Паривритта Ардха Чандрасана

Рука на линии большого пальца ноги. Асана должна быть выровнена в плоскости.

Парипурна Навасана

Вход возможен через согнутые ноги и руки на полу. Затем, сохраняя спину ровной, ноги нужно выпрямить, а руки вытянуть параллельно полу

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, потом делать Дандасану

Паршвоттанасана (классическая поза)

В случае жестких плеч и грудной клетки Паршвоттанасану можно заменить захватом локтей или запястий, см Руководство для начинающих

INTRODUCTORY 2

Прасарита Падоттанасана (классическая поза)

Плечи должны быть параллельно друг другу, предплечья перпендикулярны полу. Если голова не опускается на пол, используйте опору. В случае высокой опоры под голову, добавьте кирпичи под ладони, чтобы сохранить уравнивание и работу рук

Пасчимоттанасана (Уграсана / Брахмачариасана)

Классическая поза

Паршва Эка Пада Сарвангасана

Нога параллельна полу, насколько возможно отводить ногу в сторону. Жестким будет легче вначале опустить ногу до параллели с полом в бок примерно 45гр, а затем отвести дальше в сторону

Паршва Халасана

Вход из Халасаны. Руки на спине, ноги как можно дальше в сторону, сохраняя ровность таза и боков. Допустимо держаться за коврик левой рукой при отведении ног вправо и наоборот.

Сету Бандха Сарвангасана (Уттана Маюрасана)

Из Сарвангасаны опустить стопы на стену, стул или пол. Вход возможен по одной или двумя ногами. Ноги согнуты. Используйте тот вариант опоры, где вы лучше поднимаете грудную клетку и таз во время входа и пребывания в асане.

Саламба Ширшасана у стены.

У стены 2 мин, затем можно балансировать.

Если у вас есть проблемы шеи или глаз, то Ширшасана должна быть освоена для выполнения в течении 1 мин у стены. Затем делать модифицированный вариант: между стульев, на веревках, с кирпичами или палками и тд. Если у вас проблемы связанные с органами восприятия или мозга - обратитесь к своему преподавателю уровня Senior 1 и выше для подбора варианта Ширшасаны.

Женщины с менструацией показывают асану в течении 1 мин, потом делают Адхо Мукха Шванасана 1 мин и Парватасану в Вирасане.

Все кандидаты на этот уровень должны уметь выполнять Ширшасану на веревках.

Саламба Сарвангасана 1

Обязательные материалы: нужная высота под плечи, дополнительное одеяло для затылка, опора для таза для входа и выхода, ремень для локтей

Демонстрируется вход и выход из Халасаны (стопы на полу) двумя согнутыми ногами.

Все кандидаты, включая тех, у кого есть проблемы шеи и плеч, к этому уровню должны освоить баланс в Сарвангасане в течении 5 мин в центре зала. Можно использовать разные варианты опоры под плечи, помогающие разгрузить шею, развернуть плечи и поднимать грудную клетку.

Женщины с менструацией показывают асану в течении 1 мин, потом делают Халасану и вариации Сарвангасаны и Халасаны из списка асан для Introductory II, по 10 сек в каждую сторону, затем выходят и делают Сетубандху Сарвангасану на болстерах.

Все кандидаты на этот уровень должны уметь выполнять Сарвангасану на стуле.

Супта Баддха Конасана

На полу, захватывать лодыжки руками

Супта Вирасана (с опорой и без опоры)

С опорой: используйте болстер (или несколько болстеров) для спины, одеяло под голову. После вытяжения рук за головой, захватите локти. Для раскрытия грудной клетки возможно использование дополнительной опоры, например планки или бандажа под грудным отделом.

Без опоры: грудная клетка должна быть раскрыта, поэтому используйте при необходимости кирпичи или свернутое одеяло, чтобы приподнять грудную клетку и голову. Руки вытягиваются за головой, ладони развернуты к потолку.

Супта Падангуштхасана 1

Используется ремень, нога перпендикулярна полу.

Супта Падангуштхасана 2

Используется ремень, локоть на полу, руки и плечи выровнены в линию.

INTRODUCTORY 2

Таз должен быть выровнен, угол между отведенной ногой и туловищем меньше 90 градусов, стопа отведенной ноги параллельна полу. Поэтому не стремитесь опускать ногу низко, а стремитесь сохранить положение таза. Если это невозможно, то для выравнивания таза можно использовать опору под половину таза связанную с отведенной ногой.

Урдхва Дханурасана 1 (со стула, стопы и ладони на полу или на кирпичках, ноги согнуты, подниматься в позу по возможности)

В течении нескольких минут 2-3 раза демонстрировать этапы:

- 1) ноги прямые, руки в положении Урдхва Хастасаны
- 2) ноги согнуты, руки согнуты, ладони на полу или на опоре
- 3) по возможности подниматься в Урдхва Дханурасану, демонстрируя работу по улучшению позы.

Урдхва Мукха Шванасана

Плюсны на полу, взгляд вверх

В случае проблемной поясницы, жестких плеч и грудной клетки используйте кирпичи в качестве опоры для ладоней.

Уттанасана (классическая поза)

Стремитесь прижать пятки ладоней к полу или кирпичам за линией стоп.

Утгхита Хаста Падангуштхасана 1 (с опорой и без опоры)

С опорой: Стопа на стене или другой опоре, руки держат ремень или веревки, пятка немного выше таза, таз и бока туловища выровнены

В центре: баланс должен быть освоен, если захват большого пальца не возможен, либо тело перекашивается - используйте ремень подходящей длины, чтобы нога была прямой и стопа оставалась немного выше таза.

Упавиштха Конасана (в положении сидя)

Руки по бокам от таза, кончики пальцев упираются в опору, пальцы развернуты вперед, а локти назад

Уштрасана

Колени на ширине таза, голова отведена назад

При необходимости используйте опору для рук.

Халасана (стопы на полу)

При необходимости может быть использована опора для стоп, например, кирпичи или Випарита Карани бокс.

Классический разворот кистей, то есть в конечном положении большие пальцы рук развернуты к полу

Чатуранга Дандасана

Должна быть освоена

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, потом опуститься на живот, но демонстрировать работу конечностей

Шалабхасана

Классическая поза - ладони развернуты к потолку, но при необходимости (жесткие плечи, проблемная шея) ладони могут быть развернуты к полу. Руки параллельны полу.

Женщины с гинекологическими проблемами и менструацией должны уметь показывать полную асану в течении 10 сек, затем опустить ноги, демонстрировать работу рук.

Эка Пада Сарвангасана

Нога параллельна полу, бока тела уравнены

Шавасана (с бинтом на глаза, естественный вдох, удлинённый выдох)

Пранаяма:

Удджайи (ступени 3 и 4), Вилома (ступень 3), Бхрамари (ступень 1а и 1б, 2а и 2б)

Список поз начального уровня

Позы начального уровня могут быть добавлены в демонстрацию практики на экзамене. Также эти позы надо уметь преподавать как «старые».

INTRODUCTORY 2

Ардха Чандрасана

Можно пользоваться кирпичом, если это обосновано.

Адхо Мукха Шванасана (с опорой)

Ладони развернуты наружу и упираются в стену. При необходимости можно использовать дополнительно кирпичи. Пятки могут быть приподняты.

Бхарадваджасана 1

Разворот, без захвата рук

Опора под таз для выравнивания, опора для руки за тазом, рука на бедре развернута ладонью вниз, оба локтя согнуты

Вирахадрасана 2

Вирахадрасана 1

Пятка задней ноги на полу, руки Урдхва Хастасаны

Вирасана

Варианты расположения рук:

- 1) тыльная сторона ладоней на верхней части бедер локти назад
- 2) руки вытянуты, ладони на коленях (см. Руководство для начинающих)

Врикшасана,

Классическая поза, руки могут быть в положении Урдхва Хастасаны

Гомукхасана (работа рук) в Тадасане

Можно пользоваться ремнем

Дандасана

Ладонь в форме чаши (кончики пальцев упираются в опору, центр ладони поднят) на высоте и уровне таза, локти направлены назад

Карнапидасана

Стопы могут быть на полу или на стуле, но согнутые колени должны направляться к плечевым суставам. Позвоночник должен подниматься вверх. Возможен вариант с разведенными на ширину таза стопами, если это целесообразно.

Маричиасана 1 (только скручивание)

Разворот с захватом рук. Начинать с согнутой правой ноги, разворачиваясь влево. Стремиться к вертикальному вытяжению. Таз должен быть выровнен, используйте соответствующую опору. Голень согнутой ноги вертикальна, используйте опору для стопы, если необходимо.

Маласана, вытяжение вверх

- а) низ крестца к стене, пятки на полу, стопы и колени вместе, руки параллельно полу, ладони развернуты к полу;
 - б) в пространстве, пятки могут быть на опоре, стопы и колени вместе, руки параллельно полу и ладони развернуты к полу
- в обоих случаях, если необходимо можно развести ноги (и стопы, и колени), или воспользоваться подставкой под пятки.

Паршвоттанасана, (руки внизу)

- 1) прогиб
кончики пальцев под плечами.
- 2) наклон
необходимо продемонстрировать вытяжение вперед, поэтому при жесткости тела можно продвигать руки вместе с кирпичами вперед, выстраивая линию рук и боков туловища.

Прасарита Падоттанасана (с прогибом)

руки под плечами или на линии со стопами

INTRODUCTORY 2

Паригхасана

рука захватывает лодыжку, верхняя рука над головой, стопа вытянутой ноги на пятке, стопа и голень образуют прямой угол, пальцы направлены вверх

Падангуштхасана

Классическая поза, демонстрируются все этапы входа.

Падахастасана

Классическая поза, демонстрируются все этапы входа.

Парватасана в Свастикасане

Сиддхасана, классическая асана

если классическая асана не освоена, то возможно использовать опору под таз, а также вариации разворота голеней и стоп, где колени могут быть на полу: 1) обе стопы на полу и развернуты к потолку или 2) стопа нижней ноги на полу, а стопа верхней ноги между голенью и бедром второй ноги. Также вход из Упавиштхы Конасаны помогает в выполнении Сиддхасаны.

Возможные варианты положения рук:

- 1) руки вытянуты, ладони на коленях и развернуты к потолку, пальцы могут быть в Джняна Мудре
- 2) руки по бокам от таза, локти согнуты и направлены назад

Свастикасана

Стопы под бедрами, активны и внешний край на полу. Тыльная сторона ладоней на верхней части бедер, локти направлены назад.

Саламба Сарвангасана 1

Обязательные материалы: нужная высота под плечи, дополнительное одеяло для затылка, болстер для таза для входа и выхода, ремень для локтей

Супта Конасана

Руки на спине, ремень на локтях, входить можно с согнутыми ногами, но в позе ноги должны быть прямыми и позвоночник подниматься вверх, поэтому если необходимо используйте подставки под стопы.

Сегубандха Сарвангасана

Крестец на высоком кирпиче, ремень на верхней части бедер, стопы могут быть разведены на ширину таза, руки вытянуты к пяткам. Дополнительно можно использовать сложенное в 2 раза одеяло (или 2 одеяла) под плечи, ремень на запястья, пятки можно поднять на опору, брать дополнительный ремень на стопы. Высоким людям рекомендуется использовать 2 кирпича под крестец.

Женщины во время месячных должны вместо кирпича использовать более широкую опору (например, 2 болстера или Випарита Карани лавку) и также поднять стопы на высоту таза.

Тадасана

Стопы вместе, все части тела и их поверхности должны быть уравнены.

Трианг Мукхаикапада Пасчимоттанасана

Опора может быть как под двумя, так и под одной ягодицей. Выбирайте ту опору, где вы устойчивы и можете выравнять положение таза

Урдхва Прасарита Падасана 90

Крестец должен быть прижат (к полу или одеялу), ноги вытягиваются строго вверх.

Руки за головой, ладони развернуты к потолку, а тыльная сторона прижата к полу или другой опоре

В случае крайней необходимости, руки можно перенести к тазу и прижимать ладони к полу

В случае гинекологических заболеваний, женщина должна уметь демонстрировать асану короткое время, и только затем использовать ремень для опоры.

Во время менструации после короткой демонстрации полного варианта, делать Дви Пада Паванамуктанасану.

Уттанасана (с прогибом)

Стопы вместе, ладони под плечами или у внешних пяток.

Уткатасана

INTRODUCTORY 2

Руки Урдхва Хастасана

Уттхита Триконасана

Рука на лодыжке

Уттхита Паршваконасана

Кончики пальцев на полу (по необходимости на кирпиче) у внешнего края стопы

Халасана

Стопы на стуле. Пальцы переплетены и кисти развернуты тыльной поверхностью к полу, также возможен вариант с ремнем на кисти руки на ширине плеч, локти должны быть прижаты к опоре.

Чатушпадасана

Одеко под плечи, сложенное так, чтобы плечи были на опоре.

Должен быть захват лодыжек, если он невозможен, то использовать 2 ремня - по одному на каждую лодыжку

Шавасана

на опоре под спиной, с бинтом/ биндажом на глаза,

здесь надо продемонстрировать выровненное положение тела, подходящее для выполнения Пранаямы

Пранаяма: Удджайи (ступени 1 и 2), Вилома (ступени 1 и 2)

INTRODUCTORY 2

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

1. Тадасана	30 сек
2. Врикшасана	30 сек*2
3. Уткатасана	30 сек.
4. Уттхита Триконадасана	30 сек *2
5. Уттхита Паршваконадасана	30 сек *2
6. Вирахадасана 1	30 сек *2
7. Вирахадасана 2	30 сек*2
9. Ардха Чандрасана	30 сек *2
10. Уттанасана, захват локтей, стопы разведены	30 сек
11. Вирахадасана 3	30 сек *2
12. Гарудасана	30 сек*2
13. Паривритта Триконадасана	30 сек *2
14. Паривритта Паршваконадасана	30 сек *2
15. Паривритта Ардха Чандрасана	30 сек *2
16. Паригхасана	30 сек*2
17. Падангуштхасана	30 сек
18. Падахастасана	30 сек
19. Уттанасана (полная поза)	30 сек
20. Паршвоттанасана (классическая поза, Пасчимонамаскарасана)	30 сек *2
21. Уттхита Хаста Падангуштхасана 1 (с опорой)	30 сек *2
22. Уттхита Хаста Падангуштхасана 1 (без опоры)	30 сек *2
23. Прасарита Падоттанасана 1	30 сек *2
24. Адхо Мукха Шванасана	1 мин
25. Супта Падангуштхасана 1 (с ремнем, нога 90 градусов)	1 мин
26. Супта Падангуштхасана 2 (с ремнем)	1 мин
27. Урдхва Прасарита Падасана 90	30 сек
28. Парипурна Навасана	20 сек
29. Ардха Навасана (баланс на ягодицах)	20 сек*2
30. Вирасана	1 мин
31. Супта Вирасана (с опорой или без опоры)	3 мин.
32. Саламба Ширшасана (у стены)	5 мин
33. Чатуранга Дандасана 1	20 сек
34. Урдхва Мукха Шванасана	30 сек
35. Шалабхасана	20 сек
36. Макарасана	20 сек *2
37. Дханурасана	30сек
38. Бхуджангасана	20 сек
39. Уштрасана (колени разведены)	30 сек
40. Двипада Випарита Дандасана (со стулом)	3 мин
41. Урдхва Дханурасана (со стулом)	2 мин
42. Упавишта Конасана	1 мин
43. Сиддхасана	30 сек* 2
44. Баддха Конасана (вытяжение вверх сидя)	1 мин
45. Бхарадваджасана 1 (полная поза)	30 сек *2
46. Бхарадваджасана 2	30 сек *2
47. Маричиасана 3 (локоть за колено, без захвата рук за спиной)	30 сек *2
48. Джану Ширшасана	30 сек *2
49. Трианг Мукха Экапада Пасчимоттанасана	30 сек*2
50. Маричиасана1 (с захватом рук, после разворота выполнить наклон)	30 сек *2
51. Пасчимоттанасана	1 мин.
52. Маласана (в центре)	30 сек
53. Ардха Матсиендрасана (в центре)	30 сек *2
54. Чатуш Падасана	30 сек
55. Саламба Сарвангасана 1	5 мин
56. Эка Пада Сарвангасана	30 сек *2
57. Паршваика Пада Сарвангасана	30 сек*2
58. Халасана	3 мин
59. Супта Конасана	30 сек
60. Паршва Халасана (руки на спине)	30 сек *2
61. Сетубандха Сарвангасана	30 сек
62. Шавасана, плоско на полу	10 мин

INTRODUCTORY 2

ПРЕПОДАВАНИЕ

Кандидаты на этот уровень должны освоить следующие навыки:

1. Эффективность демонстрации

используйте название асаны на Санскрите и перевод на русский язык для связи с асаной и ее описанием
демонстрируйте правильные движения
располагайтесь под оптимальным углом зрения, если необходимо меняйте ракурс
демонстрация должна быть точной и лаконичной
используйте основные, базовые инструкции
используйте указывающие жесты только по необходимости, не злоупотребляйте ими
показывайте улучшение, находясь в асане

2. Ясность инструкций

обучайте асане так, как было продемонстрировано
инструкции должны быть ясными
давайте ученикам время, чтобы они услышали и усвоили указания
давайте прямые, а не описательные инструкции (то есть говорите как делать движение или действие: например, «разворачивая заднее бедро наружу, поверните таз влево»)
четко обозначайте направления действий (например, «удлиняйте внутреннее бедро от таза к колену», «разворачивайте корпус к окну» и тп)
повторяйте указания для повышения понимания у учеников
каждая асана выполняется 2 раза, так большинство учеников учится быстрее
улучшайте свою речь и знание русского языка

3. Наблюдение и исправление учеников

сперва исправляйте базу, начинайте с фундамента позы
следите за учениками, чтобы они следовали тому, что вы учите
после вашей коррекции или поправки поза учеников должна улучшиться
никто из учеников не должен быть проигнорирован или незамечен, учитесь видеть весь класс
тем кому необходимо, помогайте словесно указаниями или применяйте материалы (но не терапевтические варианты)
показывайте как использовать материалы, когда это необходимо
делайте поправки руками в позах стоя, помогая тем кому необходимо
помагайте ученикам в перевернутых асанах, а также поправляйте руками

4. Точность и знание асаны

учите правильным инструкциям как выполнять асану
давайте информацию что делать
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 геометрию поз
объясняйте основные действия в позах
изучите противопоказания каждой асаны и предупреждайте о них учеников

5. Присутствие учителя и контроль класс

организуите пространство класса для наблюдения и выполнения асаны
удерживайте внимание учеников, не давайте им спешить или делать свои вариации
располагайтесь так, чтобы все ученики вас видели и не крутили головой
делайте позу вместе с учениками зеркально для них
используйте повелительное наклонение
используйте контакт глаз чтобы установить взаимопонимание и привлечь внимание класса
используйте голосовые акценты в обучении
будьте спокойны, тактичны,
вдохновляйте, будьте тверже и будьте вовлечены

6. Темп урока

INTRODUCTORY 2

речь должна быть динамичной, но с паузами
объясняйте только то, что вы хотите улучшить в позе, чтобы объяснение не было затянутым
следите за временем и темпом последовательности асан
следите за временем пребывания учеников в асанах

7. Стабильность и зрелость

не показывайте свое расстройство ученикам
учитесь справляться с волнением
будьте сострадательны

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

Порядок введения «новой позы»:

- назвать на санскрите;
- перевести название на русский язык;
- показать позу молча;
- объяснить позу;
- выполнить вместе с учениками, одновременно используя базовые инструкции;
- показать 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 вводятся как «новая поза». Только в случае недостатка времени их можно сделать один раз, но подробно объяснив. Также, в случае если кандидат не укладывается во времени, можно Ардха Матсиендрасану объяснить как новую, сделать с учениками вправо, потом объяснить улучшение и сделать с учениками влево. В этом случае позы будут оценены, но с понижением бала за темп.

Порядок выполнения «старой позы»:

- выполнить позу, как известную позу вместе с учениками;
- показать на себе развитие позы;
- ученики выполняют позу второй раз, следить и побуждать учеников инструкциями к выполнению предложенной работы в позе.

Порядок выполнения перевернутых поз:

- объяснить асану: вход и выход, структуру и основные действия;
- ученики делают 1 раз.

Примечание: Вход и выход в Сарвангасану объясняется и показывается из Халасаны двумя согнутыми ногами. Сама Сарвангасана считается «старой позой», поэтому требуется более подробное объяснение работы в ней. Вариации Сарвангасаны и Халасаны объясняются вместе с Сарвангасаной. Ученики делают все позы цикла Сарвангасаны-Халасаны по 1 разу, затем выходят. Также надо уметь учить Сарвангасану как «новую позу» и вводить в нее из Халасаны со стула, поднимая по одной прямой ноге.

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.

INTRODUCTORY 2

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 пранаямах в книге «Прояснение пранаямы» Б.К.С. Айенгара.

- Вопросы по анатомии:

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.

- Вопросы по терапии

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

- Вопросы по философии.

- 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 джнянайоги
- Понятие крийя йоги. Сутры 2.1-2.2

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