

Положение о менторах на Уровень 1

«Преподавание – это преданность делу и ответственность, это распространение информации, знания и мудрости, которую вы получили от своего гуру и от Йоги, и все это передается другим с благодарностью».

«Тот, кто полностью не овладел предметом, не может ему обучать. Иначе будет вред всем – и обществу, и йоге, и себе».

Б.К.С Айенгар

1. Ментором на Уровень 1 могут быть учителя, являющиеся обладателями сертификата Уровень 2 более трех лет или Джуниор Инт. 2 более двух лет, и ведущие общие классы по программе Уровень 1
2. Ментор должен быть членом Ассоциации йоги Айенгара в России
3. Ментор должен посещать RIMYI не реже одного раза в три года. Если нет возможности ездить в Пуну, необходимо приходить на занятия к учителям, регулярно обучающимся в RIMYI
4. Для того, чтобы стать ментором, надо подать заявку в Ассоциацию йоги Айенгара в России. См. Приложение 4
5. Менторы на уровень 1 могут быть экзаменаторами на Уровень 1 после прохождения обучения тому, как принимать экзамены.

Менторы должны подготовить кандидата на экзамен по следующим дисциплинам:

1. Теория
2. Практика
3. Преподавание
4. Пранаяма

Теория

Ментор должен разъяснять кандидату теоретические основы йоги Айенгара: классификацию асан и правила построения последовательности, основы анатомии и йога-терапии, вопросы по философии на основе «Йога-сутр» Патанджали.

Письменная работа пишется дома, задание для нее кандидату высылается заранее.

В письменную работу включаются следующие пункты:

1. Перевод асан с санскрита на русский язык и обратно
2. Написание последовательности для урока начального уровня продолжительностью 35 минут, включающую предложенный набор асан. Кандидату высылается набор из трех асан: две неперевернутые асаны, одна из которых новая для учеников, вторая – старая и вариация Саламба Сарвангасаны 1. Все кандидаты также должны включить в последовательность Саламба Ширшасану 1. Последовательность надо пояснить и обосновать. Во второй день экзамена во время демонстрации преподавания, кандидат должен будет использовать эту последовательность для обучения группы учеников.
3. Объяснение вариантов асан при проблемах со здоровьем.
4. Вопросы по пранаяме.
5. Вопросы по философии.

6. Вопросы по анатомии

План по философии

- Определение понятия «йога»
- Понятие йоги Айенгара
- Понятие «читта»; из чего состоит читта; пять состояний читты; виды читта вритти (панча вритти) (Сутры 1.2 – 1.11)
- Базовое определение трех гун
- Восемь ступеней аштанга йоги (Сутры 2.28 – 2.34)
- «Яма» и «нияма», по Патанджали, как они проявляются в личной практике и обучении (Сутры 2.30 – 2.34)
- «Асана» и «пранаяма», по Патанджали (Сутры 2.46 – 2.53)
- Эффекты ямы, ниямы, асан, пранаямы (Сутры 2.30 – 2-53)
- Пять омрачений сознания (клеши) (Сутры 2.3-2.9)
- Определение карма-, бхакти- и джняна йоги
- Понятие крийя йоги (Сутры 2.1-2.2)
- Абхьяса и вайрагья (Сутры 1.12-1.16)

План 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.
5. Различие между скелетными мышцами, гладкими мышцами и сердечной мышцей; их функции.
6. Структура и работа следующих суставов тела человека: голеностопный, коленный, тазобедренный, крестцово-подвздошный, плечевой, локтевой, запястный суставы, суставы позвоночника.
7. Структура и функции основных систем в теле человека по книге «Основные методические указания для преподавателей йоги» Б.К.С. Айенгара и Гиты С. Айенгар.
8. Возможные проблемы в суставах и в позвоночнике.

Список литературы, необходимой для подготовки к теоретической части экзамена приведен в Приложении 2

Практика

1. Практика асан из списка (см. Приложение 1)
 - Понимание, как работать со своим телом для улучшения практики асан.
 - Понимание, как работать кандидату с проблемами тела в асанах, какие вспомогательные материалы использовать, как модифицировать асаны.

- Понимание как строить последовательность перевернутых поз и их вариаций, какие асаны нужно выполнять в начале практики для подготовки тела к перевернутым позам, какие асаны можно сделать в конце практики для восстановления, учитывая особенности тела соискателя.
- В случае, если соискатель не может выполнить названную асану, он должен продемонстрировать альтернативную позу, а также при необходимости воспользоваться вспомогательными материалами. Например, делать Ардха ширшасану в то время, как остальные выполняют Ширшасану.

Преподавание

Соискателю необходимо показать понимание:

- отдельных асан из списка на этот уровень (см. Приложение 1);
- теоретических основ по классификации асан (семейства асан);
- понятия линейной последовательности внутри семейства асан;
- правил построения урока и последовательности асан для новичков согласно контексту;
- ментальной работы в асанах
- элементов йогатерапии

1. **В отдельных асанах** надо обучать расположению частей тела, их базовому выравниванию, учить выполнять и уметь объяснять правильные и точные действия.
2. **Семейства асан** - Асаны со схожими характеристиками в соответствии с типом положения тела.

Уттиштха стхити	Асаны стоя
Упавиштха стхити	Асаны сидя
Пашчима пратана стхити	Асаны на вытяжение вперед
Паривритта стхити	Асаны на боковое вытяжение
Випарита стхити	Перевернутые асаны
Удара акунчана стхити	Асаны с абдоминальным воздействием
Хаста толана стхити	Асаны на балансирование на руках
Пурва пратана стхити	Асаны на вытяжение назад
Вишранта карака стхити	Восстанавливающие асаны

3. **Линейная последовательность** – это выстраивание асан внутри семейства в таком порядке, чтобы каждая развивала подвижность и свободу во всем теле или в конкретных его участках. Это подразумевает три процесса: выполнение асаны, понимание асаны, работу с тугоподвижностью тела. Асаны внутри своего семейства при их выполнении должны выстраиваться от простого к сложному. Например, Уттхита триконасана - Уттхита паршваконасана или Паривритта триконасана - Паривритта паршваконасана.
4. **Контекст класса:** класс начального уровня, в котором ученики знают некоторые асаны, а некоторые асаны для них новые.

Знакомые асаны - асаны из бывшего экзамена Базовый 1, это «старые асаны» экзамена Базовый 2, полезно для них использовать формат «старой позы». Нужно, чтобы кандидат умел учить «старой асане» более детально, мог дать развитие «старой асаны», продемонстрировал свое более глубокое понимание работы тела в асанах.

Новые асаны - это «новые асаны» из бывшего экзамена Базовый 2. Нужно, чтобы кандидат умел учить «новым асанам» просто, понятно, последовательно.

Кандидаты должны уметь учить перевернутым асанам. Формат обучения – как на Базовый 2.

Саламба Сарвангасана: ученики уже знакомы с этой асаной, умеют входить в нее из Халасаны со стула по одной ноге. На Уровень 1 надо учить входу из Халасаны стопы на полу, по этапам поднимая ноги + вариация Сарвангасаны или Халасаны.

Саламба Ширшасана: обучение как новой позе у стены.

Кандидаты должны уметь поправлять учеников

Некоторые рекомендации по **построению последовательности** начального класса:

- В классах Уровня 1 часто начинают с поз стоя, поскольку асаны этой категории включают в работу больше участков тела, чем другие позы (за исключением редких случаев, когда у кого-то это получается лучше в позах лежа на спине или животе).
- Вслед за этим можно перейти к любому другому семейству, предшествующему перевернутым позам или следующему за ними.

5. Ментальная работа

В действительности, асана – это в больше умственная деятельность, чем просто физическая поза. Ее выполнение требует определенных умственных вложений. На занятии йогой Айенгара ученики осваивают асану за счет того, что начинают воспринимать свой ум как объект, видеть, что в нем происходит и критически к этому относиться.

На занятиях уровня 1 достаточно того, чтобы ученики научились осознавать это.

Например, в Ардха чандрасане и Вирабхадрасане III надо жать возможность ученикам осознать, что в этих асанах требуется большая умственная вовлеченность, чем в других позах стоя.

6. **Элементы базовой йогатерапии** – это знание, которое может понадобиться будущему учителю в реальном классе. На экзамене предполагается присутствие учеников с проблемами со здоровьем. На экзамен уровень 1 допускаются ученики, имеющие проблемы или «подопытному» ученику назначается проблема с суставами (голеностопными, коленными, тазобедренными, плечевыми, локтевыми, запястными, позвоночными), а также ученицы с менструацией. Уровень проблем: ученики могут ходить в общий класс с этими проблемами, но о них надо заботиться в рамках общего класса, модифицировать практику, давать вспомогательные материалы, не позволять выполнять асаны, ухудшающие здоровье; при необходимости давать замены асан.
- Например: ученицам с менструацией предложить асану на перекрещенных валиках для замены Ширшасаны, Сетубандха Сарвангасана на опоре для замены Сарвангасаны.

Что оценивается на экзамене при обучении, и что надо проверить при допуске кандидата на экзамен:

1. Демонстрация асан,
2. Объяснение асан,
3. Исправление учеников

Пранаяма

Ментор должен наблюдать практику пранаямы кандидата и оценить, является ли практика пранаямы соответствующей Уровню 1.

Ментор должен видеть более двух раз, как кандидат учит пранаяме.

Приложение 1

Учебный план. Уровень 1

Асаны	Номер фотографии	Источник
-------	------------------	----------

Уттиштха стхити – Асаны стоя		
Тадасана	1	Прояснение йоги
Врикшасана	2	
Уттхита триконадасана	4, 5	
Паривритта триконадасана	6, 7	
Уттхита паршваконадасана	8, 9	
Паривритта паршваконадасана	10, 11	
Вирахадасана I	14	
Вирахадасана II	15	
Вирахадасана III	17	
Ардха Чандрасана	19	
Уттхита хаста падангуштхасана I с опорой	120, 121	Йога: Жемчужина для женщин
Уттхита хаста падангуштхасана II с опорой	122, 123	
Паршвоттанасана	26	Прояснение йоги
Празарита падоттанасана I	33, 34	
Уткатасана	42	
Падангуштхасана	44	
Падахастасана	46	
Уттанасана	48	
Гарудасана	56	

Упавиштха стхити – Асаны сидя		
Дандасана	77	Прояснение йоги
Свастикасана	5	Прояснение пранаямы
Парватанасана в Свастикасане		Йога в действии: подготовительный курс
Гомукхасана	80	Прояснение йоги
Сиддхасана	84	
Вирасана	89	
Парватасана в Вирасане	91	
Баддха конадасана	102	
Упавиштха конадасана	151	

Пашчима пратана стхити – Асаны на вытяжение вперед		
Адхо мукха вирасана	92	Прояснение йоги
Джану ширшасана	127	
Трианга мукхаикапада пашчимоттанасана	139	
Маричиасана I	144	
Паршва упавиштха конадасана	152	
Пашчимоттанасана (Уграсана/Брахмачарьясана)	161	
Маласана II	322	

Паривритта стхити – Асаны на боковое вытяжение

Паригхасана	39	Прояснение йоги
Бхарадваджасана I	297, 298	
Бхарадваджасана II	299, 300	
Маричиасана III	303, 304	
Ардха матсиендрасана I	311, 312	

Випарита стхити – Перевернутые позы		
Саламба ширшасана I (у стены; зная, как учить с веревками при их наличии)	184, 185, 190	Прояснение йоги
Саламба Сарвангасана I	223, 224	
Халасана	244	
Паршва халасана	249	
Карнапидасана	246	
Паршва карнапидасана	Аналогично Паршва халасане, но ноги в Карнапидасане	
Супта конасана	247	Прояснение йоги
Эка пада сарвангасана	250	
Паршваика пада сарвангасана	251	
Чатушпадасана	102	Йога: Жемчужина для женщин
Сетубандха сарвангасана (с опорой)	98, 99	Йога: Жемчужина для женщин
		Йога в действии: подготовительный курс
Сетубандха сарвангасана (из Сарвангасаны, колени согнуты, стопы опускаются на стену или стул)		

Удара акунчана стхити – Асаны на абдоминальное сокращение		
Парипурна наवासана	78	Прояснение йоги
Ардха наवासана	79	
Урдхва празарита падасана (90°)	279	
Супта падангуштхасана I	284	
Супта падангуштхасана II	287	

Пурва пратана стхити – Асаны на вытяжение назад		
Шалабхасана	60	Прояснение йоги
Макарасана	62	
Дханурасана	63	
Бхуджангасана I	73	
Урдхва мукха шванасана	74	
Уштрасана	41	
Урдхва дханурасана I	482	
Дви пада випарита дандасана (на стуле)		Йога в действии: Средний курс

Вишранта карака стхити – Восстанавливающие асаны		
Супта свастикасана		Йога в действии: Средний курс
Супта вирасана (с опорой или без)	96	Прояснение йоги
Супта баддха конасана	38, 39	Йога: Жемчужина для женщин
Шавасана	592	Прояснение йоги
Шавасана (на болстере, с повязкой на глазах, наблюдая за нормальными вдохами и выдохами)		

Шавасана (с бандажом на глазах, нормальные вдохи и выдохи)

Хаста толана стхити – Асаны на балансирование на руках

Примечание. Если вы обучаете молодежь, хорошо владеть асанами из этого раздела. Асаны, обозначенные звездочкой, необязательны.

Чатуранга дандасана	67	Прояснение йоги
Адхо мукха шванасана	75	
Пинча Маюрасана*	357	
Адхо мукха врикшасана*	359	
Титтибхасана (из Уттанасаны)*	395	

Пранаямы

Удджайи, Вилома пранаяма в положении лежа

Приложение 2

Необходимая литература

Уровень	Обязательная литература	Рекомендованная литература	Каждому ученику рекомендуется прочитать хотя бы одну из книг Гуруджи, Гитаджи или Прашантджи Айенгаров на любом этапе обучения или уровне сертификации
Уровень 1	Дерево йоги	Прояснение жизни	
	Искусство йоги	Йогашастра Уровень 1,2, 3	
	Йога в действии: Подготовительный курс		
	Йога в действии: средний курс		
	Прояснение йоги: Часть 1. Введение Часть 2. Йогасаны (соответствующие асаны) Часть 3. Пранаяма (соответствующие пранаямы)		
	Прояснение пранаямы: Раздел 1. Раздел 2. Глава 10 (соответствующие пранаямы)		
	Базовое руководство для преподавателей йоги		

Заявка на менторство

<i>Фамилия, Имя, Отчество заявителя</i>	
<i>Адрес</i>	
<i>Стаж занятий йогой Айенгара</i>	
<i>Стаж преподавания йоги Айенгара</i>	
<i>Уровень сертификата</i>	
<i>Дата получения сертификата</i>	
<i>Какой учительский курс вы закончили?</i>	
<i>Кто является вашим ментором?</i>	
<i>Являетесь ли Вы членом Ассоциации йоги в России?</i>	
<i>Как часто Вы посещаете RIMYI?</i>	
<i>Когда Вы были последний раз в RIMYI?</i>	
<i>Если Вы не ездили в-RIMYI последние 3 года, то, к какому преподавателю, регулярно посещающему RIMYI, Вы приходите в классы?</i>	
<i>Занятия каких сертифицированных преподавателей Вы посещаете?</i>	