

Сертификация на Уровень 1 (Level 1)

Критерий допуска: Не менее 3-х лет изучения йоги Айенгара под руководством сертифицированного учителя Йоги Айенгара.

Аттестующий орган: Ассоциация йоги Айенгара в России

Сфера компетенции: Учителям Уровня 1 разрешается проводить общие классы.

Ментор для Уровня 1:

1. Учителя, имеющие сертификат не ниже Уровня 2 не менее 3-х лет (по новой системе), в текущий момент ведущие общие классы в соответствии с учебным планом для Уровня 1 не менее 2-х лет
2. Учителя, имеющие сертификат не ниже Intermediate Junior 2 не менее 2-х лет (по старой системе), в текущий момент ведущие общие классы в соответствии с учебным планом для Уровня 1.

Для участия в экзамене на Уровень 1 необходимо заполнить анкету (Приложение 1), которую должен подписать ментор.

Для подписания анкеты, ментор должен наблюдать соискателя в своих классах не менее одного года.

Ментор должен указать в анкете:

- Продолжительность обучения под его руководством.
- Продолжительность ассистирования в его классах.
- Мнение о профессиональных умениях соискателя, о практике и преподавании.
- Соответствует ли практика пранаямы соискателя требованиям Уровня 1. Ментор должен неоднократно наблюдать практику пранаямы соискателя, чтобы оценить, соответствует ли она Уровню 1. Ментор должен видеть более двух раз, как кандидат учит пранаяму.
- Другие важные замечания.

Кандидат должен указать в анкете, свое отношение к предмету йоги, ответив на вопросы:

- Какое место в его жизни занимает йога? Сколько времени он уделяет практике и изучению предмета йоги в неделю? Что в это входит?
- Каковы его ближайшие цели в практике?
- Что дает ему практика йоги?
- Почему он планирует преподавать йогу?
- Чему еще, кроме йоги он посвящает время в течение недели?

Соответствие уровней сертификации старой и новой систем:

Текущий уровень сертификации	Уровень сертификации, действительный с 1 июля 2020 года	МИНИМАЛЬНЫЙ перерыв между уровнями сертификации
Introductory 1	Уровень 1	
Introductory 2		

Intermediate Junior 1	Уровень 2	2 года
Intermediate Junior 2		

Intermediate Junior 3	Уровень 3	2 года
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3		

Advanced Junior 1	Уровень 4	2 года
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2		

	Уровень 5	На усмотрение кандидата
--	-----------	-------------------------

Порядок проведения экзамена на Уровень 1 (Level 1)

Требование к экзаменатору на Уровень 1 аналогично требованию к ментору на Уровень 1.

Для приема экзаменов начинающий экзаменатор должен пройти обучение в Ассоциации йоги Айенгара

Продолжительность экзамена: 2 дня

Количество экзаменаторов: 3, председатель экзаменационной комиссии назначается Ассоциацией

Соискатели оцениваются по трем аспектам: **теория** (теория йоги Айенгара, анатомия и физиология, философия), **практика** (групповая демонстрация и индивидуальная демонстрация) и **преподавание** (ведение класса).

Теория

Для оценки теоретических знаний кандидат пишет контрольную работу. Задание высылается кандидату заранее, письменную работу кандидат готовит дома.

В письменную работу включаются следующие пункты:

1. Перевод асан с санскрита на русский язык и обратно. Перечень асан на Уровень 1 приведен в *Приложении 2*
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 – известная 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 использовать эту последовательность для обучения группы учеников.
3. Вопросы по йога-терапии, объяснение вариантов асан и использования вспомогательных материалов при проблемах со здоровьем.
4. Вопросы по пранаяме. Перечень пранаям на Уровень 1 приведен в *Приложении 2*
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 для подготовки к экзамену приведен в *Приложении 3*

Практика

Практика оценивается в **первый день экзамена**, перечень асан приведен в *Приложении 2*

Расписание первого дня экзамена:

1. **Совместная практика** (НЕФОРМАЛЬНАЯ сессия, на которой экзаменаторы наблюдают за практикой соискателей, а соискатели, в свою очередь, могут задавать вопросы, связанные с практикой). 60 мин
2. **Перерыв**, кандидаты заполняют лист обратной связи (Приложение 4), экзаменаторы знакомятся с обратной связью. 30 мин
3. **Практика перевернутых поз** 30 мин
 - Каждый соискатель может составить свою собственную последовательность перевернутых поз.
 - В последовательность можно добавить подготовительные асаны и вариации перевернутых поз.

- В случае, когда выполнение перевернутых поз противопоказано, следует практиковать асаны, подходящие к конкретному случаю.
- При менструации женщины по возможности выполняют перевернутые позы во второй день или предоставляют видеозапись с выполнением этих поз.

4. Обсуждение экзаменаторов и кандидатов результатов практики в группе, а также полученную обратную связь. 30 мин

Базовые принципы по первоначальной оценке соискателя

- Имеет ли соискатель четкое понимание основ Йоги Айенгара?
- Вызывает ли практика у него энтузиазм?
- Вовлечен ли он в процесс?
- Показывает ли соискатель потенциал для того, чтобы стать преподавателем?

Коммуникация – важнейший фактор сообщества йоги Айенгара. Экзаменатором следует проявлять доброжелательность к соискателям, создавая у них ощущение внутреннего спокойствия

5. Ознакомление с письменными работами, формирование отчета и свободное время 60 мин

6. Демонстрация практики: кандидаты демонстрируют последовательность поз 60 мин

- Экзаменатор называет асаны для выполнения и смену сторон.
- Необходимо включить как можно больше асан из списка (См. Приложение 2).
- В последовательность не нужно включать перевернутые асаны.
- Не следует использовать таймер при демонстрации асан

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.

Критерии оценки практики:

- Есть ли у соискателя четкое понимание основ Йоги Айенгара?
 - выравнивание тела в асанах
 - наличие внутренней динамики
 - понимание, как исправить тело в асане
- Является ли демонстрация выразительной и вдохновляющей?

Экзаменаторы имеют право прекратить аттестацию соискателя на свое усмотрение в любой части практики, если они приходят к заключению, что кандидат не следует методу Айенгара.

Преподавание

Преподавание оценивается во **второй день экзамена**

Экзаменаторы:

- Высылают кандидату заранее набор асан для составления последовательности вместе с остальными вопросами домашней письменной работы. Набор асан включает в себя три асаны: две асаны не перевернутые, одна из которых новая для учеников, вторая – старая, и вариацию Саламба

Сарвангасаны 1. Все кандидаты также должны включить в последовательность Саламба Ширшасану 1. Контекст класса: начальный класс в середине года, некоторые асаны ученики знают, некоторые для них не знакомы, Саламба Ширшасана 1 – новая для учеников асана, Саламба Сарвангасану 1 ученики знают, с вариацией не знакомы.

- Назначают (накануне, в первый день экзамена) конкретную ситуацию, беспокоящую «подопытного» ученика»: боль в суставах конечностей (голеностопном, коленном, тазобедренном, крестцово-подвздошном, плечевом, локтевом, запястном), в суставах позвоночника.
- Назначают непосредственно перед демонстрацией преподавания ученицу с менструацией.
- Могут задать вопросы по окончанию класса.
- Оценивают преподавание кандидата по следующим критериям:
 1. Демонстрация асан.
 2. Объяснения асан в процессе обучения.
 3. Исправление учеников и помощь в классе.
 4. Логика в построении последовательности асан и подаче инструкций
- Выставляют баллы по каждому из критериев, обозначенных выше, с учетом всей последовательности.
- После завершения преподавания объявляют соискателю результат экзамена и выдают заполненный бланк обратной связи. Экзамен считается сданным, если кандидат набирает проходной балл.

Кандидаты:

- Составляют последовательность для урока начального уровня, продолжительностью 35 минут, включающую назначенные асаны, поясняют и обосновывают ее в письменной домашней работе. Порядок включения назначенных асан, а также дополнительные асаны кандидаты выбирают самостоятельно.
- Ведут класс продолжительностью 35 минут, сосредоточенный вокруг назначенных асан в последовательности, описанной в контрольной работе.
 - При ведении класса определяют продолжительность каждой позы, могут повторить любую позу.
 - Учат трем назначенным асанам, вокруг которых построена последовательность урока, согласно их контексту: две неперевернутые асаны, знакомая и не знакомая ученикам, и новая вариация Саламба Сарвангасаны. В последовательность надо также включить обучение Саламба Ширшасане 1. Известной асане надо учить более детально, дать развитие в этой асане, продемонстрировать свое более глубокое понимание работы тела в асане.
- Должны позаботиться об ученике с назначенными проблемами со здоровьем, дать варианты асан с использованием материалов или замены поз в случае необходимости.
- Отвечают на вопросы экзаменаторов после завершения демонстрации преподавания.

Второй день экзамена можно использовать для любых повторных показов на усмотрение экзаменаторов или по специальному запросу кандидата.

Критерии оценки обучения:

1. Эффективность демонстрации

- Использование названия асан на Санскрите и перевод на русский язык для связи с асаной и ее описанием
- Демонстрация правильных движений точно и лаконично
- Расположение кандидата под оптимальным углом зрения
- Использование основных, базовых инструкций

- Использование указывающих жестов только по необходимости, не злоупотребляя ими
- Умение показать улучшение, находясь в асане

2. Ясность инструкций

- Обучение асане так, как было продемонстрировано
- У учеников должно быть необходимое время, чтобы они услышали и усвоили указания
- Инструкции должны быть прямыми, призывающими к конкретному действию, а не описательными
- Четкое обозначение направления действия в асане («удлиняйте внутреннее бедро от таза к колену», «разворачивайте корпус к окну» и т.п.)
- При необходимости повторение указаний для повышения понимания у учеников
- Грамотность речи

3. Наблюдение и исправление учеников

- Исправление в асанах необходимо начинать с фундамента позы, после коррекции поза учеников должна улучшиться
- Контроль над тем, что ученики следуют инструкциям кандидата
- Умение видеть всех учеников в классе, никто из учеников не должен быть проигнорирован
- Обучение использованию материалов, когда это необходимо
- Умение помогать ученикам в асанах, помощь словесными указаниями и руками при необходимости

4. Точность и знание асаны

- Правильность инструкций в асанах, объяснение основных действий, детализация работы конечностей и частей корпуса
- Инструкции должны содержать информацию:
 - как войти в асану, что в ней делать, как выйти
 - о действии и противодействии в асане
 - о том, что должно быть зафиксировано в теле, а что действовать (удлиняться, втягиваться и т.п.)
 - о геометрии позы
- Правильная последовательность инструкций в асане
- Точная формулировка улучшений в асане
- Знание противопоказаний для каждой асаны и предупреждение о них учеников

5. Присутствие учителя и контроль класс

- Организация пространства класса, расположение учеников для наблюдения и выполнения асаны так, чтобы они видели учителя
- Способность удерживать внимание учеников, ученики не должны спешить или делать свои вариации
- Выполнение позы вместе с учениками зеркально для них
- Использование повелительного наклонения
- Использование голосовых акцентов в обучении, контакта глаз, чтобы установить взаимопонимание и привлечь внимание класса

- Спокойствие, тактичность, твердость, вовлеченность, способность вдохновить учеников

6. Темп урока

- Речь должна быть динамичной, но с паузами
- Умение объяснять улучшения в позе четко, без повторений
- Умение следить за временем и темпом последовательности асан, за временем пребывания учеников в асанах

7. Стабильность и зрелость

- Умение не показывать свое расстройство ученикам и справляться с волнением
- Сострадательность

8. Внешний вид и поведение

- одежда должна быть скромной (не просвечивать, футболки нормальной длины, минимум украшений), опрятной и чистой
- Вежливость и уважение к ученикам

Схема сертификационной программы Уровень 1, чем надо овладеть для выхода на экзамен:

- **1. Понимание отдельных асан**
- **2. Общее понимание групп (семейств) асан**
- **3. Умение составлять линейную последовательность**
- **4. Умение составлять последовательность урока согласно контексту**
- **5. Понимание ментальной работы в асане**
- **6. Владение основами йога-терапии**

На Уровень 1 от ученика требуется умение выполнять и озвучивать инструкции относительно правильных действий в отдельных асанах как физических позах.

1. Отдельная асана

- На Уровне 1 целью служит правильное и точное действие в асане.
- Несмотря на то, что последовательность асан является неотъемлемой частью школы йоги Айенгара, чтобы обучать новичков, нужно направлять их внимание на понимание отдельных асан с упором на внешнюю конфигурацию.
- Следует обучать расположению частей тела и их базовому выравниванию.

Например, в Уттхита хаста падасане: Требуемая инструкция: Руки прямые и на одной линии с плечами. Не правильная инструкция: Вытягивайте наружные части рук от лопаток.

- 2. **Семейства асан** - асаны со схожими характеристиками в соответствии с типом положения тела.
Названия семейств:

Уттиштха стхити
Упавиштха стхити
Пашчима пратана стхити
Паривритта стхити
Випарита стхити

Асаны стоя
Асаны сидя
Асаны на вытяжение вперед
Асаны на боковое вытяжение
Перевернутые асаны

Удара акунчана стхити
Хаста толана стхити
Пурва пратана стхити
Вишранта карака стхити

Асаны с абдоминальным воздействием
Асаны на балансирование на руках
Асаны на вытяжение назад
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 в теле. Асаны внутри своего семейства при их выполнении должны выстраиваться от простого к сложному. Например, Уттхита триконасана - Уттхита паршваконасана или Паривритта триконасана - Паривритта паршваконасана.

4. Некоторые правила построения последовательности урока

- В классах Уровня 1 обычно начинают с обучения позам стоя, поскольку асаны этой категории включают в работу больше участков тела, чем другие позы.
- Вслед за этим можно перейти к любому другому семейству, предшествующему перевернутым позам или следующему за ними.

Контекст класса на Уровень 1: 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 асане.

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 в Саламба Сарвангасану из Халасаны стопы на полу, по этапам поднимая ноги, и дополнительно вариации Сарвангасаны или Халасаны.

Саламба Ширшасана: обучение как новой позе у стены.

5. Ментальная работа

- Асана – это 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.
- В обучении на Уровень 1 достаточно того, чтобы ученики научились осознавать это.

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

6. **Элементы базовой йогатерапии** – знание, которое может понадобиться будущему учителю в реальном классе. На экзамене предполагается присутствие учеников с проблемами со здоровьем, либо одна из проблем назначается «подопытному» ученику. На экзамен уровень 1 допускаются ученики, имеющие проблемы 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 Сарвангасану на опоре для замены Сарвангасаны.

Анкета для участия в экзаменах Уровень 1

В _____ году

1. Фамилия, Имя Отчество соискателя	
2. Дата рождения (число, месяц, год)	
3. Адрес (почтовый адрес, контактный телефон, эл. почта)	
4. Город, в котором Вы предполагаете сдавать экзамен	
5. Стаж занятий йогой Айенгара (с какого года и месяца)	
- Личная практика (кол-во занятий в неделю)	
- Занятия в группе (кол-во занятий в неделю)	
- Занимаетесь ли Вы пранаямой регулярно (сколько раз в неделю?)	
6. Ваш основной учитель йоги Айенгара/ ментор	
Продолжительность обучения под руководством учителя/ментора	
Продолжительность ассистирования в классах учителя/ментора	
Ассистируете ли Вы в терапевтическом классе?	
Обучались ли Вы на учительском курсе? (Продолжительность обучения, под чьим руководством, где и когда?)	
Преподают ли Вы йогу Айенгара?	
Если да, то сколько занятий Вы проводите в неделю и какого уровня?	
Заболевания и травмы, которые могут помешать сдаче экзамена	

ВНИМАНИЕ!

1. Сертификационный экзамен платный. Убедитесь, что Вы осведомлены о текущей стоимости экзамена. Стоимость можно узнать у вашего ментора.

1. Занятия каких сертифицированных преподавателей йоги Айенгара Вы посещаете регулярно (укажите ФИО преподавателя, уровень его сертификата, уровень занятия, который Вы посещаете)

2. Список семинаров, мастер классов, конвенций по йоге Айенгара, которые Вы посетили за последние 3 года.

Дата	Место проведения	ФИО ведущего преподавателя

Какое место в Вашей жизни занимает йога? Сколько времени вы уделяете практике и изучению предмета йоги в неделю? Что в это входит?	
Каковы Ваши ближайшие цели в практике?	
Что дает Вам практика йоги?	
Почему Вы планируете преподавать йогу?	
Чему еще, кроме йоги Вы посвящаете время в течение недели?	

Дата подачи анкеты «___» _____ 20__ г.

Подпись _____

Рекомендация соискателя

**Заполняется учителем/ментором*

1. ФИО учителя/ментора Уровень сертификата	
2. Продолжительность обучения под Вашим руководством (минимум 1 год)	
3. Как часто Вы наблюдаете соискателя в своих классах на практике (Рекомендуемое время наблюдения соискателя не менее 1 года)	
4. Оцените практику соискателя (Пожалуйста, дайте развернутую оценку) Обозначьте особенности практики, если они есть	
5. Как часто Вы наблюдаете соискателя в своих классах в качестве ассистента (Рекомендуемое время наблюдения ученика не менее 1 года)	
6. Оцените работу соискателя в классе в качестве ассистента (Пожалуйста, дайте развернутую оценку профессиональным навыкам соискателя)	
7. Оцените навыки преподавания соискателя (Дайте развернутую характеристику)	
8. Оцените практику пранаямы соискателя, (Дайте развернутую оценку) Соответствует ли практика пранаямы уровню экзамена?	
9. Ассистирует ли соискатель в терапевтическом классе?	
10. Охарактеризуйте работу соискателя в терапевтическом классе	
11. Дайте оценку личностным качествам соискателя	

Дата дачи рекомендации _____

подпись _____

Асаны и пранаяма

Асаны	Номер фотографии	Источник
Уттиштха стхити – Асаны стоя		
Тадасана	1	Прояснение йоги
Врикшасана	2	
Уттхита триконасана	4, 5	
Паривритта триконасана	6, 7	
Уттхита паршваконасана	8, 9	
Паривритта паршваконасана	10, 11	
Вирахадрасана I	14	
Вирахадрасана II	15	
Вирахадрасана 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 конасана	102	
Упавиштха конасана	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 конасана	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 наvasана	78	Прояснение йоги
Ардха наvasана	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 3

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		

Форма обратной связи по совместной практике

ФИО кандидата _____

Число место _____

- *Был ли достигнут мотив/цель практики?*
 - *Что бы вы улучшили?*
 - *Какую обратную связь дали бы самому себе?*
 - *Принесла ли практика чувство удовлетворения?*
 - *Какие физические наблюдения вы сделали в отношении себя?*
 - *Какие умственные наблюдения вы сделали в отношении себя?*
 - *Какие впечатления вам бы хотелось запомнить?*
-

Форма для обратной связи (для передачи в RIMYI)

ФИО кандидата _____

Число место, уровень экзамена _____

- *Был ли это положительный опыт обучения?*
- *В какой момент вы бы пошли другим путем в классе и почему?*
- *Что с вами вообще не произошло из того, о чем говорил учитель?*
- *Как вы воспринимаете себя в классе?*
- *Другие комментарии / наблюдения.*