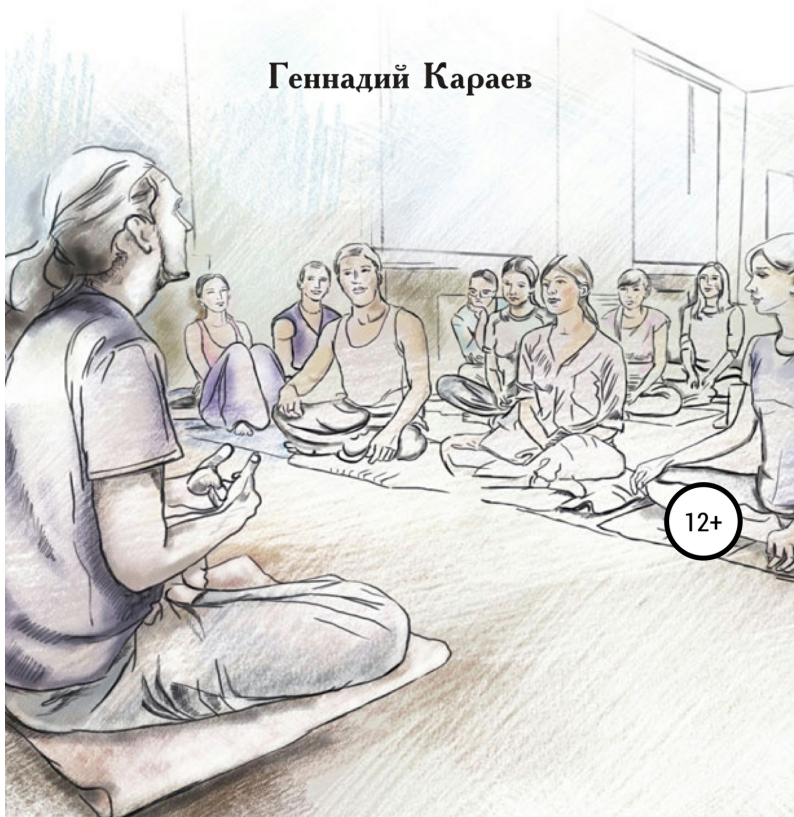


МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЙОГИ

Практическое пособие
для преподавателей йоги

Геннадий Караев



12+

Геннадий Караев

Методика преподавания йоги

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25913798

SelfPub; 2019

Аннотация

Это первая и пока единственная книга по методике преподавания йоги. Количество преподавателей йоги с каждым годом стремительно растет, а качество преподавания оставляет желать лучшего. В этой книге мы детально разберем каждый аспект педагогики, начиная с алгоритма построения программ для проведения занятия по йоге и заканчивая травмобезопасностью. Данная книга предназначена как профессиональным преподавателям, так и начинающим инструкторам йоги. Также, книга будет полезна обычным практикующим, которые находятся в поисках преподавателя йоги, чтобы выбрать профессионала.



Об авторе

Геннадий Караев – Учитель-методист с 20-ти летним стажем в йоге. В Московском Институте Йоги ведёт сертификационные инструкторские курсы по хатха йоге, женской йоге и детской йоге. Под его руководством обучались многие известные инструктора, успешно работающие в йога центрах по всей России, в Казахстане и в таких странах, как Германия, Норвегия, Испания, Франция и Израиль.

сайт yogasamadi.ru/

почта автора gkaraev@yandex.ru

Предисловие

Когда я проводил набор на вакансию инструкторов йоги, то замечал, что есть очень достойные йоги, которые отлично выполняют асаны, пранаямы, могут долго медитировать, а преподавать не умеют – не поставлена речь или голос тихий, нет контакта с практикующими в зале и прочее. Хотя это были преподаватели, окончившие курсы инструкторов, некоторые из них обучались даже в Индии и имели документы об успешном завершении инструкторских курсов. Тогда я стал задумываться о том, что этим йогам не хватает педагогики. Их никто не учил преподавать – им дали асаны, обучили пранаямам, а как это всё выдавать в зал, никто не научил. Это наблюдение натолкнуло меня на мысль написать книгу и осветить основные моменты педагогики йоги, чтобы каждый действующий или начинающий преподаватель йоги, прочитав её, мог уверенно вести свои уроки. Тем самым мы

повысим качество преподавания и вернем йоге высокий статус. Успехов всем в практике!



Рисунок 1. Успехов всем в практике

Глава 1 Преподавание йоги.

1.1. Общие задачи методологии йоги

Методика преподавания йоги – одна из основных дисциплин, которой должны обучаться будущие преподаватели йоги. Каким бы профессиональным йогом вы не были, без педагогики вам не стать успешным преподавателем. Одно дело знать асаны и хорошо их выполнять, другое дело объяснить и грамотно преподать эти техники другим практикующим.

В этой книге мы введем два понятия – преподаватель и практикующие. Под преподавателем будем подразумевать инструкторов, тренеров, учителей йоги, а под практикующими всех занимающихся в зале под руководством преподавателя.

Сразу хочу внести некоторые понятия в йога-сообщество, чтобы было понятно, о чем идет речь. На самом деле, эти понятия взяты из сленга йогов старшего поколения, поэтому хорошо, если молодые йоги будут в них правильно ориентироваться.

1. Практика. Под «практикой» мы понимаем занятия, то есть настоящие йоги говорят так – «Начал практику», или – «Сейчас я практикую». Читай как – «Сейчас я занимаюсь йогой». В принципе, любого йога можно назвать «практикующим».

2. Техники. Говоря «техники», мы имеем ввиду асаны,

пранаямы, мантры, шат-кармы.

Если практикующий спрашивает – «Какие техники вы выполняли сегодня?» – то он имеет ввиду, чем вы занимались – делали асаны или пранаямы или читали мантры

3. Теория йоги. Есть основные понятия, они освещены в первоисточниках – это каналы Нади, чакры, вайю.



Рисунок 2. Преподаватель и практикующие

Преподавание йоги, в общих чертах заключается в демонстрации и обучении практикующих асанам, пранаямам и прочим техникам, а также в соблюдении правил безопасности.

Основной задачей является достижение конкретных результатов по окончании занятия, главными из которых являются:

1. обретение гибкости в теле
2. укрепление мышц
3. успокоение сознания
4. чувство легкости
5. улучшения настроения
6. повышение уровня энергетики

По этим шести признакам можно судить об эффективности проведенного занятия.

Это далеко не полный список состояний, которые обычно испытывают практикующие после занятий, но показательный. Для достижения устойчивого результата в гибкости физического тела и укрепления мышц, практикующим необходимо посещать занятия по два-три раза в неделю, в течение полугода.

1.2. Алгоритм составления программ

1.2.1. Начало урока. Для начинающих преподавателей время перед началом занятия порой становится испытанием. Часто бывает так: преподаватель уже в зале и также пришли

некоторые из практикующих, постелили коврики и ждут начала занятия. И тут-то начинается самое щекотливое время для преподавателя: нужно о чем-то говорить, но темы для разговора нет, волнение все усиливается и это начинают чувствовать в зале. Чтобы такого не происходило, нужно заранее подготовиться к началу занятия. Этим мы сейчас и займемся...

Перед началом урока можно обсудить те стороны практики, на которые у преподавателя нет времени во время проведения занятий. К примеру, можно продемонстрировать, как правильно садиться в сидячие позы – Ваджрасану или Сиддхасану во время выполнения пранаям. Также можно озвучить звук при выполнении Брамари пранаямы, который должен быть похож на жужжание пчел. Нелишним будет демонстрация выполнения какой-либо асаны, которую практикующие часто выполняют некорректно. Если кто-то пришел на урок в первый раз, необходимо подойти и записать данные этого человека, а также возможные патологии в области физического здоровья, ограничивающие диапазон выполняемых техник.



Рисунок 3. Перед началом урока

Занятия по йоге имеют определенную структуру, и преподавателю необходимо знать алгоритм составления программ, чтобы правильно провести урок. Начинать можно с разминки, на которую отводится, примерно 20% от всего времени проведения урока. Обычно в йога клубах продолжительность занятия составляет 90 минут, в фитнес центрах 60 минут. Исходя из этого разминка в первом случае будет длиться 15-20 минут, во втором 10-15 минут. Также некоторые преподаватели начинают свои занятия с настройки на практику или мантры, а иные включают в начало программы и то и другое, что тоже целесообразно.

1.2.2. Настройка на практику. Мантра ОУМ. Настройка на практику начинается с того, что преподаватель спокойным, ритмичным голосом усаживает всех в удобную сидячую позу и начинает проговаривать заранее подготовленный текст. В общих чертах это происходит следующим образом:

- Садимся в удобную позу, закрываем глаза. Делаем вдох, на выдохе выводим из себя всю негативную информацию, которую мы получили за день, вдох – вбираем чистую, светлую энергию, выдох – выводим негативную, ненужную энергию. Оставляем все события сегодняшнего дня за дверями зала и настраиваемся на практику. Делаем ещё один глубокий вдох-выдох и открываем глаза

Если мы видим, что практикующие не совсем смогли успокоить сознание и настроиться на практику, то начинаем

давать мантру. Мантра ОУМ, помимо вибрационного и ментального воздействия, сама по себе является и пранаямой, как описывает её Шантилья Упанишада:

«Пранаяма считается выравниванием и сочетанием праны и апаны. Она бывает трёх видов – выдох (речака), вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Они связаны с буквами (санскритского) алфавита. Он должен медитировать на то, что единственная буква – всевышний свет – пранава (ОУМ) – является истоком и источником этих трёх букв "О", "У" и "М". Вдыхая воздух через ноздри в течение шестнадцати матр, ему следует в это время медитировать на букву "О"; удерживая этот воздух в течение шестидесяти четырёх матр, ему следует в это время медитировать на букву "У"; затем он должен выдыхать воздух в течение тридцати двух матр, медитируя в это время на букву "М". Он должен практиковать вышеприведённое упражнение много раз». Шандилья Упанишада, 17

Нужно очень аккуратно подходить к мантра йоге, поскольку это порой задевает религиозные чувства практикующих, ведь среди них бывают верующие люди различных религиозных конфессий. То есть какую попало мантру мы не можем давать, иначе получается, что мы вовлекаем, к примеру человека православного в веру индуистскую, давая ему мантру «Ом Намо Шива Я», перевод которой означает «Я привержен Шиве...». Чтобы не было таких ситуаций можно давать мантру ОУМ, объясняя её с точки зрения непосто-

яньства этого мира. Итак, мантра ОУМ объясняется следующим образом: звук «О» означает создание, начало; звук «У» означает продолжение, рост; звук «М» означает разрушение, завершение. Это повсеместный процесс – все в мире создается, существует и исчезает, начиная от живого существа и заканчивая любым процессом. Читая мантру ОУМ, мы сонастраиваемся с самой глобальной программой, заложенной во вселенной – программой изменений, или как говорит буддизм, непостоянством. И читая эту мантру, мы принимаем эти изменения, и просим у вселенной защиты. Если давать мантру в таком аспекте, это будет этично с религиозной точки зрения.

Как мы знаем из различных первоисточников, три звука в мантре ОУМ означают трех божеств – Брахму, Вишну и Шиву:

«I – тело или шарирам звука ОМ: Существуют три Бога и три мира, три Веды и три огня, три морас и половинная мора. (Все это существует) в Том тройном, блаженном (Брахмане). Ригведа, Грахапатъя, Земля и Бог Брахма – это есть тело звука «О», как разъяснено знающими Брахман. Яджур Веда и срединное пространство, огонь Дакшина и святой Бог Вишну – это есть звук «У», объявленный нам (знающими Брахман). Сама Веда и Небеса, а также огонь Ахаванья и Ишвара, высший Бог (т.е. Шива), – таков звук «М», объявленный нам (знающими Брахман)». Брахма Видья Упанишада

Если, давая ту же мантру, мы будем говорить о том, что

звук «О» означает бога Брахму, звук «У» означает бога Вишну, а звук «М» означает бога Шиву, то не всем присутствующим в зале такая постановка понравится. Конечно, редко кто-то проявляет недовольство, люди просто перестают ходить на занятия, поскольку это противоречит их религиозным убеждениям. Поэтому, давайте уважительно относиться к религиозным чувствам присутствующих в зале и давать мантры корректно.

1.2.3. Основная часть. Разумеется, основная часть занятий состоит из асан. Ни в каких первоисточниках по йоге, порядок асан не указан, поэтому это остается на усмотрение преподавателя. Известная в широких кругах практикующих, основная сутра «Хатха йога прадипика», объясняет лишь технику выполнения асан, не упоминая об их последовательности. В «Йога сутрах Патанджали» дается следующая общая характеристика асаны:

«Асана есть неподвижная и удобная поза. При прекращении усилия или сосредоточении на бесконечном Асана достигается». Йога сутры Патанджали, 2-46, 2-47

Урок можно начать со стоячих или сидячих асан, затем дать лежащие позы. Если мы начинаем урок, состоящий из стоячих асан, то следующим блоком должны быть сидячие асаны и в конце лежащие. Это один из самых распространенных методов в хатха йоге, и если мы рассмотрим отдельные комплексы упражнений, такие как Сурья Намаскар, то увидим что цикл замыкается, то есть стоячие позы переходят в

лежащие и обратно. Такая же замкнутая цепочка наблюдается в методиках Аштанга-виньяса йоги.

Преподаватели йоги должны обладать сверхчувствительностью и это естественно, поскольку практика йоги обязательно дает такой результат. Как следствие, мы должны очень хорошо чувствовать состояние практикующих, пришедших на занятие. Если общее энергетическое состояние большинства хорошее, то урок можно начать со стоячих асан. Тогда у практикующих повысится общий тонус, хорошо растянутся мышцы задней поверхности ног, улучшится чувство равновесия.



Рисунок 4. Стоячие асаны

Если мы проводим вечернее занятие и люди пришли уставшими после 8-ми часового рабочего дня, то урок лучше начать с сидячих поз. В практику можно включить асаны со скручиванием позвоночника и растягиванием мышц спины. Вдоль позвоночника проходят три основных канала Нади – Пингала, Ида, Сушумна, и разработка спины будет эффективно влиять на психофизическое состояние практикующих и улучшать состояние сознания.



Рисунок 5. Сидячие асаны

После блока сидячих поз, можно перейти к лежачим асанам. Переходы из одних поз к другим должны быть плавными. То есть, важно в процессе составления программы, создавать хорошо связанные друг с другом позы, как говорят йоги – связки. К примеру, если мы сидячие позы завершили Ваджрасаной, и хотим перейти к лежачим позам и дать Позу Кобры, то между ними лучше вставить Позу Ребенка.

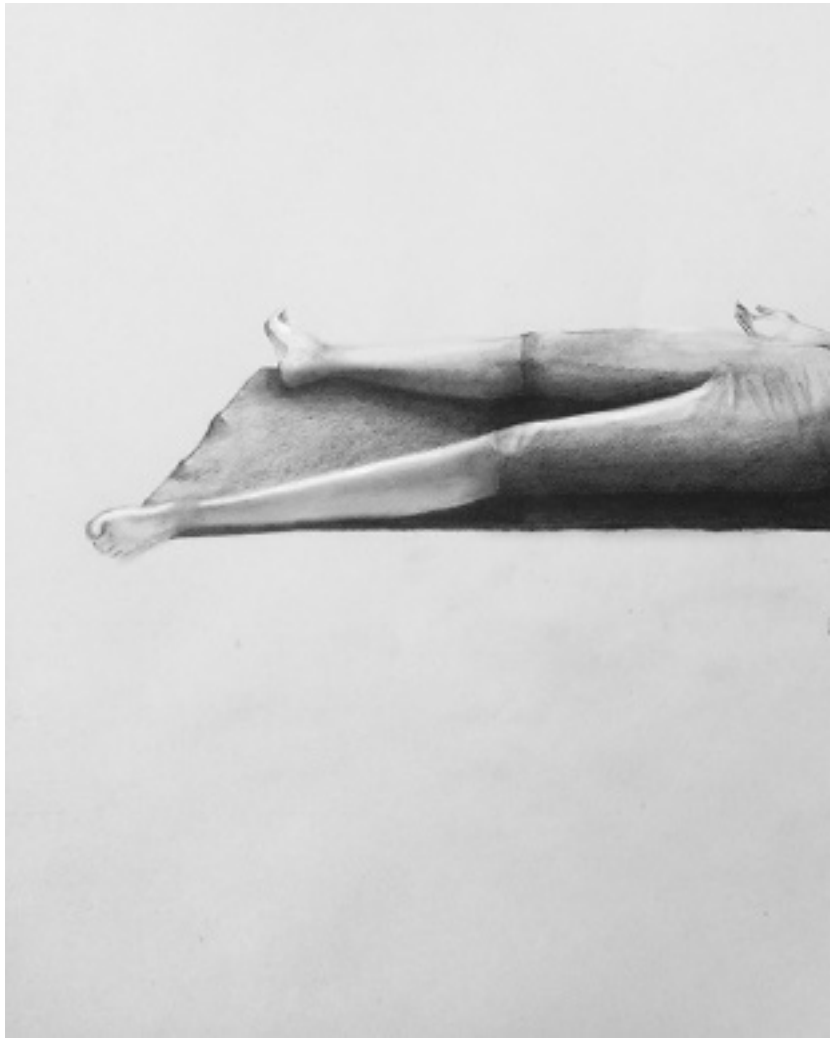
Рисунок 6. Лежачие асаны



1.2.4. Завершение урока. Завершающим блоком можно

сделать цепочку: пранаяма – перевернутые позы – шавасана. Что касается пранаямы, то это может быть что-то успокаивающее, типа Анулома-виломы, или что-то возбуждающее и согревающее, типа Бхастрики. Соответственно, если преподаватель проводит вечернее занятие, по лучше под конец уделить время перевернутым позам – Сарвангасане и Випарита Карани. Чтобы снизить травматичность перевернутых поз, я бы порекомендовал перед их выполнением дать подготовку к перевернутым позам, локально раскрыть шейный, грудной и поясничные отделы позвоночника. Шавасана, горячо любимая практикующими поза, должна даваться один раз и только в конце занятия, поскольку само название асаны – Поза Мертвеца говорит о том, что этим уроком, как аналогом жизни, заканчивается.

Рисунок 7. Шавасана



1.3. Методики преподавания Хатха йоги

В «Хатха йога прадипике», в самом первом разделе можно прочитать:

«В хатха-йоге на первом месте асаны. Это первая ступень хатха-видья. Нужно практиковать асаны, которые сделают йогина стойким, свободным от недугов и придадут лёгкость телу». Хатха йога прадипика, 1.19

Как мы видим, асанам придается первостепенное значение, поскольку с этого практикующий начинает свой путь духовного развития. И первое впечатление от урока у практикующего будет складываться в зависимости от того какая методика была дана на занятиях. Существуют разные методики преподавания, которые впоследствии развились в отдельные направления. Йога Айенгара отличается детальной отстройкой тела в асанах. Также, в данном направлении широко применяются вспомогательные материалы – кирпичики, ремни, валики и пр. Аштанга-виньяса йога, основателем которой является Шри Паттабхи Джойс, представляет собой динамическую практику, где каждая асана переходит в другую, и движения сопровождаются дыханием. Бикрам йога является одной из самых популярных направлений в США и самой рентабельной системой с экономической точки зрения. Преподается данное направление в нагретых до 38 градусов помещениях, с влажностью воздуха до 60% и состоит из 26 асан и двух пранаям. Из направлений, развитых в постсоветском пространстве стоит отметить следующие: Йога 23 – Андрей Сидерский, Универсальная йога – Андрей Лаппа,

Классическая йога – Виктор Бойко. Также большое влияние на развитие и распространение йоги имели Андрей Лобанов, Андрей Верба, Анатолий Зенченко, Артём Фролов, Сергей Агапкин и многие другие...

1.4. Три Кита в методологии асан

В этой главе мы будем рассматривать методологию асан с трех позиций:

1. техники исполнения
2. дыхательной синкинезии
3. педагогики

Другими словами, асаны должны выдаваться преподавателем

- а) технически правильно;
- б) синхронно с дыханием;
- в) с использованием педагогически грамотной речи.

Техники выполнения асан достаточно широко описаны в литературе, и большинство преподавателей с ними хорошо справляются. А то, что каждое движение должно выполняться с дыхательной синкинезией, об этом помнят не все, и даже если помнят, то не все преподаватели проговаривают каждый вдох-выдох в зал. Это очень важно, поскольку новички в зале синхронизируются с преподавателем, и если последний не проговаривает каждое движение в соотнесённости с дыханием, то и у практикующего сбивается дыхание, что может привести к дыхательной аритмии. И наконец, самое главное качество преподавателя – культура его речи.

1.4.1. Техники выполнения асан. Есть три основных положения тела, с которых начинаются асаны: стоя, сидя и лежа. Мы не будем разбирать много асан, а рассмотрим ключевые слова, и методику преподавания асан. Основная ошибка, которую допускают большинство инструкторов – это незнание или не проговаривание исходного положения в асане. Происходит это отчасти из-за того, что основные источники, описывающие выполнение асан, не придали этому значения. Почему важно озвучивать исходное положение в асане? Если преподаватель озвучит исходное положение, то будет понятно, что выполнив асану в правую сторону и вернувшись в исходное положение, мы должны будем выполнить её в противоположную сторону. Дело в том, что начальная позиция не всегда является исходным положением. К примеру, в нижеследующей асане, Позе Воина 2, начальной позицией является Тадасана, но выполнив Воина 2 в правую сторону, мы, держа руки параллельно полу, сразу разворачиваемся в левую сторону, не ставя ноги вместе и не возвращаясь в Тадасану. Поэтому, здесь важно выяснить какое же положение будет исходным, придя к которому, мы будем выполнять асану в другую сторону. В положении стоя важно определить расстояние между ногами, распределение веса тела на ступни, положение позвоночника и направление взгляда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.