

«Лучшая новая книга о йоге в России!»
Эллен Фербек, редактор Yoga Journal.

Анна Ефимова

Йога с женским лицом



8 вдохновляющих историй,
или Как я стала преподавателем йоги

Анна Ефимова

**Йога с женским лицом. 8
вдохновляющих историй,
или Как я стала преподавателем
йоги**

«Издательские решения»

Ефимова А.

Йога с женским лицом. 8 вдохновляющих историй,
или Как я стала преподавателем йоги / А. Ефимова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933708-5

Эта книга — не только моя история преподавателя йоги, прошедшего путь от занятий «для себя» до открытия студии, но и истории других женщин. У каждой — своё видение и подход к практике, но все они помогают ученикам найти связь с собой. Книга будет интересна женщинам, которые:— только изучают возможности йоги,— практикуют и ищут в ней ответы на вопросы,— задумываются о курсах для преподавателей,— ведут занятия и ищут баланс — заниматься любимым делом, уделять внимание ученикам, семье и себе.

ISBN 978-5-44-933708-5

© Ефимова А.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 7 |
| Часть 1. | 10 |
| Глава 1. | 10 |
| Глава 2. | 13 |
| История Ольги Булановой | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Йога с женским лицом 8 вдохновляющих историй, или Как я стала преподавателем йоги

Анна Ефимова

Редактор Ирина Красникова

Корректор Ольга Михайлова

Дизайнер обложки Екатерина Федечкина

© Анна Ефимова, 2018

© Екатерина Федечкина, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-3708-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«С большим удовольствием рекомендую эту чудесную книгу всем практикующим йогу (включая мужчин!), а также тем, кто только думает о том, чтобы заняться йогой.

Анна Ефимова взяла интервью у замечательных преподавателей. Их истории вдохновляют читателя, показывая, как йога может изменить нашу жизнь к лучшему.

Лучшая новая книга о йоге в России!»

Эллен Фербек,

главный редактор Yoga Journal Russia

«Книга чудесная, и легко читается!

Жизненные примеры героинь позволят вам поддержать мотивацию и найти силы продолжать практику или стать инструктором. Возможно, вы просто решили заниматься йогой на благо своего здоровья, укрепления духа и эмоционального состояния?

Автор и её героини щедро поделятся с вами своим опытом, расскажут о своих ошибках, чтобы вы их избежали, познакомят с наставниками, которые помогли им глубже постичь секреты древней практики исцеления души и тела».

Светлана Ланда,

executive-коуч PCC ICF,

ведущий российский эксперт в области Life Work Balance & Mindfulness,

сертифицированный инструктор

медитации осознанности,

основатель Style of Life Academy,

автор книги «Все и сразу. Правила успешных и счастливых женщин, меняющих мир»

«Очень ценно, что в книге собраны живые рассказы. Меня вдохновляет, когда человек искренне рассказывает свою историю. Появляется ощущение, что я не одна.

Читая, я сопереживала состояниям героинь, которые тоже испытывала, но не могла выразить словами.

Я как будто почувствовала себя в обществе тех, кто меня понимает и у кого схожие ценности и интересы».

Карина Кокс,

*популярная певица, жена, мама двоих дочек
автор online-курса «Простой детокс»,
занимается йогой*

«Легко, живо, улыбочиво, искренне и искристо. Книга будет полезна женщинам, решившимся или подумывающим о том, чтобы сделать йогу своей профессией.

Однако и занимающимся «для себя» будет интересно познакомиться с тем, как видят йогу профессионалы. Каковы они сами, простые смертные женщины, с какими личными и профессиональными сложностями сталкиваются, где черпают вдохновение, как смотрят на жизнь и практику йоги? Сейчас темы женщины в йоге и йоги как профессии особенно актуальны.

Женщины начали задаваться вопросом постижения своего пола, своих особенностей жизненного пути.

Йога становится всё популярнее, а профессия инструктора йоги – всё вожаделеннее».

Юлия Синявская,

преподаватель йоги голоса, йогатерапевт

«Путь каждой из 8 женщин этой книги – уникальный. У них разные исходные условия, разные решения, разные препятствия, разное окружение. Но их пути пронизывает нечто общее – Любовь к своему делу и к миру. И это вдохновляет. Читаешь и понимаешь, что такие же ситуации были у тебя, и ты не одна. Книга была мной прочитана на одном дыхании. Сделаны пометки, вклеены стикеры и закладки... К ней хочется возвращаться и пользоваться её подсказками на своём преподавательском пути».

Софья Бардовская,

преподаватель йоги

Введение

Скажи мне кто-нибудь 10 лет назад, что я займусь йогой и даже сделаю ее своей профессией, получу опыт открытия своей студии, успею поучиться у именитых преподавателей и даже напишу об этом книгу – я бы не поверила.

Согласитесь, не совсем типичная история: промоутер из небольшого городка, увлеченно занимающийся продажей пельменей, круто меняет жизнь и становится сертифицированным преподавателем йоги (Центр йоги «Прана»), йоги в воздухе (Международной школы йоги в воздухе), йогатерапевтом (СпБИВМР), экспертом онлайн-курса «Простой детокс» и автором статей для Yoga Journal Russia и Organic Woman.

Было ли мне страшно? Иногда да. Что мной двигало? Желание отдавать и делиться. Практика йоги меняет жизнь на всех уровнях, и я прочувствовала это на себе.

Когда только начала заниматься – рассказывала всем, как это здорово, чтобы другие тоже получили этот опыт.

Когда неожиданно для себя стала преподавать – мне хотелось давать на своих занятиях максимум пользы, чтобы прокачать не только физические тела практикующих, но и их сознание.

Когда травмировалась – поняла, что стремилась к внешней форме, к которой тело не было готово. Восстанавливаясь после травмы, искала способы помочь себе, а в итоге стала йогатерапевтом и научилась помогать другим.

Постоянно училась, понимая, что не все знаю и умею, и искала возможности получить новые знания.

Я общалась с разными преподавателями и восхищалась: в каждом – такая глубина, свой неповторимый опыт, который обычно описан парой строк на сайтах о йоге. И все это скрыто, потому что мы живем в таком быстром ритме, что просто некогда делиться важным и нужным.

Вспоминала тех, у кого училась и кто вдохновил меня своим примером, и у меня словно загорелась лампочка в голове: «Надо написать, каково это – быть преподавателем йоги. Какие радости и сложности ждут на этом пути».

Да, это то, о чем бы я могла и хотела написать. Не об асанах и философии йоги. А о женщинах в ней. О тех, кто занимается, и тех, кто по разным причинам сделал йогу делом своей жизни.

Путь в йоге – каким он может быть?

Возможно, вы придете на занятия пару раз, попробуете, решите, что это вам не подходит, и будете искать себя в другом.

Возможно, вы начнете заниматься, и это так позитивно повлияет на вас на физическом, энергетическом и ментальном уровне, что практика останется с вами на многие годы.

А может быть, в какой-то момент планеты в вашем гороскопе встанут так, что вы задумаетесь о йоге, как о деле жизни.

Если несколько лет назад было много желающих заниматься «для себя», то сейчас все больше людей хотят сделать это своей профессией, а переход от «я занимаюсь йогой» к «я учусь на преподавателя йоги» может занимать от 1 месяца до 1 года. На курсах, достойно готовящих йога-тичеров, учится более 100—150 человек в год, и в основном это женщины.

Если вы спросите меня: «А почему книга про женщин? Есть немало мужчин – мастеров своего дела?», я отвечу, что сделала это специально. Я училась и у мужчин, которых уважаю, ценю и считаю своими учителями, и у женщин. У мужчин – я уверена – свой путь, у нас, женщин, – свой.

Когда я начала заниматься, в 2008 году, мне не хватало общения с теми, у кого опыт больше. А когда в 2012 году стала преподавать и возникали трудности, мне не с кем было поговорить о них и спросить совета.

Близкие не были в восторге от моей новой профессии и говорили: «Ты – экономист с красным дипломом, а теперь ноги задираешь?» Это были внешние сложности, с которыми бороться проще, если ты уверен в своей правоте. Гораздо сложнее – с собственными страхами и сомнениями, когда начинаешь думать, что находишься не на своем месте. В такие моменты поддержка особенно важна! И это еще одна причина моего решения написать книгу для тех, кто только начинает свой путь.

Моя цель – показать путь женщины, которая занимается йогой и стала преподавателем. Живой, настоящей, со своим опытом, видением. Которая прошла через сложности, внутренние и внешние конфликты и нашла свою аудиторию.

В своей книге я расскажу:

- Как стала заниматься и почему.
- В какой момент задумалась о преподавании и какие шаги для этого сделала.
- Какие неожиданности, сложности, а также какие открытия и вдохновения были на этом пути.
- Какие этапы прошла, как менялась и развивалась практика.
- Куда хочу двигаться дальше, какой себя вижу в будущем.
- Как нахожу баланс, совмещаю работу и семью.
- Что я – преподаватель с опытом – могу посоветовать начинающим. Где искать вдохновение и ресурс, чему учиться, какие качества стоит развивать и на что обратить внимание.

Эти вопросы при подготовке книги я задавала тем, кто является для меня ориентиром на пути йоги. У них я училась, их примером вдохновлялась. Поэтому в книге будет не только мой опыт, но и их.

Это:

Ольга Буланова – первая женщина-преподаватель хатха-йоги, по чьим видео я занималась. Для меня – пример партнерства в йоге.

Наталья Парфенова – мой проводник во fly-yoga – йогу в воздухе. Легкая, энергичная, и в то же время очень глубокая и вдумчивая.

Юлия Синявская – моя йогиня-богиня. Красивая, умная, заботливая, всегда настроенная на людей. В ее «чемоданчике» множество способов и методик, которые она умело сочетает.

Мария Марковская (Семистрельная) – так, как она говорит о йоге, беременности, родах и восстановлении после них, не говорит никто. Спокойная и рассудительная, внимательная к себе и другим.

Татьяна Илларионова – мощный практик, живущая в женском теле. На Таню я люблю уже много лет. Она сильная, харизматичная, красивая.

Анна Лунегова – необычная, глубокая, ее классы завораживают и всегда переводят меня на новый уровень. Сейчас Аня – хозяйка студии йоги «Материал».

Регина Шакти – «королева йоги» из Бразилии. Практикует уже более 50 лет. Учила известных людей и занималась волонтерством. Для меня она – пример любви к йоге и преданности практике.



Часть 1.

Вдохновляющие истории, в которых есть секреты успеха

Глава 1.

С чего началась йога для меня

Почему люди начинают заниматься? Я думаю, они пытаются решить некоторые проблемы.

Например,

– **Физические.** Желание победить болезнь или сделать тело, в котором живем, более соответствующим нашему внутреннему состоянию (постройнеть, стать более подтянутым, сесть на шпагат или освоить позу Лотоса).

– **Энергетические.** Когда чувствуешь, что не хватает энергии. А йога помогает ее набрать или восполнить.

– **Ментальные.** В поисках гармонии и умирения беспокойного ума люди учатся медитировать и постепенно приходят к другим практикам йоги.

– **Духовные.** Многим нужно нечто большее, чем пребывание в материальном мире, и поиск высших смыслов приводит в йогу.

Для меня йога – возможность сделать жизнь в этом теле более качественной и осознанной. Я – не это тело. Но я должна заботиться о нем, чтобы реализовать свой духовный потенциал.

Помните свое первое занятие йогой? А самое запоминающееся? Я да!

Мое первое занятие состоялось в 2008 году и было самостоятельным, под видео с диска «Гимнастика для беременных». Как я поняла позже, в нем были все элементы занятия йогой – разминка, позы стоя, динамика и статика, перевернутые позы, дыхательные техники, шавасана.

Я занималась с удовольствием до последнего дня беременности. Это был необычный опыт: никогда не любила физическую нагрузку, прогуливала физкультуру в школе и университете, а тут неожиданно стала заниматься. У меня не было страхов и переживаний, что мне можно, а что нельзя.

Помню, ждала с нетерпением, когда останусь одна и никто не будет отвлекать. Не было ни специального коврика, ни свободного пространства для занятий, но это не было помехой. Я училась чувствовать свое тело, адаптироваться к изменениям в нем. Думаю, что благодаря физической нагрузке и дыхательным техникам, моя беременность протекала без проблем, я совмещала работу и окончание учебы в университете, и легко родила.

Самое запоминающееся занятие было такое. Я стояла в подбии Адхо Мукха Шванасаны (поза Собаки Мордой Вниз) в школьном спортзале на туристической пенке вместо коврика. Мои руки и ноги скользили, я задыхалась и потела, вокруг меня были женщины в два раза старше меня и в два раза тяжелее, но они стояли уверенно в этой позе и даже болтали с инструктором.

тором – бойкой женщиной в почтенном возрасте. Помню, тогда подумала: «Как и почему ОНИ стоят, а я не могу?!» Это было первое занятие через полгода после родов.

Тело не слушалось, мозг отказывался отправлять быстро импульсы к рукам и ногам, большинство несложных поз были незнакомыми. На моем диске «Гимнастика для беременных» акцент был на вытяжение и расслабление, на дыхательные техники. Я сравнивала себя с окружающими, и сравнение было не в мою пользу. Меня это задело. Я решила: буду ходить 1—2 раза в неделю, при этом параллельно заниматься дома, опираясь на различные видеоуроки.

Эти занятия так наполняли меня! Помню, как занималась дома на кухне – в комнате спала дочь, и я хотела успеть позаниматься в ее сон и очень расстраивалась, если посреди занятия она просыпалась. Кухня была маленькая, коврик расстелить негде, и под столом оказывались либо ноги, либо голова. Но это не останавливало, потому что желание заниматься было сильнее.

Я видела столько плюсов в йоге:

– Я похудела, что после беременности и родов было особенно важно и приятно. Тогда посчитала – за 4 месяца занятий ушли лишние 10 кг.

– Перестала болеть спина от ношения ребенка на руках.

– Мне открылся какой-то новый мир. Я еще не знала, как в нем все устроено, но он привлекал. Красивые, умные, спокойные люди, интересные аксессуары, загадочные ритуалы. Мне подарили коврик – розовый, из магазина товаров для йоги, а не туристическую пенку, – и он мотивировал меня к занятиям еще больше. Это как проводник в другой мир: встаешь на него, включаешь видеоурок – и все вокруг меняется. Я больше не чувствовала себя мамой в декрете, которая устает от однообразных дней.

Каждое мое занятие было связано с развитием – сколько сегодня я простою в асане, насколько глубоким будет моё дыхание, засну я в Шавасане или останусь в пограничном состоянии. Стали получаться сложные позы, я осваивала балансы, стойку на руках, и это были новые ощущения для меня – я могу делать то, что совсем недавно не получалось потому, что мозг не понимал, какими мышцами нужно удерживать эти странные положения тела. Было интересно наблюдать за своим прогрессом, не только физическим, но и ментальным – стала спокойнее, эмоционально устойчивее, чем полгода назад.

Я приходила в группу в школьный спортзал и понимала, что мой уровень практики стал гораздо выше, чем у тех женщин, которые недавно стояли в Собаке Мордой Вниз, а я нет. Инструктор ставила меня в пример: «Вот посмотрите, какую позу делает Анечка», – и тут я делала переход из Краунчасаны в Аштавакрасану. Я даже участвовала в съемке занятия. Когда через несколько лет случайно увидела в интернете этот ролик, показалась себе забавной – занималась в первом ряду с очень серьезным видом.

В какой-то момент я почувствовала, что раздражаю группу своим присутствием. Они хотели просто заниматься знакомым комплексом асан, шутить и болтать с инструктором, лежать в Шавасане. Это был такой кружок по интересам. Мне же хотелось углублять практику, но в провинциальном городе пойти было больше некуда. И я стала заниматься только дома.

Были записаны 30 видеоуроков по хатха-йоге с канала «ЖивиТв», которые вели Ольга Буланова и Владимир Зайцев. Занималась 2—3 раза в неделю, двигаясь от 1-го к 30-му уроку, и потом повторяла по кругу в течение 2 лет. Иногда находила видео других преподавателей, но возвращалась к тем, любимым, которые уже знала наизусть.

Мне хотелось рассказывать всем вокруг, как же это здорово – заниматься йогой. Я даже мечтала, что выйду из декретного отпуска и организую занятия на работе, чтобы делиться тем, что так изменило мою жизнь.

И в то же время это был кризисный момент: я больше не хотела работать в неэтичной сфере, в которой трудилась до беременности.

С практикой йоги в мою жизнь пришло знание про яму и нияму – этические, нравственные законы и правила поведения в обществе. Несколько месяцев я переживала и думала, чем могу заниматься, чтобы чувствовать удовлетворение от своей деятельности. И на помощь пришла подруга – астролог в традиции Джйотиш. Её неожиданное предложение: «Попробуй себя в преподавании йоги» вызвало и радость, и страх.

Я узнала, что как раз в то время, когда я увлеклась занятиями, для меня начался новый астрологический период – период Кету, теневой планеты, отвечающей за освобождение, за трансформацию и погружение в себя. Его соединение с сильным Марсом в гороскопе дает выносливость, активность, трудолюбие. Это позволило бы мне многого добиться в материальном плане, но я не смогла бы испытывать удовлетворение от деятельности, нацеленной исключительно на материальное обогащение. И именно через практику йоги и через знакомство с ней других людей я смогу по-настоящему реализовать свой потенциал.

Это были внутренние изменения, которые внешне проявились так: мои друзья решили заняться этичным бизнесом и открыть первый в городе центр йоги. Как-то очень естественно они предложили мне вести занятия, зная мою любовь к йоге. И это стало тем самым «волшебным пенделем» в новую жизнь. Мой внутренний критик не позволил мне закрыть глаза на отсутствие образования. «Если делать – то делать хорошо», – решила я. И нашла курсы для подготовки преподавателей в «Пране».

Центр йоги открывался в конце мая, а курс стартовал в конце июня. Это значило, что целый месяц мне уже нужно было вести занятия. Сначала был страх: «О боже, все поймут, что я ничего не знаю, и разоблачат меня!», потом: «А если у меня спросят, где я училась, а я еще не училась – что отвечать?». Откладывать было нельзя, я ведь уже дала согласие. Самое естественное, что я могла сделать в этой ситуации – это готовиться к занятиям.

Сначала тренировалась на беременной подруге, которая знала о моей неуверенности. Я подключала свой самый первый опыт в йоге, выбирала асаны, составляла комплекс и проводила занятие для нее.

Для подготовки к групповому занятию делала так: утром включала видео Ольги и Владимира, занималась по нему, про себя проговаривая за ними, кратко конспектировала последовательность асан, их названия, лирические отступления, и вечером со шпаргалкой вела занятия. Конечно, я ее прятала, и когда были перерывы на отдых в Баласане (поза Ребенка), незаметно доставала и сверялась.

Постепенно страх начал уходить. Любителей йоги в маленьком городе было немного, и все они были новичками. Я начала ловить себя на мысли, что мне нравится вести занятия, перестала чувствовать себя, как на экзамене, и даже начала шутить. Думаю, что юмор и самоирония в преподавательской деятельности помогают, позволяют легче относиться к происходящему, разряжать обстановку.

Глава 2.

Хатха-йога – баланс женского и мужского, гибкости и силы, взаимодействия и партнерства

Для многих путь начинается именно с хатха-йоги. Я не стала исключением и начала двигаться именно в этом направлении.

...Первые курсы всегда волнительны. Как будто приходишь в новое учебное заведение: там по-особенному пахнет, все такое интересное. Я приехала учиться на экспресс-курсе для преподавателей йоги Центра йоги «Прана» в июне 2012 года.

За 2 месяца до этого стала искать то место и тех преподавателей, у которых я хочу учиться. Получила благословение от астролога и от того самого первого инструктора, с которой встретила. Ей было больше 70 лет, она вела кружок йоги в школьном спортзале, и я благодарна ей за пример оптимизма и желания учиться и развиваться в любимом деле, несмотря на возраст.

Я внимательно читала про все курсы. Помню, была в растерянности, не знала, по какому принципу надо выбирать. И – о чудо! – увидела знакомые имена на очередном сайте: Ольга Буланова и Владимир Зайцев – одни из ведущих преподавателей на курсе! Решила – это знак! Почитала про курс и осталась в восторге. Он должен был начаться через 2 месяца. Значит, у меня еще есть время на подготовку.

Так как этот курс проходил в экспресс-режиме, значит, умственная и физическая нагрузка будет больше. Я решила заниматься усиленно, каждый день, по усложненной программе. Нашла их видео в интернете для групп среднего уровня подготовки и приложила все усилия, чтобы быть в нужной форме. Наверное, так готовятся спортсмены к соревнованиям. Но если в спорте у тебя есть соперники и ты должен обойти их, то в йоге нет элемента конкуренции.

Помню, в какой момент изменилось мое отношение к практике и своим возможностям. Это произошло в первый день учебы. Проверка на прочность, такое интенсивное занятие проводится всегда в начале курса, чтобы дать понимание ученикам, к какому уровню практики они должны стремиться. Я стойко выдержала первое в моей жизни занятие «на износ», 3 часа практики, косилась по сторонам и сравнивала себя с сорока окружающими меня студентами.

Четыре преподавателя – Ольга Буланова, Владимир Зайцев, Михаил Галаев и Дмитрий Демин – по очереди вставали на тренерский коврик. В этом было что-то магическое: только все ученики без сил падали в позу для отдыха от блока асан одного преподавателя, и тут же слышали голос другого. Физически было тяжело, но я была счастлива – вокруг столько интересных и «зарубленных на йоге» людей! Музыка подобрана прекрасно, помогает погружаться в практику еще глубже. Преподаватели такие разные, но их что-то объединяет. Общее настроение – делиться знаниями, желание помочь ученикам. Кто-то был на коврике и вел занятие, а остальные ходили по залу и правили учеников.

Помню, что мою кривую Вирахадрасану 1 скорректировал Дмитрий Демин, и я сразу почувствовала себя в ней лучше. До этого у меня не было опыта правок. Позже подошла Ольга

Буланова и углубила какую-то другую позу. У меня был восторг – я же ее только на экране компьютера видела, слышала ее голос, а теперь она правит мои асаны, и я впитываю каждое ее слово. Думаю, что это естественная реакция – хотеть быть похожим на того, у кого учишься, чьи личные и профессиональные качества привлекают.

Каждый из преподавателей на курсе был неповторим. Казалось бы, общее дело, одинаковые асаны, один принцип построения практики – но у каждого был свой стиль, акценты, манера ведения занятия, свои «фишки», даже любимый плейлист для занятия.

Мне нравилось быть там и быть частью мира йоги. Курс мне нравился все больше и больше. Каждый день я была счастлива, что не поддаюсь сомнениям, а приехала учиться.

Мне нравилось все:

- Сложные, но интересные занятия, которые проводили для нас по утрам.
- Лекции по философии йоги от Владимира, на которых он легко и с юмором раскрывал трудные темы.
- Прикладные знания, которыми делилась Ольга – санскрит, пранаямы, принципы построения практики.
- Занятия у Михаила Галаева по постановке голоса, по отстройкам и правкам асан.
- Анатомия и физиология в йоге, которые с такой увлеченностью давал в своих лекциях Дмитрий Демин. Помню, на первых занятиях он сказал, что аудитория поделится на три группы: тех, для кого эта тема будет сложной и неинтересной; тех, кто все выучит, сдаст и забудет; и тех, кто влюбится в нее. Я оказалась в последней группе.

Впервые в жизни у меня возникло ощущение, что я нахожусь на своем месте и действительно учусь – не для «галочки» и получения диплома, а потому что это захватило все мое внимание, я жадно впитывала каждое слово и сразу думала, как буду применять знания на практике.

Как у меня болело все тело в течение первых 2 недель на курсе! Вставала по утрам и чувствовала, что оно не успело восстановиться после вчерашних занятий. Нашла во всем теле неизвестные мне ранее мышцы. Делала асаны, которых боялась и думала, что никогда не смогу.

На курсе большое внимание уделялось не только теоретическим знаниям, но и уровню практики. Будущие инструкторы должны не только уметь объяснить группе, как сделать какую-то сложную позу, но и продемонстрировать её. Был список асан и балльная система оценок, от 1 до 3 баллов на каждую. Я вела учет своих возможностей, и было понятно – есть над чем работать.

Но самым сложным – вот удивительно – был предмет «Ведение». Способность вести занятия, умение выстраивать их так, чтобы все держать в голове. Разбить занятие на блоки асан, сделать грамотную последовательность, уделить каждому блоку определенное время. Навык управления своим голосом, чтобы в нужный момент сделать акцент и привлечь внимание группы. Способность оценить уровень занимающихся, находить «золотую середину» по нагрузке между самым слабым и самым сильным из группы. Успевать и показывать асаны и править в них. Находить самого «кривого» и «причинять ему добро».

Мне было понятно, что это нарабатывается годами. Но признание от любимых и уважаемых учителей хотелось получить сейчас. А как? Только сдать успешно все экзамены.

Это было трудно. Сначала в течение всего курса сдать асаны на оценку. В итоге чудом «насобирала» баллов на средний уровень.

Мне не хватало 3 баллов до него. Легкий уровень я никак не хотела. Из списка выбрала те асаны, которые могу сделать более глубоко. Вариация Хануманасаны – поза бога обезьян Ханумана, и Ардха Чандрасаны – поза Месяца. Сдала. Последней была Маюрасана – поза Павлина. Я ковырялась с ней дольше всего. Мозг никак не хотел отправлять сигнал нужным мышцам, чтобы сделать этот баланс. Я подходила ко всем учителям, спрашивала совет.

Владимир Зайцев мне подсказал «включить» пальцы рук. И неожиданно тело зависло над полом, Владимир даже успел прочитать мантру, что означало, что по времени асана фиксировалась достаточно долго. Все, количества баллов хватит на средний уровень практики!

Остались теоретические экзамены и ведение. 4 предмета – анатомия и физиология, философия, школы йоги и правки в асанах. Учить было трудно, особенно философию. Кроме того, формат экспресс-курса не позволял тратить много времени на подготовку к экзаменам.

Помогало сильное окружение, не давало опустить руки, когда информация не усваивалась. Многие из тех, кто учился на курсе, жили прямо в «Пране» – спасибо Михаилу Галаеву за такую возможность! Мы дружили и помогали друг другу. Учить теорию, оттачивать навыки правок в асанах. Да и просто поболтать не о йоге, когда от йоги уже тошнит, и истерично посмеяться – а перед экзаменами бывало и такое.

Сдать все-все оказалось непросто. Но мы это сделали. Всего 8 человек из 40 учащихся. И я этим очень дорожу и горжусь – признанием учителей!

А вот как об этом курсе рассказывает **Софья Бардовская**, преподаватель хатха-йоги, успешно окончившая экспресс-тичерз в «Пране».

«Софья, напиши, как ты пришла в йогу, почему стала преподавателем и какое место занимает йога в твоей жизни», – написала мне Аня.

«Ну вооот, опять это рассказывать», – вздохнула я, но всё равно согласилась и стала с радостью писать, вот уже в который раз, потому что Ане нельзя отказать после того, как мы прошли путь от тичерз-курса в «Пране» до этой книги.

Я всегда любила двигаться. Каталась на коньках, играла в волейбол, танцевала, плавала в бассейне. В определённый период жизни играла в волейбольной команде и была участницей танцевального коллектива. В какой-то момент подруга позвала на йогу, она уже год занималась и была очень довольна. Я знала, что йога – это здорово и здорово (и тогда это ещё не было мейнстримом). Однако я уже занималась танцами, волейболом и ходила в бассейн, при этом работая на «нормальной» работе с 9 до 18. «Стоп! Я же не успею ничего!» – подумала я. И села писать. Составила табличку со всеми своими активностями: сколько времени занимает, насколько травмоопасно (попробуй потанцуй на шпильках!), сколько стоит и насколько полезно для здоровья. Конечно же, йога победила (обошла бассейн только отсутствием запаха хлорки и временем занятий).

Я стала заниматься, без фанатизма и сумасшествия, прагматичному уму сложно внушить что-либо метафизическое. Занималась регулярно, развиваться в практике стала быстро, об энергиях и чакрах не думала вовсе. Где-то через год мой преподаватель сказал, что

открывает свою студию и приглашает меня вести занятия... Вот так поворот, я и думать не могла! Я очень боялась, в себя не верила, думала, что это слишком ответственная работа (и это правда) и что я не смогу. Но я согласилась. И смогла.

Стала совмещать йогу с офисной работой. Длилось это недолго, через 4 месяца я полностью ушла в йогу, а через полгода пошла учиться на преподавательский курс в Центр йоги «Прана» в Москве, где мы и познакомились с Аней.

Вот это была школа! Меня переучивали вести занятия голосом генерала и смягчать голос и интонации, одновременно сохраняя их уверенными и настойчивыми. Там же я перестала блуждать по тёмному лесу незнания индийской мифологии и философской базы йоги, научилась отличать санкхью от саньясы и парвати от праны.

Я стала вникать в энергетические процессы, происходившие со мной через телесную практику, но никак мною не классифицируемые. Я тянула с помощью всего курса несчастную Баддха Конасану, чтобы опустить колени на пол и получить дополнительный балл для сертификата, а перед сдачей базовых асан пошла в сауну, прогрела мышцы и надела тёплые носки и лосины под лосины, чтобы не остыть и сдать наверняка (бесплатный лайфхак для будущих инструкторов).

Там же мы сходили с ума после занятий и неистово хохотали, разряжая таким образом напряжение коры головного мозга после тонны знаний, полученных за день. А апофеозом нашего сумасшествия стал забег (с Аней, конечно же) в спальниках – «кто быстрее до Жоры» (Жора – скелет). Как мы бежали в застёгнутых спальниках? Никак, через 50 см одна из конкурсанток рухнула, и мы повалились от смеха вслед за ней – и ползли в направлении цели!

Это было весело, но очень, очень сложно. Быть преподавателем – труд. Учиться быть преподавателем – тройной труд. Поэтому учиться идёт всё меньше людей, а заканчивают курсы и остаются преподавать – единицы. Моя настойчивость в этом мне помогла. Я получила сертификат, но это было только начало пути вечного йога-студента.

Дальше понеслись эко-фестивали, семинары, курсы по йогатерапии, конференции, статьи, выездные семинары. Я поглощала знания, последовательности, дыхательные техники и философию йоги, словно путник в пустыне, дорвавшийся до воды. Итогом этой гонки за теорией стал собственный стиль, который базируется на тех знаниях, что я получила в «Пране» и на курсе йогатерапии Артёма Фролова, но включающий в себя элементы многих направлений йоги (парная, Универсальная, шивара, трай, Йога 23, Айенгара и др.) и даже танцевальные элементы.

Где я сейчас? Занимаюсь сама, преподаю индивидуально и веду учеников к их целям в соответствии с их возможностями, организую йога-туры... И снова учусь. Теперь уже готовлюсь поступать в университет на факультет адаптивной физической культуры. Тягу к знаниям не остановить, особенно в условиях постоянно меняющейся окружающей йога-среды.

Что дала мне йога? Всё. Всё, что у меня есть (и чего нет – тоже). Все полезные знакомства и друзья, здоровье и отсутствие бесконечных ангин и ОРВИ.

Йога дала мне внутренние откровения, знакомство с самой собой, культивирование положительных качеств и проработку отрицательных. Йога научила думать, осознавать, анализировать происходящее снаружи.

Она научила понимать, принимать и контролировать происходящее внутри. А ещё благодаря йоге в любом месте и в любое время можно сделать красивое фото для Инстаграма :) Почему бы и нет, ведь для некоторых только это и служит мотивацией к занятиям. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы шейную грыжу не заработало».

И когда я выдохнула, отпраздновала успешное окончание, появилось ощущение уверенности в себе. Завтра поставь меня на Красную площадь перед тысячами желающих на какую-нибудь конференцию по йоге – легко проведу занятие! Какое же оно зыбкое, это чувство уверенности в себе...

Представьте: первое групповое занятие после курсов для преподавателей. Любители йоги уже соскучились, я вижу и знакомые лица, и тех, кто пришел в первый раз. Меня распирает от знаний, я готова всем «причинить добро», закрутить в сложную позу, которую могу и объяснить, и показать. Я настроена решительно на группу среднего уровня.

Но мой задор упирается в физические ограничения людей – в Уттанасане с прямыми ногами никто не может касаться руками пола, Адхо Мукха Шванасана похожа по форме на дугу, и в Чатуранга Дандасане группа дружно падает на пол в бессилии... Я расстроена – мой идеальный план рухнул...

Пришлось смириться с мыслью, что в основном в группе будут люди с минимальным уровнем подготовки, им будет сложно делать то, что я хочу им дать и чем поразить. Это означало одно: нужно ориентироваться не на свои желания, а на желания и возможности обычных людей. Которые много сидят и мало двигаются. Которые пришли ко мне за помощью, ищут способы стать более гибкими, хотят изменить свою жизнь. Инструктор, занятый самолюбованием и эго которого раздуто, а не смиренно, не может помочь на этом пути.

Как справиться со своим эго? Как меняется отношение к группам, к ведению, когда ты занимаешься этим давно? И как понять, нужно ли передавать знания и опыт и становиться инструктором? Или остаться учеником и заниматься своей личной практикой?

Об этом и не только я спросила у Ольги Булановой. Именно она учила большинство из тех инструкторов, которые сейчас известны и востребованы. Ольга погрузилась в йогу тогда, когда эта работа с телом и сознанием еще не была модной и популярной, и студий йоги не было в каждом московском дворе.

И мне было очень интересно, как за 25 лет личной практики и 20 лет преподавательской деятельности изменилось ее отношение к практике, зачем люди приходили в йогу тогда и сейчас и как она относится к таким переменам.



История Ольги Булановой

Практикует хатха-йогу с 1994 г. Преподаёт – с 1999 г.

Была одним из основателей Московского Аштанга Йога Центра.

Является одним из соавторов курса подготовки инструкторов хатха-йоги в «Пране». С 2009 по 2016 год приняла участие в 7 основных курсах и в 7 экспресс-курсах.

В настоящее время проводит курсы подготовки инструкторов хатха йоги «АЧА-РЬЯ»: <http://acharya.su>.

Замужем за Владимиром Зайцевым, преподавателем йоги.

Персональный сайт: <http://yoga2.ru>

Вопрос: Ольга, как вы относитесь к тому, что йога стала очень популярна?

Ольга: С одной стороны, это хорошо. Популяризация чего-либо приводит к его росту и развитию. С другой стороны, чем больше аудитория, тем сильнее упрощаются техники. Приходят люди, которые хотят потреблять йогу, как всё остальное в этом мире.

Ведь в сознании многих йога – это модно и современно. Реклама завышает результаты от йоги. Она говорит, что каждый может быстро похудеть, сесть в шпагат и лотос, успокоить свой ум и стать успешным на работе.

На самом деле всё не так просто. Для того чтобы добиться успеха в йоге, надо приложить много усилий. Однако люди ждут быстрого результата. И если не получают его, считают, что в этом виноват инструктор. Начинают критиковать своих учителей, менять их. В итоге порой роль наставника подменяется ролью обслуживающего персонала.

Некоторые преподаватели начинают сильно подстраиваться под учеников, упрощать задачи, подменять йогические техники физкультурными.

Вопрос: Это связано с перенасыщением?

Ольга: Это не перенасыщение преподавателями, а слишком большая реклама. Приходят люди, которым здесь делать нечего. Некоторым лучше не йогой заниматься, а по беговой дорожке походить или поплавать.

Если есть проблемы с позвоночником, то прежде всего надо к врачу идти, а не на йогу. Остеопаты сейчас очень хорошо с этими проблемами работают.

Интерес к йоге увеличивается, и в этом есть и плюсы, и минусы, как у любого другого дела.

Вопрос: Получается, что вы с опытом пришли к той мысли, что не всем надо в йогу идти. Кому-то надо честно сказать: «Вам на йогатерапию. Есть специальные классы, вам туда».

Ольга: Да, конечно.

Вопрос: Вы отказываете ученикам, если понимаете, что им не к вам надо и что вы не можете им помочь?

Ольга: Нет, я никому не отказываю. Но если человек очень много хочет получить, но не получает, то он сам уходит. Если ученик какие-то претензии предъявляет, а я не реаги-

рую, то он либо смирится и попробует понять, что до него здесь доносят, либо уйдет. Я не считаю, что нужно от кого-то отказываться. Прекрасно понимаю, что тот стиль, который преподаю, всем не подойдет. Однако считаю, что лучше дать человеку возможность попробовать и решить самому, заниматься у меня или нет.

Вопрос: Это хорошо, что много разных преподавателей? Что у них есть свой стиль и они в какую-то сторону глубже уходят?

Ольга: Конечно, хорошо. Я не против того, что йога развивается. Но сейчас мода на эту практику достигла критической массы. Йога становится всё популярнее и популярнее. Но я не думаю, что этот рост будет вечным. В какой-то момент должен начаться откат.

В 90-е годы многие занимались ушу и подобными китайскими техниками. Сейчас, как мне кажется, популярность этих практик уменьшилась. Так же, вполне возможно, и волна йоги уйдет. С точки зрения развития мира есть рост и есть затухание. Невозможно, чтобы все время был рост, так мир не работает. Йога как раз и учит тому, как устроен мир. Через какое-то время станет меньше и преподавателей, и тех, кто к нам ходит.

Вопрос: В течение длительного времени вы наблюдаете за этими процессами. А вы сравнивали себя в начале вашего пути и сейчас? Есть ли какая-то разница? Какие приоритеты были тогда и сейчас?

Ольга: У меня все менялось достаточно постепенно. Резких поворотов в жизни не было.

В 90-е годы, когда я начала заниматься, у всех было много энтузиазма. Моими учителями были Андрей Сидерский (Прим. – Основатель авторских направлений в йоге – Йога 23, Гимнастика йогов) и Андрей Лаппа (основоположник Универсальной йоги). Они тогда были довольно молодыми. Казалось, что духовный и физический рост будет всегда, до самой смерти. Завтра мы обязательно будем лучше, чем вчера. Я думала, что через 10 лет настойчивой практики обязательно разовьются сверхспособности, о которых в «Йога-сутрах» было написано. Однако в реальности никто этого не достиг.

Вопрос: А какие тогда были приоритеты в йоге? К чему все стремились?

Ольга: Всем моим друзьям по коврику хотелось достичь конечной цели йоги – постичь Абсолют. То есть все к просветлению стремились. Сейчас, как мне кажется, этой цели пока никто не достиг.

Вопрос: А сейчас люди стремятся к просветлению?

Ольга: Думаю, что нет. Наблюдаю за людьми и вижу: первый мотив – здоровье, второй – красивая фигура.

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.