

«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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37395963

ISBN 9785449337085

Аннотация

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.

Содержание

Введение	8
Часть 1.	15
Глава 1.	15
Глава 2.	23
История Ольги Булановой	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Йога с женским лицом 8 вдохновляющих историй, и 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 продажейпельменей, 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 дру-

ГОМ.

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, вниматель-

ная к себе и другим.

Татьяна Илларионова – мощный практик, живущая в женском теле. На Таню я люблюсь 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 Шапти – «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 усмирения 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 подобии Адхо Мукха Шванасаны (поза Собаки Мордой Вниз) в школьном спортзале на туристической пенке вместо коврика. Мои руки и ноги скользили, я задышалась 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 – 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 голо-

ва. 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 удержи-

вать 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 встретилась. 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 рас-

терянности, 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 Зай-

цев, Михаил Галаев и Дмитрий Демин – по очереди вставляли 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 Вирабхадрасану 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 поддавалась 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 пока-

зывать 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 исторично 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, происшедшие 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, че-

рез 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 анги 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 ка-

саться 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 прак-

тики 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 «АЧАРЬЯ»: <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 каж-

дый 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 реагирую, 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 мо-

мент 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 «Йо-

га-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.