

## Сертификация на Уровень 2 (Level 2)

**Критерий допуска:** Владение сертификатом Уровень 1 не менее 2-х лет и ведение Общих классов

**Аттестующий орган:** Ассоциация йоги Айенгара в России

**Сфера компетенции:** Учителям Уровня 2 разрешается проводить Общие классы (классы, в которых практикуют асаны из списка на Уровень 2).

### Ментор для Уровня 2:

1. Учитель, имеющий сертификат не ниже Уровня 3 не менее 3-х лет (по новой системе), в текущий момент ведущий общие классы в соответствии с учебным планом для Уровня 2 не менее 2-х лет
2. Учитель, имеющий сертификат не ниже Intermediate Junior 3 не менее 5-х лет (по старой системе) и в текущий момент ведущий общие классы в соответствии с учебным планом для Уровня 2
3. Учитель-ментор должен быть членом Ассоциации йоги Айенгара в России
4. Учитель-ментор должен посещать RIMYI не менее 1 раза в 3 года
5. Учитель-ментор должен иметь своего ментора

**Для участия в экзамене на Уровень 2 необходимо заполнить анкету (Приложение 1), которую должен подписать ментор.**

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

Ментор должен указать в анкете:

- Продолжительность обучения под его руководством.
- Продолжительность ассистирования в его классах.
- Продолжительность ассистирования в терапевтических классах
- Мнение о профессиональных умениях соискателя, о практике и преподавании.
- Соответствует ли практика пранаямы соискателя требованиям Уровня 2. Ментор должен неоднократно наблюдать практику пранаямы соискателя, чтобы оценить, соответствует ли она Уровню 2. Ментор должен видеть более двух раз, как кандидат учит пранаяме.
- Другие важные замечания.

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

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

### Соответствие уровней сертификации старой и новой систем:

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

Intermediate Junior 1	Уровень 2	2 года
Intermediate Junior 2		

Intermediate Junior 3	Уровень 3	2 года
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3		
Advanced Junior 1	Уровень 4	2 года
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2		
	Уровень 5	На усмотрение кандидата

## Порядок проведения экзамена на Уровень 2 (Level 2)

### Требование к экзаменатору на Уровень 2 аналогично требованию к ментору на Уровень 2

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

Продолжительность экзамена: 2 дня

Количество экзаменаторов: 3, председатель экзаменационной комиссии назначается Ассоциацией при необходимости

### Основные этапы экзамена на Уровень 2 (Level 2)

Соискатели оцениваются по трем аспектам: **теория** (теория йоги Айенгара, анатомия и физиология, философия), **практика** (групповая демонстрация и индивидуальная демонстрация) и **преподавание** (ведение класса, умение работать с проблемами со здоровьем в классе)

#### Теория

Для оценки теоретических знаний кандидат пишет контрольную работу. Задание высылается кандидату заранее, не позднее, чем за 10 дней до экзамена. Контрольную работу кандидат готовит дома.

В письменную работу могут включаться следующие пункты:

1. Перевод асан с санскрита на русский язык и обратно. Перечень асан на Уровень 2 приведен в *Приложении 2*
2. Написание последовательности для урока продолжающего уровня длительностью 40 минут, включающую предложенный набор асан. Кандидату высылается набор из трех асан: две неперевернутые асаны, одна из которых новая для учеников, вторая – известная и вариация Саламба Сарвангасаны 1. Все кандидаты также должны включить в последовательность Саламба Ширшасану 1. Последовательность надо пояснить и обосновать. Во второй день экзамена во время демонстрации преподавания, кандидат должен использовать эту последовательность для обучения группы учеников.
3. Вопросы по йога-терапии, объяснение вариантов асан и использования вспомогательных материалов при проблемах со здоровьем.
4. Вопросы по пранаяме. Перечень пранаям на Уровень 2 приведен в *Приложении 2*
5. Вопросы по философии.
6. Вопросы по анатомии.

**План по йога-терапии:**

1. Знание предыдущего материала экзамена Уровень 1
2. Способность модифицировать последовательность и позы при проблемах с осевым и добавочным скелетом (позвоночником, голеностопным суставом, коленом, тазобедренным суставом, плечом, локтем, запястьем).
3. Различные варианты выполнения перевернутых поз, использование вспомогательных материалов (например, взять кирпич для грудного отдела позвоночника при необходимости или поднять плечи с помощью ассистента в Саламба Ширшасане)
4. Способность модифицировать последовательность и позы при проблемах с внутренними органами и системами тела человека (щитовидная железа, высокое, низкое давление, женские проблемы, головная боль)
5. Умение работать с неосложненной беременностью
6. Знание последовательности, рекомендованной женщинам во время менструации (см. статью «Практика йоги для женщин в течение всего цикла. Гита С. Айенгар.»)

### План по философии:

Знание предыдущего материала на Уровень 1, а также:

- Понятия Ишвара (Пуруша Вишеша), пуруша и пракрити
- Аштанга йога, 8 составляющих йоги, эффекты воздействия каждой из ступеней. Сутры 2.28-2.55, 3.1-3.3
- Садхана и ее виды. (Бахиранга, Антаранга, Антаратма садханы) Сутры 3.7- 3.8
- Препятствия на пути практики йоги. Сутры 1.30-1.31
- Соотношение между тремя типами садханы, видами дисциплины и составляющими аштанга –йоги. Соотношение между аштанга – йогой, крия-йогой, тремя типами садханы и 4-мя путями.
- Космология природы. Понятие дришья и драшта. 5 грубых элементов (стихий) панчамахабхута, 5 тонких аспектов – панчатанматра. 5 органов действия. 5 органов восприятия. Процесс эволюции и инволюции природы. Три «шариры». 5 телесных оболочек. Сутры 2.18 - 2.23
- Теория кармы согласно Патанджали. Виды боли, причина боли, как избежать боли. Сутры 2.12-2.17

### План по анатомии:

Необходимо знать материал предыдущего уровня. А также:

1. Структура и работа следующих суставов тела человека: голеностопный сустав, колено, тазобедренный сустав, крестцовоподвздошный сустав, суставы позвоночника, плечо, локоть, запястье.
2. Возможные проблемы в суставах и в позвоночнике.
3. Структура и работа органов и систем тела человека.
4. Возможные проблемы со здоровьем, требующие модификации практики.

Список литературы для подготовки к экзамену приведен в *Приложении 3*

## Практика

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

### Первый день экзамена, расписание:

1. **Совместная практика** (НЕФОРМАЛЬНАЯ сессия, на которой экзаменаторы наблюдают за практикой соискателей, а соискатели, в свою очередь, могут задавать вопросы, связанные с практикой). Тему выбирает экзаменатор на свое усмотрение 60 мин
2. **Перерыв**, кандидаты заполняют лист обратной связи (*Приложение 4*), экзаменаторы знакомятся с обратной связью. 30 мин

### 3. Практика перевернутых поз

35 мин

- Каждый соискатель может составить свою собственную последовательность перевернутых поз.
- В последовательность можно добавить подготовительные асаны
- Время выполнения Саламба Ширшасаны и Саламба Сарвангасаны не менее 4 минуты для каждой асаны (по возможности)
- Необходимо включить как можно больше вариаций перевернутых поз из списка на Уровень 2
- В случае, когда выполнение перевернутых поз противопоказано, следует практиковать асаны, подходящие к конкретному случаю.
- При менструации женщины по возможности выполняют перевернутые позы во второй день или предоставляют видеозапись с выполнением этих поз.

### 4. Обсуждение экзаменаторов и кандидатов результатов практики, а также полученной обратной связи.

30 мин

Базовые принципы по первоначальной оценке соискателя

- Имеет ли соискатель четкое понимание основ Йоги Айенгара: выравнивание и линейность, способность улучшать асаны, используя вспомогательные материалы?
- Вызывает ли практика у него энтузиазм?
- Вовлечен ли он в процесс?
- Показывает ли соискатель потенциал для того, чтобы стать преподавателем Уровня 2?

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

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

60 мин

### 6. Демонстрация практики групповая: кандидаты демонстрируют последовательность поз

60 мин

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

В случае, если соискатель не может выполнить названную асану, он должен продемонстрировать альтернативную позу, а также при необходимости воспользоваться вспомогательными материалами. Например, можно остаться в Ардха Падмасане в то время, как остальные выполняют Ардха Баддха Падмоттанасану.

#### Критерии оценки практики:

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

### 7. Индивидуальная презентация кандидата

10 мин\*канд

#### Порядок проведения:

- Кандидат выполняет асаны и дает объяснения

- Кандидат самостоятельно выбирает тему, количество асан, пранаям, время и последовательность

Критерии оценки презентации:

- Есть ли у соискателя четкое понимание основ Йоги Айенгара?
- Вдумчив ли кандидат?
- Является ли демонстрация выразительной и вдохновляющей?
- Считаете ли вы, что соискатель готов?

Оцениваются по 4-х бальной системе:

1. Вербальный компонент: ход мыслей и артикуляция
2. Физическое выполнение: - действие и соответствие с вербальным выражением

1 – плохо; 2 – удовлетворительно; 3 – хорошо; 4 – отлично

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

8. **Обсуждение экзаменаторов и кандидатов контрольных работ и последовательностей для преподавания.** Демонстрация обучения этим последовательностям происходит на следующий день экзамена. Коррекция последовательностей при необходимости. Назначение проблем со здоровьем учеников, которые надо будет учитывать при ведении урока. 30 мин

## Преподавание

Преподавание оценивается во **второй день экзамена**

### Второй день экзамена, расписание:

1. **Класс экзаменатора** 60 мин
  - Экзаменатор проводит класс для кандидатов, демонстрируя понятие чувствительности в йоге Айенгара
  - Класс должен включать минимум 10 асан
  - После класса кандидаты заполняют форму обратной связи (*Приложение 5*)
2. **Демонстрация преподавания** 40 мин на кандидата

Экзаменаторы:

- Высылают кандидату заранее набор из трех асан для составления последовательности вместе с остальными вопросами домашней письменной работы. Контекст класса: класс продолжающего уровня (1-2), не новички, в середине года, некоторые асаны ученики знают, некоторые для них не знакомы. Набор асан включает в себя три асаны: две асаны не перевернутые, одна из которых новая для учеников (из списка асан на Уровень 2), вторая – старая (из списка асан на Уровень 1), и вариацию Саламба Сарвангасаны 1 (из списка асан Уровень 1 и 2). Все кандидаты также должны включить в последовательность Саламба Ширшасану 1, подъем учеников в центре
- Обсуждают в первый день экзамена с кандидатом составленную последовательность и при необходимости корректируют
- Назначают (накануне, в первый день экзамена) конкретную ситуацию, беспокоящую «подопытного» ученика»: боль в суставах конечностей (голеностопном, коленном, тазобедренном, плечевом, локтевом, запястном), крестцово-подвздошном, в суставах позвоночника, либо проблему с внутренними органами и системами тела человека (щитовидная железа, высокое, низкое давление, женские проблемы, головная боль)
- Назначают непосредственно перед демонстрацией преподавания ученицу с менструацией.
- Могут задать вопросы по окончанию класса.

- Оценивают преподавание кандидата по следующим критериям:
  1. Демонстрация асан.
  2. Объяснения асан в процессе обучения.
  3. Исправление учеников и помощь в классе.
  4. Логика в построении последовательности асан и подаче инструкций (дополнительные критерии приведены ниже)
- Выставляют баллы по каждому из критериев, обозначенных выше, с учетом всей последовательности.
- После завершения преподавания объявляют соискателю результат экзамена и выдают заполненный бланк обратной связи, содержащий описание потенциала кандидата и другую информацию, которая поможет кандидату и учителю кандидата плодотворно работать дальше. Экзамен считается сданным, если кандидат набрал проходной балл.

#### Кандидаты:

- Составляют последовательность для урока продолжающего уровня (1-2), длительностью 40 минут, включающую 3 обязательные (назначенные) асаны, Саламба Ширшасану, а также вспомогательные асаны, дополняющие последовательность (рекомендуется выбирать их из списка асан на Уровень 1 и 2), поясняют и обосновывают ее в письменной домашней работе. Порядок включения назначенных асан, а также дополнительные асаны кандидаты выбирают самостоятельно.
- Продумывают варианты модификаций или замен асан для учеников с назначенными проблемами со здоровьем
- Ведут класс продолжительностью 40 минут, сосредоточенный вокруг назначенных асан в последовательности, описанной в контрольной работе, с учетом возможных коррекций, внесенных экзаменаторами
  - При ведении класса определяют продолжительность каждой позы, могут повторить любую позу.
  - Учат назначенным асанам, вокруг которых построена последовательность урока, согласно их контексту: две неперевернутые асаны, знакомая и не знакомая ученикам, и новая вариация Саламба Сарвангасаны. В последовательность надо также включить обучение Саламба Ширшасане 1 в центре. Известной асане надо учить более детально, дать развитие в этой асане, продемонстрировать свое более глубокое понимание работы тела в асане.
  - Выстраивают связь в последовательности от асаны к асане: линейная последовательность в классе асан и связь между разными классами асан
- Заботятся об учениках с назначенными проблемами со здоровьем, дают варианты асан с использованием материалов или замены поз в случае необходимости.
- Отвечают на вопросы экзаменаторов после завершения демонстрации преподавания.

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

#### **Критерии оценки обучения:**

##### **1. Эффективность демонстрации**

- Использование названия асан на Санскрите и перевод на русский язык для связи с асаной и ее описанием
- Демонстрация правильных движений точно и лаконично
- Расположение кандидата под оптимальным углом зрения
- Использование основных, базовых инструкций
- Использование указывающих жестов только по необходимости, не злоупотребляя ими

- Умение показать улучшение, находясь в асане

## **2. Ясность инструкций**

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

## **3. Наблюдение и исправление учеников**

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

## **4. Точность и знание асаны**

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

## **5. Присутствие учителя и контроль класса**

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

## **6. Темп урока**

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

## **7. Стабильность и зрелость**

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

## **8. Внешний вид и поведение**

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

## **9. Способность учить глубоко и целостно**

**Навыки тонкого обучения нужно развивать, основываясь на личной практике и опыте преподавания**

- Умение помогать в перевернутых позах и прогибах
- Умение описать действие и наблюдать, сделали ли его ученики, затем вводить новые действия
- Умение в обучении интегрировать тело в асане (связь конечностей с позвоночником, с органическим телом):
- Умение создать цепочку инструкций, связывать начало действия, последующие действия и как они отражаются на других смежных частях тела
- Выстраивание последовательных указаний и важных действий в асане, связей внутри асаны, чтобы части связывались в целое
- Выстраивание связей в последовательности от асаны к асане: линейная последовательность в классе асан и связь между разными классами асан
- Связь дыхания с действиями в асане
- Помогает ли учение прогрессировать ученикам, ведет ли работа в асане к погружению в асану

## **Выставление баллов**

Баллы выставляются по 4-х бальной шкале.

1 – плохо

2 – удовлетворительно

3 – хорошо

4 – отлично

## **Схема сертификационной программы Уровень 2, чем надо овладеть для выхода на экзамен:**

Пункты 1-6 из рекомендаций на Уровень 1

- **1. Понимание отдельных асан**
- **2. Общее понимание семейств (классов) асан**
- **3. Умение составлять линейную последовательность**
- **4. Умение составлять последовательность урока согласно контексту**



- **5. Понимание ментальной работы в асане**

Пункты 6-9 – особенности Левел 2

- **6. Понимание глубоких связей внутри семейств (классов) асан**
- **7. Восприятие соматических ощущений и развитие чувствительности**
- **8. Выявление связей между смежными частями тела**
- **9. Наблюдение за дыханием**
- **10. Общее понимание взаимосвязей между группами (семействами) асан**
- **11. Владение основами йога-терапии**

- 1. Отдельная асана из списка Уровней 1 и 2**

- В школе йоги Айенгара важно правильное и точное действие в асане.
- Несмотря на то, что последовательность асан является неотъемлемой частью школы йоги Айенгара, чтобы обучать учеников новым асанам, нужно направлять их внимание на понимание отдельных асан с упором на внешнюю конфигурацию.
- Следует обучать расположению частей тела и их базовому выравниванию.

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

- 2. Семейства (классы) асан** - асаны со схожими характеристиками в соответствии с типом положения тела.

Названия семейств:

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

- 3. Линейная последовательность** - это выстраивание асан внутри семейства в таком порядке, чтобы каждая развивала подвижность и свободу во всем теле или в конкретных его участках. Это подразумевает три процесса: выполнение асаны, понимание асаны, работу с тугоподвижностью в теле. Асаны внутри своего семейства при их выполнении должны выстраиваться от простого к сложному. Например, Уттхита триконасана - Уттхита паршваконасана или Паривритта триконасана - Паривритта паршваконасана.

- 4. Некоторые правила построения последовательности урока согласно контексту**

Контекст класса может быть различным, например: утро, вечер, зима, лето, холодно, жарко, начало года, середина, конец, ученики в возрасте, молодежь. В зависимости от контекста и от идеи урока, преподаватель может начинать урок продолжающего уровня с разных семейств асан.

Если в классах Уровня 1 обычно начинают с обучения позам стоя, поскольку асаны этой категории включают в работу больше участков тела, чем другие позы, то в классах Уровня 2 можно начинать с

любой категории асан с упором на отдельную часть тела или на конкретную асану, которую хочется проработать.

Например, чтобы ученики осознали, как раскрывается таз в позах стоя, можно начать с Супта баддхаконасаны или Супта падангуштхасаны 2. Чтобы способствовать бдительной работе в позах стоя, можно начать с баланса на руках, Веревок 1, Урдхва мукха шванасаны, Пурвоттанасаны. Чтобы способствовать чувствительности ног в позах стоя, можно начать с работы ног в перевернутых позах.

В классах Уровня 2 нужно развивать чувствительность учеников.

Контекст класса для демонстрации преподавания на экзамене Уровень 2 – продолжающий класс, примерно середина учебного года, дневной класс. Некоторые асаны ученикам знакомы, некоторые асаны новые, ученики готовы выполнять Ширшасану в центре.

Знакомые асаны - асаны из списка Уровень 1, полезно для них использовать формат «старой позы» из предыдущей системы сертификации. Требуется учить «старой асане» более детально, дать развитие «старой асаны», продемонстрировать более глубокое понимание работы тела в асане.

Новые асаны - это асаны из списка Уровень 2, полезно для них использовать формат «новой позы» из предыдущей системы сертификации. Требуется учить «новым асанам» просто, понятно, последовательно.

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

Саламба Сарвангасана, Халасана и вариации. Саламба Сарвангасана - ученики уже знакомы с этой асаной, умеют входить в нее из Халасаны, по этапам, обе ноги поднимая от пола. Халасана - ученики умеют выполнять асану со стопами на полу. Если назначенная вариация находится в списке асан Уровня 2 – учить этой асане как новой. Если назначенная вариация находится в списке асан Уровня 1 – учить этой асане как уже известной, добавляя улучшение.

Саламба Ширшасана – предполагается, что ученики уже умеют выполнять эту асану у стены и готовы обучаться балансировать в центре. В таком случае учеников надо учить входить в Ширшасану двумя согнутыми ногами, отрывая ноги от пола и, сохраняя баланс, подниматься вверх. Если ученики не умеют выполнять эту позу у стены, то их надо обучать в центре, но при этом поддерживать сзади и учить их поднимать по одной ноге.

## **5. Ментальная работа**

- Асана – это больше умственная деятельность, чем просто физическая поза. Ее выполнение требует определенных умственных вложений. На занятии йогой Айенгара ученики осваивают асану за счет того, что начинают воспринимать свой ум как объект, видеть, что в нем происходит и критически к этому относиться.
- Ученики Уровня 2 готовы перейти от физического плана выполнения асаны к плану чувствительности. На этом уровне учитель перестает ограничиваться инструкциями касательно правильного действия и обучает так, чтобы ученики могли осознавать субъективные ощущения, появляющиеся при совершении этого действия. В йоге Айенгара внимание акцентируется не только на том, как мы входим в асану, но и на том, как мы ее поддерживаем.

## **6. Понимание глубоких связей между семействами асан**

- Когда ученик переходит от физического плана (Уровень 1) к чувствительному (Уровень 2), он, по сути, движется от внешних очертаний асаны к ее структуре.
- С помощью учителя ученики начинают разбираться в сущностных характеристиках внутри семейства асан.

## **7. Восприятие соматических ощущений и развитие чувствительности**

- Ощущение – это впечатление от органов чувств.

- Соматическое ощущение – ощущения, возникающие от кожи (осязаемость, давление, холод, тепло, боль) и от мышц, сухожилий, суставов (ориентация в пространстве, то есть расположение конечностей, и боль)

Способность чувствовать тело в асане нужно развивать.

### **Отличие учительских инструкций Уровня 1 и Уровня 2**

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

Учитель Уровня 1 в обязательном порядке передает объективные инструкции, следуя которым ученик принимает то или иное положение или совершает то или иное действие.

Учителю Уровня 2 нужно прививать ученику способность чувствовать.

Например, Уровень 1: Равномерно поднимите обе руки вверх.

Уровень 2: Сравните правую и левую руку. Почувствуйте, какая рука длиннее, а какая короче, и поднимайте более короткую руку вверх.

Уровень 1: Поднимите грудную клетку вверх.

Уровень 2: Чувствуйте, как по мере вдоха грудная клетка поднимается вверх.

### **8. Выявление связей между смежными участками тела.**

Первый шаг на пути к единству (йоге) – это связь. Осваивая асаны и пранаяму, ученик учится распознавать связь между различными участками тела, которую обычно не замечает, и понимать важность этого процесса. При составлении инструкций для работы тела в асане важна последовательность, цепочка инструкций, которая ведет к определенному действию в какой-то части тела.

Например, раскрытие грудной клетки требует работы разных участков:

- Вращения плеч назад.
- Расширения области ключиц.
- Втягивания лопаток внутрь.

Когда ученик осознает эти взаимосвязи, можно легко направить ум в сторону философии йоги.

### **9. Наблюдение за дыханием**

- Это процесс пристального наблюдения за циклом дыхания, который включает вдох, выдох, а также произвольную или непроизвольную задержку.
- Наблюдение за дыханием играет огромную роль в понимании нюансов асан и пранаямы.

Например, в позах лежа в зависимости от положения рук создаются различные пути для дыхания:

- Руки горизонтально поперек.
- Руки вниз.
- Руки над головой.

Если в Триконасане нижняя часть корпуса укорочена, дыхание не достигнет этой области.

### **10. Введение во взаимосвязь между семействами асан**

- Более глубокая взаимосвязь между семействами асан – еще одна тема для освоения на Уровне 2. По мере развития чувствительности связь между, казалось бы, различными категориями поз, начинает проступать на поверхность.

Например, Паривритта Паршваконасана и Ардха матсиендрасана 1 и принцип разворота мышц спины.

Джану ширшасана и Супта баддха конасана и принцип удлинения передней поверхности корпуса.

- **Элементы базовой йогатерапии** – знание, которое может понадобиться будущему учителю в реальном классе. На экзамене предполагается присутствие учеников с проблемами со здоровьем, либо одна из проблем назначается «подопытному» ученику.
- На экзамен Уровень 2 допускаются ученики, имеющие проблемы с суставами (голеностопными, коленными, тазобедренными, плечевыми, локтевыми, запястными, позвоночными), либо проблему с внутренними органами и системами тела человека (щитовидная железа, высокое, низкое давление, женские проблемы, головная боль, а также ученицы с менструацией).
- Уровень проблем: ученики могут ходить в общий класс с этими проблемами, но о них надо заботиться в рамках общего класса - модифицировать практику, давать вспомогательные материалы, не позволять выполнять асаны, ухудшающие здоровье, при необходимости давать замены асан. Например: ученицам с менструацией предложить асану на перекрещенных валиках для замены Ширшасаны, Сетубандха Сарвангасану на опоре для замены Сарвангасаны.

## Анкета для участия в экзаменах Уровень 2

В \_\_\_\_\_ году

<p><b>1. Фамилия, Имя Отчество Соискателя</b></p>	
<p><b>2. Дата рождения (число, месяц, год)</b></p>	
<p><b>3. Адрес (почтовый адрес, контактный телефон, эл. почта)</b></p>	
<p><b>4. Город, в котором Вы предполагаете сдавать экзамен</b></p>	
<p><b>5. Когда и где Вы успешно сдали экзамен на Уровень 1</b></p>	
<p><b>6. Являетесь ли Вы членом Ассоциации йоги Айенгара в России?</b></p>	
<p><b>5. Стаж занятий йогой Айенгара (с какого года и месяца)</b></p>	
<p><b>- Личная практика (кол-во занятий в неделю)</b></p>	
<p><b>- Занятия в группе (кол-во занятий в неделю)</b></p>	
<p><b>- Занимаетесь ли Вы пранаямой регулярно (сколько раз в неделю?)</b></p>	
<p><b>6. Ваш основной учитель йоги Айенгара/ ментор</b></p>	
<p><b>Уровень сертификата учителя/ментора</b></p>	
<p><b>Продолжительность обучения под руководством учителя/ментора</b></p>	
<p><b>Продолжительность ассистирования в классах учителя/ментора</b></p>	
<p><b>Продолжительность ассистирования в терапевтическом классе</b></p>	
<p><b>С какого года Вы преподаете йогу Айенгара?</b></p>	
<p><b>Сколько занятий в неделю Вы проводите и какого уровня?</b></p>	
<p><b>Заболевания и травмы, которые могут помешать сдаче экзамена</b></p>	

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

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


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

Дата	Место проведения	ФИО ведущего преподавателя

Какое место в Вашей жизни занимает йога? Сколько времени вы уделяете практике и изучению предмета йоги в неделю? Что в это входит?

Каковы Ваши ближайшие цели в практике?

Что дает Вам практика йоги?

Почему Вы планируете преподавать йогу?

Чему еще, кроме йоги Вы посвящаете время в течение недели?

Дата подачи анкеты « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись \_\_\_\_\_

## Рекомендация соискателя

*\*Заполняется учителем/ментором*

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

Дата дачи рекомендации \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

## Перечень асан и пранаям

Все асаны и пранаямы из учебного плана к Уровню 1 являются частью учебного плана к Уровню 2

## Уровень 1

Асаны	Номер фотографии	Источник
<b>Уттиштха стхити – Асаны стоя</b>		
Тадасана	1	Прояснение йоги
Врикшасана	2	
Уттхита триконасана	4, 5	
Паривритта триконасана	6, 7	
Уттхита паршваконасана	8, 9	
Паривритта паршваконасана	10, 11	
Вирахадрасана I	14	
Вирахадрасана II	15	
Вирахадрасана III	17	
Ардха Чандрасана	19	
Уттхита хаста падангуштхасана I с опорой	120, 121	
Уттхита хаста падангуштхасана II с опорой	122, 123	
Паршвоттанасана	26	Прояснение йоги
Празарита падоттанасана I	33, 34	
Уткатасана	42	
Падангуштхасана	44	
Падахастасана	46	
Уттанасана	48	
Гарудасана	56	

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

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

<b>Паривритта стхити – Асаны на боковое вытяжение</b>		
Паригхасана	39	Прояснение йоги
Бхарадваджасана I	297, 298	



Бхарадваддасана II	299, 300	
Маричиасана III	303, 304	
Ардха матсиендрасана I	311, 312	

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

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

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

<b>Вишранта карака стхити – Восстанавливающие асаны</b>		
Супта свастикасана		Йога в действии: Средний курс
Супта вирасана (с опорой или без)	96	Прояснение йоги
Супта баддха конасана	38, 39	Йога: Жемчужина для женщин
Шавасана	592	Прояснение йоги
Шавасана (на болстере, с повязкой на глазах, наблюдая за нормальными вдохами и выдохами)		
Шавасана (с бандажом на глазах, нормальные вдохи и выдохи)		
<b>Хаста толана стхити – Асаны на балансирование на руках</b>		
Примечание. Если вы обучаете молодежь, хорошо владеть асанами из этого раздела. Асаны, обозначенные звездочкой, необязательны.		
Чатуранга дандасана	67	Прояснение йоги
Адхо мукха шванасана	75	
Пинча Маюрасана*	357	

Адхо мукха врикшасана*	359	
Титтибхасана (из Уттанасаны)*	395	

Пранаямы
Удджайи, Вилома пранаяма в положении лежа

## Уровень 2

Асана	Номер фотографии	Источник
-------	------------------	----------

Паривритта ардха чандрасана	13	Искусство йоги	
		Йога в действии: Средний курс	
Уттхита хаста падангуштхасана I без опоры	23	Прояснение йоги	
Уттхита хаста падангуштхасана II без опоры			
Уттхита хаста падангуштхасана III	124	Йога: Жемчужина для женщин	
Празарита падоттанасана II	35, 36	Прояснение йоги	
Урдхва празарита экападасана	49		
Ардха баддха падоматтанасана	52		
Паршва дханурасана	64, 65		
Лоласана	83		
Парианкасана	97		
Бхекасана	100		
Падмасана	104		
Парватасана	107		
Толасана	108		
Матсиасана	113		
Маха мудра	125		
Паривритта джану ширшасана	132		
Паривритта упавиштха конасана	Аналогично Паривритта джану ширшасане, но ноги в положении Упавиштха конасаны		
Ардха баддха падма пашчимоттанасана	135		Прояснение йоги
Паривритта пашчимоттанасана	165		
Убхайя падангуштхасана	167		
Пурвоттанасана	171		
Акарна дханурасана	173, 175		
Саламба ширшасана I (в центре комнаты или в соответствии с нуждами ученика)	184, 185, 190		
Паршва ширшасана	202, 203		
Паривриттаикапада ширшасана	206, 207		
Эка пада ширшасана	208, 209		
Паршваика пада ширшасана	210		
Урдхва падмасана в ширшасане	211	Прояснение йоги	
Пиндасана в ширшасане	218		
Саламба сарвангасана II	235		
Сетубандха сарвангасана	259		
Урдхва падмасана в Сарвангасане	261		
Пидасана в Сарвангасане	269		
Джатхара паривартанасана	274, 275		
Урдхва празарита падасана (все фото)	276-279		
Чакрасана	280-283		
Супта падангуштхасана I	285, 286		
Супта падангуштхасана III	Положение ног как в Уттхита хаста падангуштхасане III, но тело в положении лежа		
Эка хаста бхуджасана	344		Прояснение йоги
Дви хаста бхуджасана	345		

Бхуджапидасана	348	
Пинча майюрасана (у стены, ладонями вниз, ладонями друг к другу и ладонями вверх)	357	
Адхо мукха врикшасана (у стены, с пальцами к стене, а также с ладонями наружу)	359	
Курмасана	363, 364	
Эка пада ширшасана	371	
Титтибхасана (из Уттанасаны)	395	
Урдхва дханурасана	479-482	
Дви пада випарита дандасана	516	

Пранаямы
Примечание. Допустимо использовать стену как опору.
Удджайи, вилома пранаяма в положении сидя
Удджайи с короткой Кумбхакой
Анулома пранаяма без задержки дыхания
Пратилома пранаяма без задержки дыхания
Брамари
Шитали
Шитакари

**Литература**

Уровень	Обязательная литература	Рекомендованная литература	Каждому ученику рекомендуется прочитать хотя бы одну из книг Гуруджи, Гитаджи или Прашантджи Айенгаров на любом этапе обучения или уровне сертификации
Уровень 1	Дерево йоги	Прояснение жизни	
	Искусство йоги	Йогашастра Уровень 1,2, 3	
	Йога в действии: Подготовительный курс		
	Йога в действии: Средний курс		
	Прояснение йоги: Часть 1: Введение Часть 2: Йогасаны (Соответствующие асаны) Часть 3: Пранаяма (Соответствующие пранаямы)		
	Прояснение пранаямы: Раздел 1 Раздел 2: Глава 10 (соответствующие пранаямы)		
	Базовое руководство для преподавателей йоги		
Уровень 2	Аарогья йоги	Прояснение йоги	
	Йогические маны	Прояснение пранаямы	
	Йога-сутра паричайя	Йогашастра Уровень 4, 5	
	Жемчужина для женщин		
	Вторники с Прашантом		
	Прояснение йоги: Часть 1: Введение Часть 2: Йогасаны (соответствующие асаны) Часть 3: Пранаяма (соответствующие пранаямы)		
	Прояснение пранаямы: Раздел 1 Раздел 2: Глава 10 (соответствующие пранаямы)		
	Базовое руководство для преподавателей йоги		

**Форма обратной связи по совместной практике**

ФИО кандидата \_\_\_\_\_

Число место \_\_\_\_\_

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

**Форма для обратной связи (для передачи в RIMYI) (Уровень 2)**

ФИО кандидата \_\_\_\_\_

Число место, уровень экзамена \_\_\_\_\_

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