

МАРК СТИВЕНС

Йога с нуля

Путь к силе,
гибкости и спокойствию

Пошаговое руководство по асанам,
дыханию и медитации



Отзывы о книге «Преподавание йоги»

(второе издание)

«Марк Стивенс преподнес нам потрясающий дар, написав новое издание своей поистине неоценимой книги «Преподавание йоги». Вдобавок к самым основным моментам, азам преподавания йоги, Стивенс указывает нам срединный путь между техническими моментами и повседневным опытом, между традицией и эволюцией, между мудростью учителя и страстью обучаемого. Мой опыт преподавания йоги почти 50 лет, и я многое почерпнула из этой книги».

*Синди Ли, преподаватель йоги, основатель
Ом центра йоги, буддийский священник
и автор книги «Тело йога, сознание Будды»*

Отзывы о первом издании книги

«Преподавание йоги» — крайне необходимое руководство для начинающих преподавателей йоги».

*Ганга Уайт, основатель организации
«Фонд йоги «Белый Лотос»» и автор книги
«Йога за гранью веры»*

«Преподавание йоги» — доброжелательная, хорошо продуманная, полезная, понятная и всеобъемлющая книга. Именно то, что необходимо, чтобы помочь начинающему наставнику преподавать наилучшим образом».

*Эрик Шиффманн, автор книги «Йога:
душа и практика движения к равновесию»*

«Эта книга — настоящий подарок для преподавателей йоги, так как она предоставляет практические методы и вдохновение для пути, который охватывает все формы представления о йоге. Воспользуйтесь этим замечательным ресурсом и погружайтесь глубже в собственный процесс трансформации преподавания йоги».

*Шива Ри, ведущий инструктор по
трансформационной пране, йоге потока
и йога-танцам в трансе*

«Знаменитый мастер йоги Марк Стивенс написал книгу, которая воплощает в себе самую суть хатха-йоги, предлагая очень информативное пособие для всех преподавателей йоги. Это всеобъемлющее научное руководство теперь стало обязательным к прочтению для всех наших преподавателей».

*Мэри Линн Фиттон, основатель
и директор программ проекта «Искусство
йоги»*

«Через 15 лет после запуска успешной кампании по внедрению йоги в городские школы, тюрьмы, медицинские учреждения и стационары для ветеранов боевых действий Марк Стивенс вновь предстал перед нами, вооруженный ценнейшими знаниями и глубокими озарениями, приобретенными за долгие годы подготовки преподавателей, добившихся значительных результатов в указанных условиях, равно как и в более традиционных пространствах для практики йоги. Книге «Преподавание йоги» суждено стать классикой, к которой каждый преподаватель и ученик будет обращаться долгие годы».

*Джеймс Виннер, йог и соучредитель
организации «Йога, племя и культура»*

Другие книги Марка Стивенса

Yoga Sequencing: Designing Transformative Yoga Classes.
Berkeley: North Atlantic Books, 2012.

Yoga Adjustments: Philosophy, Principles, and Techniques.
Berkeley: North Atlantic Books, 2014.

The Mark Stephens Yoga Sequencing Deck. Berkeley: North Atlantic Books, 2016.

Yoga Therapy: Foundations, Methods, and Practices for Common Ailments. Berkeley: North Atlantic Books, 2017.

Yoga for Better Sleep: Ancient Wisdom Meets Modern Science.
Berkeley: North Atlantic Books, 2019.

The Mark Stephens Yoga Adjustment Deck. Berkeley: North Atlantic Books, 2020.

Содержание

Предисловие	9
Предисловие Мариэл Хэмингуэй к первому изданию	12
Введение	14
Глава 1. От древних корней к современной йоге	21
Времена Вед	22
Упанишады	26
«Бхагавадгита»	29
«Йога-сутры» Патанджали	32
Яма	35
Нияма	37
Асана	40
Устойчивость, комфорт, присутствие	41
Пранаяма	42
Пратьяхара	44
Дхарана	45
Дхьяна	46
Самадхи	46
Тантра	47
Хатха-йога	51
К современной хатха-йоге	57
Путешествие йоги на Запад	58
Палитра стилей преподавателя	65
Глава 2. Духовная энергия и традиционная анатомия йоги	66
Нади	67
Прана и прана-вайю	69
Чакры	73
Мудры и бандхи	77
Карта пяти оболочек	79
Гуны и желание	80
Акцентирование тонкой энергии на занятиях	83
Глава 3. Анатомия человека в йоге	86
Стопы и лодыжки	87
Колени	98
Таз и бедра	105
Туловище и позвоночник	113

Плечи, предплечья и кисти	127
Анатомия в преподавании	139
Глава 4. Создавая пространство для самотрансформации	141
Физическая обстановка	143
Обустройство места для занятий и ориентация	145
Уровни классов и предварительные требования.....	147
Этикет	148
Пробуждение духовной среды	150
Архетипы и мифология	158
Создание счастливого пространства	165
Пространство для исцеления и пробуждения	167
Создание интегрированного пространства.....	171
Преподавание тем, кто перед вами	172
Стили обучения	181
Голос и язык	182
Глава 5. Методы и средства в обучении йоге	185
Основные элементы практики асан	186
Обучение асанам	199
Общие принципы дачи физических подсказок и корректировок	219
Модификации, вариации и использование пропсов	227
Собирая все вместе: переход ко всему последующему.....	229
Глава 6. Обучение асанам.....	230
Сурья Намаскара (приветствие Солнцу)	232
Стоячие асаны	258
Стоячие асаны с открытыми тазобедренными суставами.....	262
Стоячие асаны с закрытыми бедрами	266
Балансы на ногах (стоя)	275
Углубленная работа с кором	286
Балансы на руках.....	295
Прогибы назад	312
Скручивания в положении сидя и лежа	333
Наклоны вперед и позы, раскрывающие тазобедренные суставы	340
Перевернутые позы	364
Шавасана (поза трупа)	374
Глава 7. Обучение пранаяме	376
Открытие праны и развитие пранаямы	377
Современная наука о дыхании	380

Обучение основным навыкам осознанного дыхания	386
Совершенствование потока дыхания	387
Уджайи-пранаяма: базовое йогическое дыхание	391
Углубление практики пранаямы	393
Глава 8. Преподавание медитации.....	409
Путь медитации Патанджали: пратьяхара, дхарана, дхьяна	411
Занять свое место	414
Шесть техник управляемой медитации	415
Когда медитировать	421
Медитация в потоке тела-ума и дыхания	422
Глава 9. Специализированное обучение	425
Новички в йоге	425
Работа с травмами	428
Работа с депрессией	430
Работа с беременными ученицами	431
Преподавание в альтернативных условиях.....	439
Размышления о специализированном преподавании.....	442
Глава 10. Упорядочивание	443
Принципы построения последовательности	444
Базовая дуговая структура занятий.....	448
Построение последовательности внутри семейств асан и между ними	454
Планирование конкретных занятий	462
Глава 11. Дальнейшее развитие в преподавании йоги	471
Обучение на учителя йоги.....	471
Стажировка	474
Возможности преподавания и вознаграждение	475
Культивирование изобилия: как заявить о себе	479
Путь учителя.....	480
А. Средства обучения в йоге	482
В. Глоссарий.....	486
С. Список асан.....	494
Д. Элементы асан	507
Примечания.....	527
Список использованной литературы	538
Об авторе	547
North Atlantic Books	548
Алфавитный указатель	549

Предисловие

ПРОШЛО 15 ЛЕТ с тех пор, как я начал разрабатывать первое издание книги «Преподавание йоги». Можно смело сказать, что в йоге, как и в искусстве и науке информированного, эффективного и вдохновляющего распространения знаний в области йоги, изменилось одновременно все и ничего. Йога по-прежнему остается йогой, комплексом практик с безграничным потенциалом к улучшению нашей жизни и всего мира в целом.

Тем не менее различные взаимообогащающие сочетания с другими практиками, направленными на поддержание хорошего самочувствия, а также влияние различных культурных традиций всего мира повлияли на то, что йога стала полностью глобализованной практикой, одновременно обогатили и усовершенствовали наши подходы к практике и преподаванию, но в то же время они часто размывают часть богатства и аутентичности, заложенных в древних и современных разработках.

За 3500 лет, которые прошли с той поры, когда йога впервые появилась на земле Древней Индии, мы многому научились. В отличие от наших древних и ранних современных предков у нас есть возможность научиться всему, что появилось на свет за тысячелетия существования йоги. Мы меньше зависимы от экспериментов над собой и домыслов в понимании простых жизненных вещей, особенно с появлением микроскопов, патологоанатомических вскрытий и достижений в биологии, химии, неврологии и кинезиологии. В наше время мы лучше понимаем существование человеческого существа, чем наши коллеги в древности, а также обладаем большим объемом сведений о силах, действующих при выполнении практик в определенных позах и применении техник дыхания и медитаций.

Мы также многое узнали об обучении, придав еще больше смысла остроумному замечанию Аристотеля о том, что чем больше вы знаете, тем больше понимаете, что не знаете ничего. И хотя многое из того, что мы можем и должны изучать как преподаватели йоги, было открыто благодаря достижениям человечества в совершенно разных областях, мы, как и древние йоги, являемся людьми с уникальным опытом и знаниями практически обо всем. Мы поступаем мудро, уважая свои личные

ощущения по отношению ко всему в мире, даже когда пользуемся теми «реками» утонченного знания, которые непрерывно текут во всех частях мира.

При проведении исследований во время работы над первым изданием книги «Преподавание йоги» я часто опирался на те источники информации, которые на тот момент считались главными по различным темам. Годы спустя я обнаружил, насколько эти источники могут быть ошибочными и двойственными в своих заключениях, хотя многие представители йога-сообщества, и я в том числе, принимали эти заключения за чистую монету из-за якобы авторитетного статуса их авторов. Это стало для меня еще более понятно в процессе написания четырех следующих книг и нескольких статей о преподавании йоги и йогатерапии. Таким образом, первое издание нуждалось в существенной доработке, и это мнение часто разделяли мои ученики, коллеги-учителя и другие авторы.

В новом издании книги «Преподавание йоги» я попытался развеять некоторые мифы о йоге, предлагая максимально понятные и обоснованные идеи, подкрепленные научными исследованиями и доказательствами их достоверности и эффективности. Даже когда эта книга увидит свет, есть темы, которые потребуют доработки и пересмотра, особенно исторические факты, философия йоги, практики древности и ранние современные практики. Например, я не в достаточной степени учел последние достижения в области археологии, историографии, лингвистики и генетики, которые пролили свет на доведические корни протойоги, произраставшие в смешанных почвах общевразийских культурных контактов и обменов, которые значительно повлияли на зарождение самых ранних ростков йоги и их последующее развитие. Я также совершил ошибку, не оказав должного внимания непопулярным древним и современным источникам, которые указывают на новые и, как мне кажется, более точные представления о важных текстах, принципах и практиках, включая часто цитируемые «Бхагавадгита» и «Йога-сутры» Патанджали. Эти проблемы рассматриваются в моей книге по истории, философии, мифам и практиках йоги, которая готовится к печати.

Это издание книги «Преподавание йоги» стало гораздо богаче благодаря моим друзьям и коллегам, которых мне посчастливилось встретить на пути всемирного учения и которые помогли в

моем стремлении совершенствоваться и делиться опытом преподавания йоги. Дэвид Гордон Уайт помог мне освоить методы исследования источников на санскрите и предложил занимательные идеи для продвижения моих знаний в академической среде и за ее пределами. Салли Кэмптон вела со мной оживленные и чувственные беседы, которые часто происходили во время наших прогулок или поездок близ Биг Сура. Ганга Уайт и Трэйси Рич щедро делились опытом, полученным за десятилетия практик и преподавания, чтобы подчеркнуть, насколько недогматичные подходы к йоге важны для ее популяризации. Джоэл Крамер и его партнерша Диана Альштад, с которой они вместе уже более 50 лет, также обсуждали со мной вопросы философии и сознания и то, как все это сочетается на практике. Команда издательства North Atlantic Books с ее талантливыми и отзывчивыми сотрудниками, отвечающими за производство, редактирование, дизайн и маркетинг, сыграла основополагающую роль в превращении моих заметок в то, что вы сейчас читаете. Дагмар Штур, Берни Кларк, Марта Эспейта, Нико Креттли, Аня Хойзерманн, Марион Шварц, Эмили Пиз, Эллисон Томоцугу, Яннике Виль и Рита Диас — все они оказали на меня значительное влияние. Майк Роткин помогал мне оставаться в реальном мире и оказал неоценимую поддержку в моих размышлениях и писательской работе, чаще всего во время каякинга или пеших походов по диким местам. Огромнейшее спасибо моей семье, а также Пи и Лиле, за то, что напоминали мне оставаться человеком и не слишком серьезно все воспринимать. Все ошибки и упущения, безусловно, являются исключительно моей ответственностью.

Предисловие Мариэл Хэмингуэй к первому изданию

ЙОГА БЫЛА НЕОБЫКНОВЕННЫМ УЧИТЕЛЕМ в моей жизни. То, что поначалу было просто тренировкой и вызовом от друга, который думал, что это даст мне хорошего «пинка под зад», позже превратилось в ритуал, который вел меня к более глубокому пониманию себя. Это заставило меня с уважением относиться к своему телу и душе, чего раньше не было. Я узнала, что значит прислушиваться к своим движениям и четко согласовывать их с дыханием. Все это привело меня к самосознанию на совершенно другом уровне. До знакомства с йогой я двигалась слишком быстро и всегда хотела чего-то достичь, добиться цели и победить (в детстве я занималась скоростным спуском). Потом появилась йога, которая привела меня туда, где дыхание и движение каждый день делали из меня ту, кем я сейчас являюсь. Это не было похоже на те движения, которые вызвали к самоосуждению и критике, а наоборот, это было проявлением нежной любви к себе. Через практику асан йоги я узнала, что тело человека — это не что иное, как карта, ведущая к душе, и что мое собственное тело говорит на собственном языке, который способен меня учить и который способна слушать только я. Тело и практика каждого человека абсолютно индивидуальны в том смысле, что язык, на котором говорит тело, у каждого человека свой, но принцип взаимодействия у них один и тот же.

Когда я познакомилась с Марком Стивенсом, я была практикующей йогой уже почти 20 лет, но уже тогда я знала, что он станет для меня значимым учителем. Он и по сей день вдохновляет меня тем, что так глубоко понимает основные принципы йоги и взаимосвязь между телом и асанами. Но что действительно удивляет в Марке, так это его взаимосвязь с духом йоги и глубокое понимание научных знаний в области йогических традиций. Он понимает суть того, что нужно для того, чтобы стать лучшим практикующим специалистом в области йоги и особенно учителем.

Марк помог мне сформировать мою первую книгу «В поисках моего равновесия», и благодаря этому опыту мы стали друзьями. Он помог мне разложить все по порядку, помог с фотографиями, а еще дал возможность организовать потрясающую съемку упражнений йоги в своей новой студии, которую он тогда открывал в Лос-Анджелесе. Нам было очень весело, и мы отлично провели время. Я помогла ему с выбором цвета стен и нашла лучшее место для книжной полки и статуэтки в позе Натараджасана. Он помог мне понять, что то, о чем я пишу в своей книге, производит более глубокое впечатление, чем я могла себе представить. То, о чем я пишу в своей книге, гораздо больше, чем просто описания поз и последовательности выполнения упражнений йоги. Это был особый талант — объяснить мне, кем я была в то время. Марк осознавал силу того, чем я поделилась с другими, даже больше меня самой. Я думаю, что сейчас мы бы сделали все по-другому, потому что в том в далеком 2003 году я была совершенно другим человеком. Тем не менее Марк помог мне найти в себе учителя и показал, как делиться знаниями с помощью асан, координируя свои действия со своим состоянием.

Мы также занимались йогой, выделяя для этого время между продумыванием дизайна студии и разработкой моей собственной книги. Мы часто молчали по несколько часов, чтобы позволить опыту нашей собственной индивидуальной практики сделать то, что нужно сделать для тела и души. Марк понимает взаимосвязь всего физического и духовного и связь этих аспектов с йогой. Он человек ученый и одухотворенный, ведомый своей страстью к йоге и ее преподаванию. Он учитель всех учителей. Он дает своим ученикам воодушевляющее ощущение того, что они знают больше, чем им кажется, и в то же время заботится о том, чтобы они получили из науки, истории и таинств йоги все, что нужно. Я очень рада, что Марк поделился своими исчерпывающими знаниями этих древних традиций. Он преподносит это нам в совершенно новой, осязаемой и практичной форме, так что мы, преподаватели и практикующие специалисты йоги, могли стать более эффективными и компетентными по мере становления частью того магического опыта, который мы называем нашей практикой йоги для себя и на благо других.

Введение

ПРЕПОДАВАНИЕ ЙОГИ изменит вашу жизнь. Оно будет постоянно возвращать вас к ранним мотивациям к практике и постепенно будет исчерпывающе прояснять те первые вопросы, которые вы задавали себе в отношении йоги. Эти вопросы почти всегда бывают личными и философскими, а ответы на них меняются с течением вашей жизни. Кто я есть? Что делает меня счастливым и уравновешенным? Как я могу сделать свою жизнь проще и стабильнее?

Ученики приходят в йогу по разным причинам. Для многих это способ расслабиться и уйти от стресса, который причиняет им жизнь в мире смартфонов, тяжелая работа, изменения в отношениях и высокий темп жизни. Широко разрекламированные преимущества йоги для здоровья привлекают к этой практике множество людей. Некоторые заинтересованы в жестких тренировках и идеальном теле, как у тех звезд, которые занимаются йогой, например, Стинг или Мадонна, о которых пишут СМИ. Но есть и такие люди, которые стремятся к внутренней гармонии, балансу и общему благополучию. Некоторых мотивируют боль и страдания, и они ждут, что йога их исцелит и позволит чувствовать себя полноценным. Другие сознательно тяготеют к йоге в поисках ощущения духовной связи или духовного роста. Но для большинства эти цели объединяются в определенные комбинации.

Роль учителя заключается в том, чтобы оказывать вдохновенную поддержку и давать осмысленное руководство ученикам, стремящимся к этим разнообразным и меняющимся целям. Когда преподаватели создают на занятиях йогой безопасные, бережные и заботливые условия, чтобы ученики могли исследовать и заново ощущать свое тело, разум и душу, начинают происходить удивительные вещи. В теле появляются новые ощущения. Простое дыхание становится мощным инструментом осознанности. Разум становится яснее и сильнее. Эмоции выравниваются, сердце раскрывается, а душа воспаряет. Вы просто чувствуете себя лучше — более энергичными, более живыми.

Наша возможность как преподавателей помогать ученикам развивать и поддерживать их практику йоги в соответствии с их

личными намерениями основывается на трех главных принципах. Первый принцип — постоянное совершенствование личной практики делает нас сильными, просветленными и связанными с развитием йоги. Кроме того, это пополняет источник наших новых знаний и вдохновения. В автобиографическом вступлении к своей книге «Йога: душа и практика движения к равновесию» Эрик Шиффманн (1996, ххiii) рассказывает о том, как он впервые пробудил в себе учителя. Обучаясь у Джоэла Крамера тому, как «черпать знания изнутри», Шиффманн получил колоссальный опыт, в котором «каждое занятие — обучающее событие». Уроки, которые мы получаем на ковриках как от преподавателей, так и от учеников, бесценны тогда, когда даешь указания другим.

Второй принцип — углубленное представление о том, как работает наше тело — биомеханически, физиологически и как воплощение духа и жизненного опыта — дает нам важнейший набор навыков для предоставления адекватных и грамотных инструкций. В то время как опыт на коврике очень важен, удивительное разнообразие людей, их уникальные потребности и состояния требуют постоянного изучения функциональной анатомии, распространенных травм, принципов выравнивания, физических и эмоциональных рисков, беременности, респираторных процессов и еще многих других аспектов нашего существования. Чем больше мы знаем и понимаем, тем безопаснее будут наши занятия. Так как популярность йоги растет, многие преподаватели йоги входят в профессию недостаточно подготовленными к разнообразию учеников, приходящих на их занятия. Популярные заголовки новостных статей о преподавании йоги с названиями в духе «Прыгая выше головы» («Лос-Анджелес Таймс», 13 августа 2001) или «Когда йога причиняет боль» («Тайм», 4 октября 2007) — это печальное отражение растущей тенденции к травмам учеников на занятиях. Это последнее, что преподаватель захочет прочесть о своей работе, на которую положил жизнь.

Третий принцип — это грамотное применение всего разнообразия методов и подходов, накопленных йогой в процессе ее исторической эволюции, что создает надежную базу для эффективного преподавания. Практически для каждого намерения, возникающего на занятиях йогой, существуют своя традиция и стиль йоги, которые помогают его реализовать.

В рамках различных традиций и стилей подход преподавателя к этому ремеслу привносит дополнительные нюансы в опыт учеников. Большинство стилей, умышленно или нет, основаны на обширной и богатой системе древних и современных писаний о природе бытия, физическом теле и разуме, исцелении и душе. Обращение к этим источникам помогает преподавателям проще ориентироваться в меняющихся потоках интересов, потребностей и мотиваций, возникающих как у учеников, так и в их собственной жизни. Изучение обширных философских и литературных источников по йоге создает более богатую и глубокую палитру, из которой можно черпать вдохновение в искусстве преподавания йоги. Этому посвящена вся первая глава, в которой рассказывается о мудрости древних йогических традиций и о развитии современной хатха-йоги.

Необычайным качеством человека является наш природный динамизм. Даже выбирая неподвижность, мы продолжаем двигаться: наше сердце бьется, дыхание продолжается, все системы нашего организма работают. Когда мы выбираем движение, это часто происходит неосознанно, поскольку взаимодействуют нервно-мышечная и костная системы. В практике хатха-йоги, основанной на взаимодействии «тело — разум — душа», мы все лучше и лучше осознаем, как мы двигаемся, как располагаем свое тело, как мы дышим, где мы мысленно находимся, что мы чувствуем всем своим существом и как мы могли бы достичь ощущения покоя и неподвижности. Таким образом, вся хатха-йога — это поток виньясы (Виньяса-флоу), где слово «виньяса» означает «располагать специальным образом», а под потоком (Виньяса-флоу) подразумевается осознанная динамика движений внутри поз и между ними. Хотя некоторые упражнения выполняются более плавно, чем другие, даже в восстановительной йоге или йоге Айенгара с продолжительным удержанием поз всегда присутствует динамика, которая подразумевает осознанное размещение и настройку тела, дыхания и разума на определенный режим функционирования. Чтобы создать поток, нужны форма и стабилизирующая структура. Подобно тому, как в горной реке течение потока воды по руслу направляют берега, так и предметы, которые лежат на пути течения, меняют форму и состояние этого потока. Иногда мощный поток выходит из берегов, создавая новые взаимодействия на своем пути, что приводит к обстоятельствам катастрофическим