

..... СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
От авторов	9
Выражение благодарности	11

Часть I. Как обрести собственный голос

1. Слова имеют огромную силу: почему использование тем важно для проведения занятий	15
2. Что говорят другие? Искусство подражания	19
3. Аутентичность и положение учителя	23
4. Повторяйте свои слова до тех пор, пока не поверите в них	31
5. Повторение обеспечивает ощущение комфорта, а ученики любят комфорт	35
6. Чем заниматься, когда вы утратили вдохновение? Найти его!	41

Часть II. Пятьдесят четыре темы

7. Основы философии йоги: яма и нияма	51
8. Темы времен года: солнцестояние и равноденствие	73
9. Преодоление препятствий: знакомство с клешами	83
10. Вершины философии йоги: древняя мудрость и современная жизнь	95
11. Когда не скажешь лучше: цитаты в качестве тем	121
12. Будь проще, детка: простые идеи, которые нам нравятся	139
13. Вдохновение повсюду: наши любимые темы вне йоги	161

Часть III. Создание тем, которые находят отклик у учеников

14. Плохих тем не бывает: записывайте любую	175
15. Вдохновляющие подсказки для создания тем	177
16. Шаблоны для создания тем занятий	181
 Об авторах	 237
Об иллюстраторе	239

1

СЛОВА ИМЕЮТ ОГРОМНУЮ СИЛУ: ПОЧЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМ ВАЖНО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Руководя тренингами для учителей йоги, мы обладаем опытом обучения практическим аспектам проведения эффективных занятий. После того как вы их освоите, нужно будет научиться увязывать смысл конкретного урока с определенной темой или центральным сообщением, которое вы хотите донести до учеников. Эта тема может быть как сложной, например объяснением философии йоги, стоящей за последовательностью поз, так и простой, например возвращением к дыханию или необходимостью постоянно помнить о том, что следует расслабиться.

Хорошая тема подобна мотиву в классической музыке. Мотив мягко, но уверенно вводится в начале, развивается в ходе всего произведения и триумфально возвращается в конце. В начале центральный мотив может исполнять только один инструмент, затем он подхватывается другими, каждый из которых придает ему уникальный тон, ритм, тональность, и наконец все инструменты объединяются в повторении мотива.

Аналогичным образом вы сначала познакомите учеников с темой во вступительном слове, а затем они будут всесторонне рассматривать ее по ходу занятия. Иногда это означает, что ученики будут изучать ее на собственном опыте, наблюдая за тем, как их тело отзывается на конкретный стимул. А иногда будут запоминать и повторять слово, фразу или мантру, привязанную к вашей теме. По окончании занятия вы снова сформулируете тему, но уже по-другому, и ученики смогут подумать о ее значении после того, как покинут коврик.

..... **КАКИЕ ПРИЕМЫ НЕЭФФЕКТИВНЫ**

Тему вы представляете в самом начале, часто упоминаете ее в ходе занятия и повторяете в конце. Если вы просто сошлетесь на личную историю или один раз прочитаете стихотворение, это не обогатит опыт учеников. В ходе занятия следует несколько раз возвращаться к его теме. Не забывайте, что люди осмысливают ваши слова в контексте собственного опыта. Начинающие могут быть сосредоточены в основном на физических ощущениях. Если практика дается тяжело, они могут быть сосредоточены на выполнении движений, в то время как их разум будет блуждать. Если ученикам трудно сконцентрироваться, они не смогут воспринимать каждое ваше слово. То, что вам кажется лишним повторением, как раз и нужно ученикам, поскольку они, как правило, действительно слышат только половину того, что вы им говорите.

..... **ПОЧЕМУ ТЕМЫ ВАЖНЫ?**

Готовы держать пари, что вы выбрали эту книгу потому, что в самом начале изучения йоги какая-то тема (или темы) произвела на вас глубокое впечатление. Вы уже понимаете, что красивые, отчасти провокационные, мудрые высказывания, с любовью произнесенные во время работы с телом, могут сместить фокус внимания учеников, преобразить их и облегчить ежедневные экзистенциальные страдания, характерные даже для самых счастливых людей. Тема важна не только потому, что слова имеют огромную силу, но и потому, что вы представляете эти слова и идеи людям именно тогда, когда они лучше предрасположены к слушанию и чувствуют себя свободно, — в моменты физического расслабления или, напротив, выполнения каких-то сложных движений. С позиции учителя вы разговариваете с людьми, когда они предрасположены к обучению — не просто к инструкциям о том, как двигаться и дышать, но и о том, как жить и какими быть.

Тема имеет очень большое значение для занятий йогой. Предложить ученикам тему, которая дает им надежду, покой или поддерживает дух, особенно актуально в наше время, когда политика, социальные волнения и технологии способствуют росту беспокойства среди людей. Наша коллега Лесли Каминофф в 2016 году опубликовала важное сообщение в социальных сетях: «Я обращаюсь ко всем учителям йоги: в настоящее время помощь в снижении стресса является самой востребованной услугой в мире. Давайте сделаем то, что умеем лучше всего, — сохраним покой и сосредоточенность и предложим нашим ученикам безопасные убежища». Ее пост отозвался в наших сердцах и напомнил о том, что наша работа заключается в снижении стресса — с помощью не только тщательного подбора последовательности асан, но и полезной духовной пищи.

Работа с темами является одним из основных различий между практикой йоги и фитнес-тренировкой. На фитнес-тренировку ученики приходят, чтобы двигаться, работать с отягощениями, выполнять кардиоупражнения, ездить на велосипеде или заниматься пилатесом. На таких занятиях тренер напоминает ученикам о важности контроля над дыханием, а лучшие инструкторы поощряют более внимательное отношение к телу (необходимость отдыхать, пить воду) и самосознанию («Не слушайте внутренний голос, говорящий вам, что вы не можете этого сделать. На самом деле вы можете!»). Но у учеников, приходящих на тренировку по фитнесу, нет никаких ожиданий в отношении того, что они узнают от учителя что-нибудь философское, касающееся, например, отношения к жизни.

Йога же питает как тело, так и душу. И правильный подбор тем делает это возможным. Приходя на занятия йогой, ученики не только хотят лучше чувствовать себя физически, но и ожидают, что их чему-то научат, — ожидают гарнир философии вдобавок к основному блюду, то есть к асанам. Они полагают, что опыт движения и дыхания будет дополнен поучением, мыслью или советом о том, как лучше жить.

Продолжая эту метафору, вспомните, что занятия йогой, как и любая другая двигательная активность, сродни потреблению полезной пищи. Они вызывают у нас приятные эмоции еще и потому, что укрепляют здоровье. Но лучшая еда не только полезна, но и вкусна. Блюда, которые настолько вкусны, что вам хочется готовить их снова и снова («Как салат из капусты может быть таким восхитительным?»), — это занятия йогой с красивой тематикой.

Использование тем затрагивает глубинную суть древней йоги, которая изначально представляла собой философскую практику с асанами в качестве приправы. И хотя мы не пуристы и нам нравится то, что йога постоянно развивается, мы считаем, что асаны нельзя отделять от философских корней. В настоящее время йога — это не только современная, но и более чем

двухтысячелетняя история философской мысли. Целью данной практики всегда являлась помощь в преодолении повседневных жизненных проблем. Физические упражнения сами по себе неплохо справляются с этой задачей, но сочетание движений с темами и мудростью делает процесс гораздо эффективнее. Помогая своим ученикам справиться с трудностями существования, вы приобщаетесь к истинной истории йоги, ее смыслу и цели.

..... **НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ О РЕЧИ**

Составляя план этой книги, мы предполагали, что она будет посвящена работе с темами, а не обучению йоге. Хотя иногда мы можем попросить вас поразмышлять о своих предпочтениях в дневнике, но не хотим говорить вам о том, какие темы использовать и как их преподносить. Мы предполагаем, что посредством обучения, практики и подражания опытным учителям вы поймете, что подходит вам как преподавателю. Но поскольку эта книга буквально об использовании голоса, мы хотим отметить несколько ключевых моментов, касающихся эффективной речи на занятии.

1. Контролируйте и направляйте свой голос. Если вам есть что сказать, говорите достаточно громко для того, чтобы ученики хорошо вас слышали. Конечно, вы не должны кричать, но они должны вас слышать. Выступая на занятии, обращайтесь к человеку, находящемуся дальше всех, представляя при этом, что у него проблемы со слухом. Говорите громко!
2. Не бойтесь пауз и тишины. Давайте говорить откровенно: мы обе любим поговорить и сами до сих пор боремся с этой склонностью. Но извлекайте уроки из нашей борьбы и позвольте тишине заполнить ваш класс, особенно когда ученики принимают восстанавливающие позы или удерживают их в течение нескольких вдохов и выдохов. Не поддавайтесь желанию подавать всевозможные сигналы или наполнять каждую секунду своим голосом. Исключение составляют случаи, когда ученики уже привыкли к вашему непрестанному проговариванию.
3. Следите за своими словами. Что бы вы ни говорили, делайте это авторитетно, с убежденностью в своей правоте — и вы почувствуете себя увереннее.

Помимо этих моментов, вам следует обрести собственный голос. Каким он будет: чистым, уверенным, теплым, живым, — решать вам. Должна ли ваша речь быть насыщена образами, следует ли давать четкие указания — тоже зависит от вас. Но, каким бы ни был ваш голос, говорите громко и авторитетно, не забывая оставлять место для молчания и тишины.

5

ПОВТОРЕНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОЩУЩЕНИЕ КОМФОРТА, А УЧЕНИКИ ЛЮБЯТ КОМФОРТ

В занятии йогой должны быть правильно сбалансированы постоянство и разнообразие. Базовая структура — центрирование, разминка, асаны, шавасана, заминка — должна быть постоянной каждую неделю, иначе ученики никогда не усвоят основы. Однако обстоятельства занятия должны меняться в зависимости от опыта и ожиданий учеников, чтобы они сохраняли интерес к практике. При чрезмерном постоянстве нет роста, а при чрезмерном разнообразии нет стабильности.

Это касается не только последовательности поз, которые вы предлагаете освоить ученикам, но и слов, которые вы используете на занятии. С одной стороны, если каждую неделю проводить совершенно новое по содержанию занятие, никак не увязывая его с предыдущими, ученики не смогут освоить основы философии йоги. С другой — если постоянно повторять одно и то же, ученикам станет скучно, и они упустят большое число уроков, которые может предложить йога.

..... ПОВТОРЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ

Известная шутка гласит: «Каковы три наиболее важных секрета успешного обучения?» — «Повторение, повторение и еще раз повторение».

Вы единственный человек, который посетил каждое ваше занятие и слышал каждое ваше слово. Возможно, вы слышали эти слова миллион раз, но ваши ученики — нет. Они ценят повторение, поскольку оно создает атмосферу постоянства и стабильности. Ведь повторение дает ученикам не только возможность учиться. Разумеется, им нужно услышать какую-то идею много тысяч раз, прежде чем они ею проникнутся. Но даже когда эта идея станет для них понятной и привычной, они все так же будут рады слышать ее, поскольку возвращение к одной и той же идее позволяет им почувствовать себя комфортно (точно так же нам приятно возвращаться в любимое место отдыха), глубже понять идею и каждый раз открывать в ней новые тонкости.

Некоторые фразы и реплики вы будете повторять десятки раз за занятие. Самая главная из них — «Дышите». Работая с учениками, особенно со спортсменами и людьми психологического типа А, Сейдж дает им очень полезный совет: «Подумайте, чего вы могли бы делать меньше». Его можно формулировать по-разному: «В какой области вы могли бы делать меньше и при этом добиваться тех же результатов?», «Чего вы могли бы делать меньше и при этом чувствовать себя лучше?», «Чего вы могли бы делать меньше и при этом обнаруживать, что достигаете лучших результатов?». Александре нравится фраза «Позвольте своему телу дышать» как способ напомнить о необходимости расслабиться в начале или конце тренировки. Нужно позволить своему сознанию замедлиться, а телу — просто существовать и дышать. Эту фразу она произносит на большинстве занятий, а также модифицирует ее для сложных асан: «Можете ли вы позволить своему телу просто подышать?» или «Если вы будете удерживать эту позу еще несколько мгновений, то сможете ли расслабиться и просто дышать?».

Вслушайтесь в те фразы, которые произносите наиболее часто. В них вы найдете источник десятков самых лучших тем. Если вы не знаете, какие именно слова и фразы вам нужны, сделайте аудиозапись своего занятия. Наверняка вы очень быстро заметите, что повторяете те фразы, которые имеют истинную ценность, например: «Дышите», «Делайте меньше» или «Расслабьте нижнюю челюсть и лицо», а также слова-паразиты и подобные им фразы, такие как «ага», «а теперь отсюда мы переходим сюда», которые вы, возможно, захотите исключить.

..... УПРАЖНЕНИЕ: ПОВТОРЕНИЕ И РАЗНООБРАЗИЕ

Поскольку студия йоги была занята не весь день, компания Carolina Yoga Company сдавала это помещение в аренду. Одним из арендаторов был Кит — актер, который снял зал для репетиций. Он предупредил нас, чтобы мы не волновались, если случайно услышим его разминку, включающую в себя повторение фразы «Как вы смеете?» с разной громкостью, разным тоном, от лица людей с разными характерами. (К сожалению, нам так и не удалось этого услышать!)

Определившись с фразами для повторения, подумайте, как их разнообразить, чтобы каждая из них была уникальной (так делал Кит с фразой «Как вы смеете?»). Запишите в свой дневник слова и выражения, которые наиболее часто используете для обучения йоге и контроля на занятиях. Затем придумайте несколько вариантов одной и той же фразы и тоже запишите их в дневник. После этого обязательно потренируйтесь произносить их вслух с интонациями, которые затемняют их смысл. Вы сможете узнать еще больше, если у вас хватит смелости записать себя на видео, а затем воспроизвести его непредвзято, но с позитивом.

..... СЛИШКОМ МНОГО ПОВТОРЕНИЙ — ЭТО ТОЖЕ ПЛОХО

Как вы, вероятно, заметили, каждая радиостанция имеет фирменную фразу, которую ежечасно повторяют в качестве идентификации станции в соответствии с правилами Федеральной комиссии по связи США. Дикторы быстро узнают, сколько времени занимает идентификация их станции (как правило, около 10 секунд) и как быстро они могут это произнести, если у них заканчивается время. Как поняла Сейдж за шесть лет работы на общественном радио, задача состоит в том, чтобы произносить название станции нормальным человеческим тоном, а не повторять его монотонно, как робот.

Вспомните бортпроводниц, которые, словно автоматы, оттарабанивают инструкции по технике безопасности. Им скучно, пассажирам скучно, и сообщение не доходит до адресата. И это очень плохо, поскольку, строго говоря, данная информация может стоить людям жизни. Теперь сравните это с инструкциями, которые вы слышите на рейсах Southwest Airlines. Каждая из бортпроводниц привносит в чтение инструкций что-то личное, обычно какой-нибудь странный элемент, на который пассажиры обращают внимание.

То же самое относится к учителям йоги. Мы можем оказаться в зависимости от стандартных фраз («Свет во мне чтит свет в вас»), произносимых одним и тем же роботизированным тоном на занятии и после него. Опять же, если вы полагаете, что то же самое может относиться и к вам, сделайте аудио- или видеозапись своего занятия — и быстро все поймете. Повторяйте эти фразы так, чтобы сделать обучение более интересным и увлекательным.

Это не означает, что если вы используете фразу типа «Свет во мне чтит свет в вас», то она обязательно звучит механически. Все зависит от того, действительно ли данная фраза имеет для вас значение, прочувствовали ли вы ее, наполняете ли вы ее смыслом, когда произносите.

..... УПРАЖНЕНИЕ: ОЖИВИТЕ СВОЙ ШАБЛОН

Запишите слова, которые произносите в начале и в конце занятия, будь то приветствие или заключение. Вероятно, вы обнаружите, что это довольно просто, поскольку каждый раз проговариваете одни и те же слова в одном и том же порядке.

Теперь найдите как минимум три разных способа передачи информации, чтобы сообщение оставалось прежним, а подача менялась. Записав эти три способа, повторяйте их до тех пор, пока они не покажутся вам привычными и приятными, но при этом сохраняют свою свежесть. Выполняйте данное упражнение каждые 6–12 месяцев, чтобы в будущем не попасть в наезженную колею.

.....