Как найти, в йоге, «своего учителя»

Восточная мудрость гласит: **«Когда ученик готов – учитель приходит».** И готовность имеется в виду не моральная («учитель, ау, я жду тебя, приди!»), а вполне конкретная – человек уже начал заниматься йогой, он уже что-то делает. Как раз об этом и говорит Свами Рама**: если ты хороший ученик, тебе никогда не попадется плохой учитель.**
Прекрасная возможность войти в практику, начать осваивать основы Хатха-йоги – это пройти вводное занятие. После этого вы уже более уверенно сможете походить классы и понять, к какому преподавателю лежит ваша душа (ну, или тело).

Данная Янтра Магнит Гуру (Юпитер) Юпитер — это Гуру, учитель, проводник. Помогает найти наставника и установить с ним взаимоотношения. Он является путеводной звездой, проводником знаний, мудрости, благоразумия. Гуру янтра дает мудрость, большой кругозор, великодушие, веру в особые идеалы и справедливость. Защищает от заболеваний ушей, печени, лимфатических узлов и кровеносных сосудов, опухолей.

«Изучение йоги не похоже на занятия в учебном заведении, где аттестат или диплом получают в определенный, заранее назначенный срок, - читаем в первой части знаменитой книги «Прояснение йоги» («Йога Дипика»). - На долгом пути йоги встречаются препятствия, трудности и огорчения, преодолеть которые помогает гуру. Слог "гу" значит тьма, а слог "ру" - свет. Только тот может называться гуру, кто удаляет тьму и несет просветление.

Конечно, мы живем совсем в другом мире, но главные вещи остались неизменными: потому-то они и называются вечными ценностями. И отношения между учителем и учеником - как раз из числа.

Практические советы

✅ Во-первых, надо узнать, сколько времени ваш потенциальный преподаватель практикует йогу - в идеале, это как минимум пять лет.

✅ Во-вторых, выяснить, проходил ли он обучение у опытных наставников.

✅ И третье: надо понять, какая школа за ним стоит, советую выбирать традиционные направления, которые пришли к нам из Индии, родины йоги.

✅ Очень важно, чтобы ваши цели и цели преподавателя совпадали. Поэтому сразу спросите себя, чего именно вы хотите от занятий йогой. В самой Индии есть множество школ, преследующих самые разные цели, но в странах Запада основной акцент все-таки

делается на физическое, психическое, ментальное здоровье. Йога для вас - способ обретения телесного совершенства и эмоционального равновесия.

✅ А вот к модным неоиндуисткими течениями, к тем школам и учителям, которые активно внедряют в ум ученика мистические идеи, не имеющие ничего общего с классической йогой, относитесь с осторожностью. Подлинный учитель не будет «вещать», сходу загромождая ваше сознание философией или метафизикой: идея йоги - освободить, «опустошить» ум. Тогда мыслям будет там просторно, и среди них обязательно появятся какие-нибудь прекрасные.

✅ В том, чтобы на начальном этапе уделять внимание только очевидному - построению асан, технике дыхания, умению расслабляться, выгружать мыслительный мусор - есть глубокий смысл: как некогда говорил Кришнамачарья, «Внешнее положение тела легко поправить, если что-то пошло не так, а вот ум может завести куда угодно».

Вопрос доверия

✅ Принципиально важно, чтобы учитель внушал уважение и доверие - в йоге это не просто дань традиции, в этом есть некий функциональный смысл. Дело в том, что во время практики, ваше тело, должно слушать учителя, а разум - полностью доверять ему.

✅ Если персона преподавателя вызывает какие-нибудь негативные чувства или даже просто ассоциации и воспоминания, значительная часть энергии во время занятий будет уходить на преодоление внутреннего сопротивления. Поэтому постарайтесь найти человека, к которому вы действительно испытываете доверие и симпатию.

ОСНОВНЫЕ ПРОФКОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ХАТХА ЙОГИ

Для эффективного преподавания асан хатха йоги, на мой взгляд, важное значение имеет "Кинестетическая визуализация" — развитие «внутреннего образа тела», и она состоит из двух этапов:

1 этап — Освоение базовых техник и приемов — в итоге, научиться их делать правильно.

Разумеется, нет предела совершенству, на отработку техник и накопление опыта уходят годы, но есть объективные критерии «правильности» — в основе этих критериев лежит наше понимание, зачем мы применяем ту или иную технику и в чем конкретно выражен ее эффект.

2 этап — Сопоставлять собственные ощущения тела в асане с тем, как эта форма выглядит внешне.

Еще, для хорошего преподавания нам понадобятся:

Развитие эмпатии — помогает определить границы текущих возможностей и способностей ученика. В процессе коммуникации преподаватель не столько анализирует, сколько «чувствует», что для ученика будет лучше и насколько «глубоко» можно в этом продвинуться. Качественная коммуникация, с глубокой обратной связью, возможна только в случае, если преподаватель развивает самонаблюдение: «осознаю себя

(деятельность своего ума) — управляю собой (развиваю правильное отношение к тому, что осознаю) — понимаю других (соблюдаю границы — не проецирую на них свое видение мира) — управляю отношениями (это когда всем, в итоге, хорошо)».

Технический арсенал — наработка и постоянное расширение стандартных (и не очень) техник и приемов. Количество применяемых вами техник и частота их применения, со временем, перерастает в качество. Подобно тому, как свободное владение языком позволяет писать на нем стихи, свободное владение «кинестетическим языком мышления» и «стандартным набором правок» позволяет широко варьировать и применять эти правки ситуативно, а не формально.

Совершенная техника в йоге никогда не станет психотехническим приемом, в корне, меняющем наше сознание, если она лишена содержания, нашего понимания, с какой целью она применяется, и каковы критерии ее успешного применения.

Ждем Вас на хатха-йогу к Татьяне Китаевой ॐ