

# ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЙОГИ В РОССИИ

ПРЕЗИДЕНТ  
РЕГИОНАЛЬНОЙ  
СПОРТИВНОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
«ФЕДЕРАЦИЯ  
«ЙОГА-ПРАКТИКА»

Елена Бахадыровна  
Ульмасбаева



Стремление понять индийскую культуру во всем ее многообразии было присуще мыслящей части российского общества на протяжении всей истории российско-индийских отношений, восходящих к знаменитому «Хождению за три моря» купца Афанасия Никитина. Геополитические интересы России в Индии находили свое выражение в многочисленных поездках российских дипломатов и военных, в научных экспедициях с целью изучения языков и культуры народов Индийского полуострова.

В конце XIX – начале XX века широкие слои образованной российской публики увлеченно знакомилась с идеями великого индийского мыслителя Рамакришны и его ученика Вивекананды, книгами Рамачараки, которые были первыми попытками изложить основы йоги для людей Запада. К этому времени в России сложилась одна из сильнейших в мире востоковедческих научных школ, а в российских музеях были накоплены богатейшие коллекции произведений искусства.

Несколько позже в этот межкультурный обмен включился Н. Н. Рерих и его сыновья, Юрий и Святослав. В Советском Союзе этот процесс, несмотря на известные политические препоны, продолжал углубляться. В начале 60-х годов по личному приглашению Анастаса Микояна в Советский Союз прибыла Индра Дэви (Татьяна Васильева) – одна из первых западных учениц учителя йоги Кришнамачара, русская аристок-

ратка по происхождению. Будучи замужем за дипломатом, она пользовалась своими продолжительными вояжами в различные страны для популяризации йоги. Одним из ее всемирно известных начинаний была школа йоги в Голливуде, одна из первых на Западе. Именно в качестве авторитетного специалиста по йоге она и была приглашена в СССР, поскольку на высшем уровне советского руководства имел место интерес к оздоровительным аспектам йоги.

Широкие массы советских людей получили возможность приобщиться к практике йоги благодаря деятельности Анатолия Зубкова, советского специалиста, проработавшего два года в Индии и освоившего йогу в Дели под руководством Дхирендры Брахмачарьи, которому покровительствовала премьер-министр Индии Индира Ганди. По возвращении в Советский Союз Зубков организовал ряд публикаций о практике йоги в журнале «Наука и жизнь» и съемки документального фильма «Индийские йоги, кто они?».

Именно в это время интерес к йоге в СССР стал без преувеличения массовым. Силами энтузиастов были переведены на русский язык многие книги, в первую очередь книга Б. К. С. Айенгара «Прояснение йоги». Эти переводы не были изданы официально, но широко распространялись в среде интересующихся практикой йоги. В официальной печати стали появляться публикации и других авторов – В. В. Бродова, В. И. Воронина.

В 1987 году Минздравом СССР в Индию была командирована группа, в состав которой входила Елена Федотова, сотрудница кафедры нелекарственных методов терапии 1-го Московского медицинского института. Целью командировки было изучение различных практик и направлений йоги.

Советским ученым в Индии оказали радушный прием. Индийское правительство обеспечило им посещение всех значительных школ йоги на всей территории Индии. По возвращении на родину ученые несколько лет обрабатывали полученный материал и развивали исследования в этом направлении. Из все-

1



2



го многообразия увиденного и проанализированного материала для дальнейшей работы был выбран метод обучения Института йоги Шри Б. К. С. Айенгара в Пуне, как наиболее действенный, максимально адаптированный к нуждам западного человека, физиологически обоснованный и свободный от национальных и религиозных особенностей.

В 1989 году при Всесоюзном НИИ физической культуры Госкомспорта СССР был образован «Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления» (НПЦ НМО), сотрудничать с которым была приглашена Елена Федотова. В этом же году, по официальному приглашению Минздрава и Госкомспорта СССР, для участия в работе Первой всесоюзной конференции по йоге, которая проходила на базе МГУ, в Москву приехал сам Шри Б. К. С. Айенгар. В конференции участвовало около 1000 человек из разных концов страны. В ее рамках была учреждена и Всесоюзная ассоциация йоги, но обширные планы этой организации, к сожалению, утонули в море начавшихся перемен.

Последующее десятилетие оказалось тяжелым как для всей страны, так и для развития йоги в частности. В условиях распада СССР и последовавшего экономического и политического хаоса Ассоциация йоги не смогла сохранить единство, и постепенно стала раскалываться на несколько независимых школ и множество «авторских» направлений.

Однако начиная с 2000 года наблюдается своеобразный «бум» йоги в России. Традиционная йога и ее более современные модификации, такие как пилатес, фитнес-йога, стрейчинг и т.д., находят повсеместное широкое применение как физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые системы. В частности, практически во всех крупных городах России открыты центры йоги, элементы йоги стали непременными атрибутами фитнес- и велнес-центров, на базе традиционной йоги успешно разрабатываются методы профилактики и терапии многих функциональных заболеваний.

По нашим оценкам, на сегодняшний день только в Москве и Московской области около 50 тыс. человек регулярно занимаются йогой.

Такой резкий рост массового спроса обнажил и ряд серьезных проблем в организации и функционировании заведений, предлагающих занятия йогой. В первую очередь, это нехватка квалифицированных кадров преподавателей, отсутствие координации различных стилей и направлений йоги, а также отсутствие утвержденных и апробированных методик для обучения квалифицированных преподавателей. В результате все чаще нам приходится сталкиваться со случаями некорректного преподавания, когда в лучшем случае занятия йогой превращаются в простую физическую гимнастику, в худшем – приводят к травмам и дискредитируют в глазах занимающихся понятие йоги в целом.

Именно для решения новых, масштабных и социально-ориентированных задач по развитию йоги в России инициативной группой из числа ведущих преподавателей йоги, в том числе из Московского центра йоги Айенгара, в мае 2007 года была создана региональная спортивная общественная организация «Федерация «Йога-Практика».

Президентом РСО «Федерация «Йога-Практика» является директор Московского центра йоги Айенгара Елена Ульмасбаева.

Первоначальным стимулом к созданию новой федерации стало желание людей, посвятивших свою жизнь развитию и распространению йоги в нашей стране, вывести изучение и преподавание йоги на качественно новый уровень, создать единые стандарты качества подготовки и сертификации преподавателей йоги, разработать методики эффективного и безопасного преподавания йоги для самых разных категорий практикующих.

Первоочередными задачами федерации являются:

- популяризация йоги, в том числе как вида спорта;
- координация социально значимых спортивно-оздоровительных программ, проектов, мероприятий в сфере развития йоги;
- подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей йоги;
- оказание всесторонней поддержки в организации и развитии центров йоги, в том числе в регионах;

3



4



– координация взаимодействия преподавателей и центров йоги с официальными структурами и непрофильными физкультурно-оздоровительными центрами.

Недолгое время, прошедшее с начала деятельности федерации, показало высокую востребованность именно такой организации для развития йоги в России. Так, за неполные два года с момента создания при поддержке Федерации «Йога-Практика» было открыто три новых центра YOGA PRACTIKA в Москве, а также центры в Казани, Тюмени и Нижнем Новгороде.

На сегодняшний день Федерация «Йога-Практика»:

- координирует и предоставляет методическое обеспечение для работы 15 центров йоги в Москве, а также центров в Воронеже, Казани, Тюмени и Нижнем Новгороде;
- проводит подготовку и обучение преподавателей йоги на базе созданного учебного центра «Йога-Практика», который предлагает всем желающим – от новичков до инструкторов фитнес-центров – возможность получить качественное и системное образование в области йоги, серьезно улучшить свою личную практику и стать квалифицированным преподавателем йоги;
- успешно осуществляет программы по работе с регионами, которые позволяют жителям регионов России и стран СНГ пройти полноценное обучение наряду с москвичами. Так, в 2007–2008 годах в программе интенсивного очно-заочного обучения «Первый шаг» приняло участие более 70 слушателей из разных регионов России и стран СНГ;
- принимает активное участие в социально значимых культурно-массовых мероприятиях в области физкультуры и спорта, таких как «Фитнес-Москва», MIOFF, тематических выставках, презентациях и конференциях.

Несмотря на достигнутые результаты, мы считаем, что находимся в самом начале пути, и видим широкие перспективы для дальнейшего развития. В частности, в ближайшем будущем федерация «Йога-Практика» будет активно участвовать в социально значимых проектах по развитию йоги как массовой физкультурно-оз-

доровительной системы в Москве и регионах России. Для этого планируется:

- открытие новых центров йоги на базе существующих КДЦ, ДЮСШ и ФОК, предлагающих качественные и, главное, доступные занятия йогой для детей, пенсионеров, широких слоев населения, в том числе малообеспеченных и социально незащищенных групп граждан;
- создание материально-технической и научно-методической базы для организации процесса подготовки преподавателей и проведения занятий йогой, в том числе выпуск книг, методических пособий, создание аудио- и видеопродукции;
- разработка единых организационных и методических стандартов подготовки преподавателей йоги и проведения занятий по йоге для людей с различным уровнем подготовки, обеспечивающих высокое качество и безопасность преподавания йоги;
- участие в профильных городских и федеральных мероприятиях в области массовой физической культуры и спорта, организация научно-практических конференций и семинаров в области развития йоги, в том числе как вида спорта.

#### УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР РСО

#### «ФЕДЕРАЦИЯ «ЙОГА-ПРАКТИКА»

Учебный центр «Йога-Практика» создан на базе Федерации «Йога-Практика» и Московского центра йоги Айенгара и осуществляет свою деятельность на основании лицензии, выданной Департаментом образования г. Москвы, для подготовки и повышения квалификации сертифицированных преподавателей йоги.

Проверенная временем, эффективная и безопасная методика преподавания йоги Айенгара в сочетании с опытом и знаниями, накопленными преподавателями федерации, создает уникальную учебную базу для подготовки и совершенствования преподавателей йоги. Теоретические и практические занятия, которые

ведут лучшие преподаватели йоги Айенгара, дополняются методической литературой и видеокурсами на DVD для самостоятельной практики студентов. Также ежегодный календарь мероприятий учебного центра включает в себя многочисленные мастер-классы и семинары российских и зарубежных специалистов в области йоги и аюрведы.

Первый же год работы учебного центра «Йога-Практика» показал высокую востребованность и эффективность такого института подготовки и сертификации преподавателей йоги. В настоящее время в нашем учебном центре проходят обучение более 200 слушателей из различных городов и регионов России и ближайшего зарубежья, и количество желающих пройти обучение постоянно растет.

Поэтому в настоящее время учебный центр предлагает различные курсы и программы, ориентированные как на тех, кто только начинает осваивать профессию преподавателя, так и на опытных преподавателей йоги, стремящихся повысить свою квалификацию. Для жителей Подмосковья, других регионов России и СНГ, не имеющих возможности регулярно посещать занятия в столичных центрах, введена заочная форма обучения, а также проводятся выездные семинары и учебные программы в регионах. Предлагаются специальные программы для инструкторов фитнес-, велнес-клубов и других спортивно-оздоровительных организаций. В ближайшем будущем базовая учебная программа будет дополнена факультативными курсами по подготовке специалистов в области аюрведы.

### СТРУКТУРА УЧЕБНЫХ КУРСОВ

Основной курс обучения длится три года и состоит из двух этапов:

- интенсивный подготовительный курс «Первый шаг» (1 год);
- учительский курс (2 года), предлагаемый в форме очного или очно-заочного обучения.

Курс обучения в учебном центре составлен таким образом, чтобы после его окончания слушатели имели стабильную и корректную базу для личной практики йоги, обладали прочными системными знаниями в области преподавания йоги по методу Айенгара, а также имели представления об истории и философии йоги и основах анатомии и нормальной физиологии человека.

При этом первый этап обучения – интенсивный курс «Первый шаг» – является подготовительным, после его окончания и успешной сдачи экзамена слушатели получают возможность поступить на учительский курс «Йога-Практика» (этапы «Базовый-1» и «Базовый-2»).

После окончания первого года учительского курса и успешной сдачи экзамена слушатели получают сертификат РСОО «Федерация «Йога-Практика» уровня «Начальный-1». После окончания второго года и успешной сдачи экзамена слушатели получают сертификат уровня «Начальный-2». В дальнейшем сертифицированные преподаватели смогут продолжить обучение с целью повышения своей квалификации. Таким образом, сертификат преподавателя йоги может быть получен после двух лет систематического обучения (общее количество часов обучения – не менее 156).