
Оглавление

<i>Предисловие к пересмотренному изданию</i>	9
<i>Введение</i>	11

Часть I. Как стать учителем йоги

Глава 1. Преподавание сегодня	17
Глава 2. Самопрезентация учителя	30

Часть II. Как начать бизнес

Глава 3. Основы бизнеса в йоге	57
Глава 4. Основы бизнеса в сфере онлайн-йоги	81
Глава 5. Построение бизнеса	120
Глава 6. Маркетинг	137
Глава 7. Социальные медиа	152
Глава 8. Формирование здоровых профессиональных отношений	176
Глава 9. Управление финансами	183

Часть III. Как грамотно преподавать

Глава 10. Планирование и подготовка занятий	193
Глава 11. Очные занятия	217
Глава 12. Преподавание онлайн	231

Часть IV. Как подавать пример

Глава 13. Забота о себе	263
Глава 14. Лидерство и карма-йога (восстановительные практики и социальные изменения)	273
<i>Заключение. Осветите мир</i>	295
<i>Выражение благодарности</i>	297
<i>Об авторах</i>	299

Предисловие к пересмотренному изданию

Книга «Преподавание йоги: искусство и бизнес», впервые опубликованная в 2016 году, сразу же стала незаменимым ресурсом для тех, кто хочет начать или продолжить успешную карьеру инструктора по йоге. Первое издание не только рассказывало о том, как стать лучшим учителем, но и помогало читателям разобраться во всех тонкостях владения малым (или не очень малым) бизнесом.

Всего за несколько лет ситуация кардинально изменилась. Пандемия 2020 года способствовала росту популярности онлайн-йоги. Любители йоги оценили экономию времени, удобство и более низкую стоимость занятий дома. Несмотря на утрату некоторых преимуществ очной практики (помощь наставника, возможность общения с единомышленниками и с учителем), многие не хотят прекращать онлайн-занятия, и они, похоже, стали неотъемлемой частью нашей жизни. Кроме того, преподаватели йоги в настоящее время сталкиваются с масштабными культурными сдвигами, экономической неопределенностью, социальными изменениями и нарастающим экологическим кризисом. Чтобы добиться успеха в этой новой реальности, учителя должны овладеть искусством служить с еще большим сочувствием, совершенствовать свои

Введение

Подростком, в середине восьмидесятых, я впервые посетила занятия йогой. Тогда еще не было даже нормальных ковриков. Я читала «Дао Дэ Цзин», была волонтером в экологических организациях и проводила лето на природе, общаясь с людьми и участвуя в маршах по Вашингтону в защиту окружающей среды и прав животных.

Преподавателем йоги я стала в возрасте двадцати семи лет, после одиннадцатилетней строгой практики асан. Я знала, что йога — это нечто большее, чем просто физические позы, и чувствовала себя слишком молодой и неквалифицированной, чтобы преподавать, но моя учительница, Синди Ли, уже начала готовить тренеров и поддержала мое решение, когда я набралась смелости обратиться к ней за помощью.

Этот первый тренинг помог мне удовлетворить страстное желание постичь хотя бы часть безграничной тайны йоги. И благодаря вере Синди в меня я ощутила уверенность, необходимую для того, чтобы стать учителем.

После тренинга я начала общаться с другими йогами, которые разделяли мои ценности. Они тоже предпочитали жить в гармонии с природой, осознавать свое тело и помнить о том, как их выбор влияет на нашу планету. С каждым днем, практикуя йогу, мы становились все более осознанными

в самых разных аспектах жизни: в отношениях с близкими и с незнакомыми людьми, в еде и в том, как распоряжаемся своими деньгами.

В те времена никто и не думал о возможности построить карьеру преподавателя йоги. До середины девяностых многие люди считали учителей йоги странными чудаками, которые проводили занятия в затемненных гостиных на толстых красных ворсистых коврах, с горящими благовониями и свечами. Предполагалось, что люди моего возраста должны были погрузиться в «реальный» мир, ответственно работая с девяти до пяти. Я пыталась — и потерпела неудачу. Я хотела больше времени для размышлений и учебы, большей гибкости (простите за каламбур) в моем расписании и общения с людьми, которые разделяли бы мои идеалы. Жаждала помогать другим чувствовать себя лучше и быть собой.

Так я начала свой путь в качестве инструктора, присоединившись к небольшой группе учителей йоги, которые изо всех сил пытались найти возможности для преподавания. Это были девяностые годы в Нью-Йорке, и йога все еще была на периферии.

Примерно в 1998 году йога стала частью массовой культуры. Распространился слух, что такие люди, как Стинг и Мадонна, практикуют йогу. Я перестала искать работу и стала отказываться от предложений преподавания, потому что у меня уже было плотное расписание. Внезапно йога вошла в моду.

Что могло быть лучше? Росло количество людей, занимающихся йогой, и это означало, что они постоянно учатся и развиваются, а значит, мир станет более гармоничным.

Однако популярность — это не только польза, но и некоторые сложности. Йоги со стажем обсуждали, не были ли старые идеи «разбавлены», чтобы привлечь внимание масс, или адаптированы для удовлетворения личных потребностей учителей. Также возникали вопросы о том, не руководствовались ли люди сомнительными мотивами, обращаясь к йоге.

ГЛАВА 1

Преподавание сегодня

Миллионы людей убедились в пользе йоги. Для одних она стала средством борьбы с болью и стрессом, а для других — неотъемлемой частью медитации и духовной практики. Однако большинство людей просто находят в йоге источник удовольствия и способ улучшить общее самочувствие.

Традиционно йога рассматривалась как путь к возвышенному сознанию и осознанности, хотя на Западе этому аспекту уделяется все меньше внимания. Практика йоги способствует глубокому пониманию взаимосвязи между телом, разумом и духом, а также того, как каждый человек связан со всей жизнью на планете.

В мире, где царит безостановочная активность и изобилие высокотехнологичных приспособлений, йога является одним из немногих популярных занятий, требующих только коврика и преданности практике. Никаких технологий не нужно.

Как практикующий йогу, вы знаете, что занятия йогой — это иногда единственное время суток, когда человек может полностью отключиться от внешнего мира, погрузиться

в состояние покоя и просто двигаться и дышать. Как преподаватель, вы имеете честь и привилегию вести людей через этот процесс, который порой бывает восхитительным, а часто и сложным, но всегда приносит удовлетворение.

Преподавание йоги часто воспринимается как образ жизни, а не просто как бизнес. Это значит, что вы остановили выбор на занятии, которое составляет основу вашего существования, и не упускаете шанс построить карьеру или получить дополнительный доход.

Мы стали преподавателями, потому что нам нравится использовать любую возможность, чтобы позаниматься йогой на ковриках, мы с удовольствием наблюдаем за развитием наших учеников и, признаюсь, испытываем отвращение к офисной рутине, бесконечным совещаниям и неудобной обуви.

Хорошие новости о преподавании йоги сегодня

Yoga Journal и профессиональная организация «Альянс йоги», представляющая преподавателей йоги, студии и школы, провели обширное исследование состояния йоги в Соединенных Штатах Америки*. Согласно отчету «Йога в Америке» за 2016 год, йогой занимались 36,7 миллиона человек (для сравнения: в 2012 году их было 20,4 миллиона). Йога переживает настоящий бум популярности. На самом деле 28 процентов американцев сообщили, что в какой-то момент своей жизни посещали занятия йогой. Сейчас йога привлекает больше мужчин и пожилых людей, чем когда-либо ранее: в 2015 году насчитывалось около 10 миллионов практикующих мужчин и почти 14 миллионов практикующих в возрасте старше 50 лет. Несомненно, с 2016 года эти цифры только выросли.

* С полными результатами исследования можно ознакомиться по адресу <https://www.yogaalliance.org/2016YogaInAmericaStudy>.

ГЛАВА 2

Самопрезентация учителя

Йоги со стажем обладают навыками осознанности и самоанализа. Эти же навыки являются ключевыми для преподавателей йоги. Да, мы должны понимать ожидания и мотивацию наших учеников (и мы обсудим, как это сделать), но не сможем преуспеть без глубокого понимания собственных ожиданий, а также четкого представления о своих сильных и слабых сторонах.

Я предлагаю вам оценить себя в трех категориях: квалифицированный преподаватель йоги, образцовый преподаватель йоги и успешный преподаватель йоги. Этот процесс поможет вам выявить ваши сильные и слабые стороны, а также наметить пути для улучшения. Вы сумеете понять, зачем и как именно преподаете.

Что я подразумеваю под понятиями «квалифицированный», «образцовый» и «успешный»? Вот как я определяю эти термины для преподавателей йоги:

- «квалифицированный» — это компетентный в преподавании;

- «образцовый» — это способный служить образцом для подражания и примером для других;
- «успешный» — это достигающий личных карьерных целей и умеющий обеспечить комфортную финансовую жизнь.

Это не ступеньки к вершине мастерства. Я не имею в виду, что сначала вы должны стремиться к тому, чтобы стать квалифицированным специалистом, а затем, когда этого достигнете, добиваться звания образцового учителя. И не утверждаю, что успех неизбежно зависит от уровня вашей квалификации и от того, насколько вы образцово-показательны. Более того, не обязательно, что одна из этих целей будет лучше, чем другие. Наиболее квалифицированные учителя могут быть не очень удачными примерами для подражания. А замечательные образцы для подражания могут оказаться не самыми успешными преподавателями. Вы можете достичь личных карьерных целей, даже если у вас есть пробелы в профессиональных навыках.

Я говорю о том, что вы должны стремиться к достижению баланса между всеми этими целями. Когда кто-то спрашивает, являетесь ли вы квалифицированным учителем, образцовым или успешным, вы можете ответить: «Все вышеперечисленное!»

Сейчас мы рассмотрим каждую категорию более подробно. И оставшаяся часть книги также построена вокруг них. Часть II «Как начать бизнес» посвящена категории успешных учителей. Часть III «Как грамотно преподавать» подробно объясняет, как стать квалифицированным учителем. Наконец, в части IV «Как подавать пример» рассказывается о том, как стать образцовым преподавателем.

Выявление областей, в которых возможно улучшение

Изучая эти определения квалифицированных, образцовых и успешных учителей, вы, вероятно, узнали о себе и о тех сферах, в которых преуспеваете. Надеюсь, вы также задумываетесь об изменениях и улучшениях, которые хотели бы внести в свою практику, преподавание и карьеру, а также о целях, к которым намерены стремиться. Самый простой способ начать совершенствоваться — это выделить определенные из перечисленных выше качеств, которые вы могли бы улучшить, а затем принять меры для восполнения пробелов.

Например, чтобы повысить свою квалификацию, было бы полезно заниматься с другим преподавателем или на более продвинутом уровне. Запишите свой урок на видео, чтобы иметь возможность наблюдать за собой и искать способы усовершенствовать преподавание.

Для того чтобы стать примером для подражания, лучше быть открытым в общении со своими учениками. Например, признайтесь, что вам нравится время от времени выпить бокал вина. Или способствуйте сплоченности сообщества, организовав совместную прогулку после занятий.

Чтобы рассмотреть способы, с помощью которых вы могли бы стать успешнее, давайте проведем более детальную самооценку и узнаем, как выявить основные ценности, лежащие в основе вашей миссии, выбора и целей, которые вы ставите перед собой и своей карьерой.

Определите свои базовые ценности

Успешные компании ориентируются на четкий набор базовых ценностей. То же самое могут сделать и преподаватели йоги. Базовые ценности — это фундаментальные убеждения или