

Александр Айвазян

*Еда: рецепты, советы и
вегетарианство*

isha

Оглавление

Оглавление	ii
Введение	iii
Инструкции к первой домашней работе	1
Руководство к проведению онлайн сессий	3
Руководство	3
Структура сессий	5
Профессиональный совет — простая платформа	5
Профессиональный совет — продвижение в социальных сетях	6
Редактируемые приглашения: йога из дома	6

Введение

Намаскарам, дорогой участник!

Мы надеемся, что все, кто смог сегодня присоединиться к тренингу ‘Йога Вира’ теперь понимает, как поделиться этим с другими людьми! Как упоминалось во время обучения, вам открыт доступ к набору ‘Йога Вира’.

Мы просим вас относиться к набору с максимальной святостью и сохранять конфиденциальность содержимого. Пожалуйста, не делитесь этим ни с кем другим.

Вы также можете [присоединиться](#) к сеансам 21-дневной садханы с понедельника 31 мая по понедельник 21 июня.

Это возможность для нас собраться вместе для садханы и углубить опыт использования инструментов, которыми затем мы сможем делиться с другими.

Пранам,

Команда ‘Йога Вира’ Россия

Инструкции к первой домашней работе

партнерская система

1. группа в телеграмме будет создана примерно для 10-15 волонтеров йога вира.
2. ваш йога митра (координатор) назначит вам партнера, с которым вы будете работать в паре.
3. в качестве домашнего задания, вы проведёте практическую сессию вместе со своим партнером.
4. после того, как вы оба завершите проведение своей сессии, уведомите об этом йога митру.

Структура

1. Продолжительность сессии 20 минут.
2. Приготовьте 3 видео, которые вы будете использовать, заранее. пожалуйста, ознакомьтесь с процессом трансляции видео перед сессией. Воспользуйтесь обучающими видео из документа руководство йога виры.
3. Представьтесь в начале сессии, так как это описано в сценарии, который у вас есть. (пожалуйста, максимально придерживайтесь текста сценария)
4. Воспроизведите вводное видео садхгуру. (вы можете остановить видео после 30 секунды.)
5. Воспроизведите видео практики. (вы можете остановить его после 30 секунды.)
6. Расскажите о программе «внутренняя инженерия» так, как это описано в сценарии.
7. Воспроизведите видео о программе «внутренняя инженерия».
8. Завершите сессию так, как это описано в сценарии.

Вы ведете практическую сессию

- Проводите репетицию практической сессии так, как если бы вы проводили настоящую. сессию. Не останавливайте и не прерывайте сессию, даже если вы совершили ошибку — попробуйте найти решение как можно продолжить дальше 😊.

- Как только практическая сессия закончена, пожалуйста, уделите минуту, чтобы ответить на следующие вопросы и поделитесь ответами со своим партнером.
 1. Какие у вас впечатления после проведения практической сессии? Что происходило внутри вас?
 2. Какие, по-вашему мнению, части сессии могли бы быть сделаны лучше?

Ваш партнер проводит сессию

- Принимайте участие словно вы пришли на настоящую сессию в качестве участника. Не перебивайте его в процессе занятия.
- Создайте атмосферу доверия, чтобы ваш партнёр смог поделиться своими впечатлениями и ощущениями без страха осуждения 😊.
- Если вы заметили что-то, что можно улучшить, убедитесь, что вы сами принесете это в свою сессию, когда будете ее проводить.
- Поблагодарите и поддержите своего партнера после того, как он поделится своими ощущениями от проведённой сессии.

Руководство к проведению онлайн сессий

После прохождения онлайн-тренинга Йога Вира, у вас есть возможность проводить следующие модули онлайн.

- Йога для иммунитета (Саштанга и Симха крийя).
- Саштанга для благополучия (Йога Намаскар и Нади Шуддхи)
- Медитация для начинающих (Иша крийя)

Во время сессии вы можете поделиться с участниками **ссылкой на видео**, используя окно чата платформы для видеоконференций. Воспользуйтесь опцией «Поделиться экраном» внутри платформы, которую вы используете для проведения сессии, и воспроизведите видео. Для каждой сессии нужно будет воспроизводить только одно видео. Пожалуйста, выберите вариант сессии ниже и используйте подходящее видео по соответствующей ссылке. Вы можете использовать информацию о длительности видео (см. ниже), чтобы определить подходящий модуль для вашей сессии. После выбора модуля, пожалуйста, **следуйте руководству** ниже.

Руководство

1. **Ознакомьтесь** с тем, какие виды сессий вы можете проводить самостоятельно.
2. **Обратитесь за поддержкой** в Телеграмм-группу Йога Виры, если она вам необходима.
3. **Предоставьте ссылки на часто задаваемые вопросы**, если они возникнут:
 - Иша крийя: <https://bit.ly/3fEbs13>
 - Симха крийя: <https://isha.sadhguru.org/global/ru/simha-kriya/faq>
 - Саштанга: <https://drive.google.com/file/d/1LDtTnDl8uo3g3QCbMTGpZU-Kw2URPeEH/view?usp=sharing>
4. **Отправьте напоминание участникам о следующем:**
 - Приступайте к сессии на пустой желудок для практик Саштанга и Симха крийя.
 - Приступайте к сессии на полупустой желудок для практик Йога Намаскар и Нади Шуддхи.
 - Условие полупустого желудка рекомендовано, но не обязательно для сессии Иша крийи. А именно:

- ☉ Должно пройти минимум 1,5 часа после полноценного приема пищи для 40/60/90 мин. сессий Иша Упа-йоги.
 - ☉ Должно пройти минимум 2,5 часа после полноценного приема пищи для сессий Симха крийи.
 - ☉ Должно пройти минимум 4 часа после полноценного приема пищи для сессий Саштанги.
5. *Принимайте участие во всей сессии целиком.* Попросите всех участников участвовать во всей сессии целиком и оставаться до самого конца. Включая друзей и членов семьи ☺.
6. *Убедитесь, что вас ничто не отвлекает.* Важно, чтобы в течение следующих <упомянуть длительность (например, 40 минут)> не было никаких помех. Это включает в себя использование телефона и походы в туалет. Мы хотели бы начать сессию со знакомства с Садхгуру, а затем посмотреть видео, где он объясняет практику и знакомит нас с ней. Пожалуйста, следуйте инструкциям на протяжении всего видео.
7. **Используйте этот сценарий** для проведения вашей сессии.

После сессии:

9. **Поделитесь ссылкой на онлайн-программу «Внутренняя инженерия»** <https://www.innerengineering.com/ru/online> ☺. Вы можете выбрать такой стиль общения, который будет уместен для ваших друзей и близких.
10. **Благодарность.** И, наконец, не забудьте поблагодарить их за участие и предоставленную вам возможность предложить им несколько минут йоги.
11. **Заполните отчет** после сессии.

Чего не делать.

- ✗ **Не создавайте собственную сессию или последовательность сессии.** Если у вас есть какие-то идеи, которые вы хотели бы рассмотреть, пожалуйста, сообщите нам sadhanasupport.russian@ishafoundation.org. **Пожалуйста, не применяйте** собственную последовательность и не предлагайте никаких других практик, которые не упомянуты в этом Приложении.

- ✗ **Не отвечайте на вопросы самостоятельно.** Если вы не прошли официальную подготовку для ответов на вопросы, пожалуйста, запишите все заданные вопросы, отправьте их по адресу sadhanasupport.russian@ishafoundation.org для того, чтобы получить ответы, и вернитесь с ответом к тем, кто задал вопросы.
- ✗ **Не обучайте ничему самостоятельно:** ни путем демонстраций практик, ни путем объяснений. Если у вас есть какие-то идеи, которые вы хотели бы рассмотреть, пожалуйста, сообщите нам.

Сессия	Видео	Время видео
Йога для благополучия (40 мин.) Йога Намаскар + Нади Шуддхи	ссылка	37 мин
Йога для иммунитета (45 мин.) Саштанга + Симха крийя	ссылка	24 мин
Медитация для начинающих (60 мин.) Иша крийя	ссылка	36 мин
Иша Упа йога (65 мин.) Движение рук по направлениям + Практики для шеи + Йога Намаскар + Нади Шуддхи	ссылка	63 мин
Иша Упа йога (90 мин.) Движение рук по направлениям + Практики для шеи + Йога Намаскар + Нади Шуддхи + Нада Йога + Шамбхави Мудра* + Практика Намаскар	ссылка	86 мин

*Это не то же самое что и Шамбхави Махамудра крийя.

Таблица 1 Структура сессий.

Профессиональный совет — простая платформа

Вы можете использовать ту платформу, которая вам удобна. Если вы никогда раньше не пользовались платформами для видеоконференций, Google Meet — отличное бесплатное программное обеспечение, которое вы можете использовать.

[Видео инструкции по использованию GoogleMeet.](#)

Если у вас есть платный аккаунт в Zoom, вы также можете использовать эту платформу для проведения сессий.

[Видео инструкции по использованию Zoom.](#)

Профессиональный совет — продвижение в социальных сетях

Социальные сети предоставляют различные способы продвижения сессий в Интернете. Это важный шаг в организации сессии, потому что, если вы не обратитесь к аудитории, никто не узнает, что вы проводите сессию! Если вы новичок в социальных сетях, не волнуйтесь 😊. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендациями ниже:

1. **WhatsApp/Telegram.** Поделитесь деталями вашей сессии вместе со ссылкой на присоединение к группе через рассылку WhatsApp/Telegram.
2. **VK/Facebook/Instagram.** Расскажите о своем мероприятии через пост И поделитесь деталями мероприятия через Сторис в Инстаграм в течение нескольких дней, предшествующих мероприятию.

💡Если вы готовы, то самый эффективный способ обратиться к аудитории — через VK/Instagram Live.

Редактируемые приглашения: йога из дома

Важно не редактировать первоначальные шаблоны. Пожалуйста, используйте [это руководство](#) по использованию шаблонов.