

**Источник:** <https://topyogis.com/blog/interview-yogi/usha-devi-nobody-wants-be-student-everybody-just-wants-be-teacher>

**Уша Деви: "никто не хочет быть учеником, Все просто хотят быть учителями"**



**Уша Деви** - живая легенда Ришикеша. Уша родилась в Швейцарии и прожила в Индии более 40 лет. В 1998 и 2003 годах она попала в автоаварии, которые настолько повредили её ноги, что врачи не верили в то, что она сможет ходить. После 23 операций Уша Деви обратилась к своему гуру БКС Айенгару за помощью, и под его руководством она вернула себе возможность ходить вновь. Сейчас она не только ходит, но выполняет асаны и преподаёт в ашраме Омкарананда Ганга Садан в Ришикеше, куда ежегодно приезжают сотни студентов для того, чтобы учиться под её руководством. Уша славится своим строгим подходом и глубокими знаниями механики тела. Она очень требовательна к студентам, и порой доводит их до предела возможностей, зная, как сделать это безопасно. Ученики доверяют Уше, поскольку она сама - живой пример целительной силы йоги Айенгара. Зная ценность серьёзной и дисциплинированной работы на собственном опыте, Уша Деви может раскрыть потенциал своих студентов.

**TopYogis:** Уша Джи, вы - одна из известнейших преподавателей йоги в Ришикеше. И чуть ли не единственный преподаватель, который не проводит курсы подготовки инструкторов йоги. Почему?

**Уша Деви:** Потому что я против этого. Я считаю, что это совершенно неправильно. Мы никогда не просили Гуруджи, чтобы он позволил нам стать учителями. Потому что для нас это была садхана. Это была чистая садхана для меня, и я прозанималась с Гуруджи семь лет, и только тогда он сказал мне: "А сейчас ты должна начать преподавать". Я ему ответила: "Гуруджи, я занимаюсь не для того, чтобы быть учителем. Это только моя садхана". А он ответил мне: "У тебя есть знания, и ты должна начать преподавать и передавать эти знания".

Знаете, сейчас никто не хочет учиться, все только хотят быть учителями, никто не хочет просто быть хорошим студентом. Поэтому, я никогда бы не занялась этим бизнесом подготовки инструкторов. Видите, что здесь происходит? Все эти учителя, которые не могут

привлечь и удержать студентов для регулярных занятий, организуют курсы подготовки инструкторов йоги, и получают за это большие деньги.

И часто, студент даже не должен присутствовать на занятиях, он может просто оплатить курс и получить сертификат.



**TopYogis:** Уша Джи, как вы думаете, достаточно ли одного месяца для того, чтобы стать учителем?

**Уша Деви:** Совсем нет! Видите, мы учимся годами, и я до сих пор езжу в Пуну каждый год, чтобы заниматься там на протяжении трех - трех с половиной месяцев. И я до сих пор чувствую, что ничего не знаю. И вот моя студентка Экта, она занималась у меня много лет, пока я не почувствовала, что она готова поехать в Пуну и стать учителем. Сейчас она проводит занятия для начинающих в нашем центре.

**TopYogis:** То есть, это нескончаемый процесс.

**Уша Деви:** Конечно. Как может быть иначе?

Я считаю, что в каждой профессии нужно постоянно учиться. Что бы вы не делали. Всё развивается так быстро, и нам нужно развиваться в ногу с этими переменами. Постоянно учиться, узнавать новое, не останавливаться. Я так считаю. В каждой профессии человеку нужно учиться. А кто здесь учится, в Ришикеше? Сейчас здесь появилось множество школ, они повылазили, как грибы после дождя, и я не знаю, кто сертифицировал их, кто дал разрешение проводить учебный процесс. Эти молодые “учителя” ходят на разные занятия, немножко тут, немножко там, и потом начинают учить на инструкторских курсах, и очень часто учат всякую чепуху.

**TopYogis:** Уша Джи, какая цель вашей практики йоги?

**Уша Деви:** Для меня, это моя садхана.

**TopYogis:** Получается, у каждого будет своя цель?



**Уша Деви:** Конечно. Вы увидите, когда будете спрашивать людей о их целях. Конечно, для некоторых, единственная цель - стать самому учителем йоги (смеется). Но для меня, это моя практика. Я живу в ашраме. Я посвятила свою жизнь ашраму. Так что для меня, цель может отличаться от целей других людей. Я бы сказала, что многие люди практикуют йогу сегодня - если они серьезно подходят к вопросу - для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми - эмоционально, ментально и физически.

**TopYogis:** Как вы считаете, должен ли человек следовать только подходу Айенгара, чтобы иметь сбалансированную и безопасную практику йоги?

**Уша Деви:** Мне не нравится, когда вы говорите “должен” (улыбается). Знаете, что меня привлекло, когда я встретила Гуруджи? Ясно чувствовалось, что у него огромный опыт. У него училось так много людей, и на протяжении всех этих лет я видела, скольким людям он помог. Он поставил меня на ноги. И мне кажется, не было никого, кто бы мог сделать подобное в моей ситуации. У него был невероятный опыт работы с людьми, и для меня он не просто учитель, он мастер. И он нас научил, как помогать студентам не навредить себе. Интенсивной, но безопасной практике.

Видите ли, наши тела - не йоговские тела. Мы с вами выходцы из разных культур, мы сидим на стуле, ездим в автомобилях, мы очень отдалены от образа жизни древних йогов, у нас так много стресса. Наше тело отличается от тела йога во многих аспектах. И Гуруджи понимал это. Иногда я чувствую себя, как в больнице - так много студентов страдают какими-то недомоганиями.

**TopYogis:** Какие травмы, на ваш взгляд, самые распространенные?

**Уша Деви:** В основном, травмы коленей и плечей. Также, отсутствие менструаций у женщин. И проблемы с поясницей.

**TopYogis:** Не замечали ли вы какие-то конкретные практики или асаны, которые более травмоопасны, чем остальные?

**Уша Деви:** Травмоопасна не асана сама по себе, а то, КАК вы её выполняете. Иногда ко мне приходят занимающиеся с какими-то травмами, и их практика ограничена ввиду травмы. Им это не нравится. И иногда мы строги с ними, и им не нравится такой подход, и они возвращаются к своим предыдущим практикам и привычкам. И по прошествии некоторого времени они приходят опять, потому что травмы их никуда не делись. Сейчас я делаю так. Если у кого-то есть конкретная проблема, конечно же, я обращаю внимание на групповом занятии и говорю, что делать, а что нет. И если им действительно нужна помощь, я прошу их приходить на самостоятельную практику (по утрам в йога холле). И тогда я помогаю. Если кто-то не приходит на самостоятельную практику, и вместо этого идёт на занятия других инструкторов (которые могут учить вещи, противоречащие нашему подходу), я не буду помогать такому человеку. Зачем мне тратить свою энергию? Мы помогаем тем людям, которые приходят на самостоятельную практику. Не только я помогаю, но и мои студенты, у которых есть знания о том, как лечить конкретные проблемы.

**TopYogis:** Йога Аейнгара, и особенно ваш подход к преподаванию, очень известны в Ришикеше как эффективный метод излечения от травм. Много людей нам рассказало свои истории, как они пришли к вам с травмой, и благодаря упорной работе и практике излечились.

**Уша Деви:** Да, всё так, но я не знаю, почему они потом возвращаются к тем практикам и стилям, которые делали до травмы (смеется). Вспоминаю пример Парамахамса Йогананды. Он помог многим людям, у которых были проблемы и заболевания, и первую вещь, которую он просил, чтобы они сделали, было отказаться от мяса. Они прекращали есть мясо, и излечивались. Но когда проблема уходила, они опять начинали есть мясо. Здесь тоже происходит что-то вроде этого.



**TopYogis:** Вы хотите сказать, что йога - не кратковременное решение какой-то проблемы, йога - это стиль жизни.

**Уша Деви:** Конечно.



Я хочу сказать, нужно постараться изменить свой подход и понять. Иногда люди идут по пути йоги, и потом они прекращают. Потому что йога - это усилие. И все эти телепрограммы, где люди рассказывают, как йога излечила их заболевания - это чепуха. Потому что неверно использовать йогу как таблетку от вашей проблемы, нужно быть практиком и заниматься всю жизнь.

**TopYogis:** Уша Джи, какая ваша ежедневная практика? Вы один из очень немногих инструкторов в Ришикеше, кто практикует каждый день, и каждый студент может прийти в зал и убедиться в этом.

**Уша Деви** (смеется). Конечно, я стараюсь практиковать каждый день. Но иногда приходится заниматься делами с самого утра. Я живу в ашраме и отвечаю здесь за многие вещи, иногда нужно решать срочные задачи. Я не могу просто сказать: "Нет, я не буду сейчас заниматься проблемами ашрама, потому что у меня практика". Но я, конечно, стараюсь. И иногда я нахожусь не в ашраме, тогда я практикую дома.

**TopYogis:** А если бы у вас было только пятнадцать минут для практики, что бы вы сделали? Что было бы самое главное?

**Уша Деви:** Обычно, я не практикую в течении пятнадцати минут. Мне нужен хотя бы час или два. Если у меня минимум времени, я молюсь, затем делаю пранаяму. Иначе я просто не выхожу из дома.

**TopYogis:** А что бы вы сказали студенту, у которого только 15 минут для ежедневной практики? Что бы вы посоветовали сделать?

Студентка Уши Деви: Если бы у меня было только пятнадцать минут, я сделала бы что-то другое (не йогу).

**Уша Деви:** Например, сходила бы на прогулку.

Студентка Уши Девы: Иногда я делаю упражнения на растяжку, но я не назвала бы это практикой, только растяжкой.

**Уша Девы:** Мне кажется, что даже один час - это слишком мало для более-менее полноценной практики. Час - это минимум. Потому что нужно ещё настроиться, успокоить ум. Такие вещи забирают время.

Знаете, каждое утро вы просыпаетесь в каком-то другом состоянии. Иногда вы можете чувствовать лень, и вам может потребоваться целый час, чтобы “раскачаться”, убрать сопротивление ума, понять, что вы на самом деле должны практиковать сегодня.

**TopYogis:** Уша Джи, какой у вас подход к стойке на голове? На Западе эта асана - тема для дебатов. Некоторые учителя не практикуют стойку, и не преподают её.

**Уша Девы:** На общих занятиях я не даю стойку на голове. На интенсивных курсах, я её преподаю. Эта асана должна выполняться правильно, иначе она может вызвать много проблем: проблемы с глазами, различные другие недомогания. Поэтому я понимаю докторов, которые запрещают пациентам выполнять ширшасану. Согласно методике Гуруджи, студенты в курсе для новичков должны сначала овладеть сарвангасаной - стойкой на плечах. Сначала эта асана (березка) должна выполняться корректно, она готовит к ширшасане. И потом, постепенно, понимая принципы отстройки и правильного выполнения позы, они могут выполнять стойку на голове. Но я лично не часто её даю.

**TopYogis:** Значит, она требует подготовки.

**Уша Девы:** Конечно, серьёзной подготовки. Только что у меня была группа из Китая, и я попросила их сделать ширшасану, чтобы посмотреть, что они знают. Я должна была отменить упражнение, потому что они все выполняли неправильно. И мне пришлось учить их с самого начала, постепенно и медленно, как её делать правильно - так, как учил нас Гуруджи.

**TopYogis:** Можете ли вы посоветовать что-нибудь людям, которые приезжают в Ришикеш в первый раз, и не знают, что им делать с таким большим выбором йога школ и курсов?

**Уша Девы:**

Видите ли, Гуруджи нам говорил: “Когда вы ищете учителя, сначала узнайте, практикует ли он сам”. Если он практикует каждый день, тогда вы можете попробовать поучиться у него. И ещё, конечно, нужно делать вызов учителю, задавать ему вопросы.



TopYogis: А вам делали вызов?

**Уша Деви:** Да, люди задают вопросы. И конечно, они приходят сюда с проблемами. Естественно, каждый должен найти свой собственный путь, но лично для меня, я чувствую, что йога Айенгара - очень безопасна. Но конечно, выбор учителя зависит от того, чему люди хотят научиться.

Ученик Уши Деви Махеш: Иногда люди боятся йоги, думают, что это травмоопасная дисциплина. Чтобы убрать этот фактор, лучше всего начать с йоги Айенгара.

**Уша Деви:** И всё настолько чётко и ясно. И если вы действительно выполняете инструкции, ничего плохого (опасного) не может произойти с вами.

Ученик Уши Деви Махеш: Если у вас что-то не получается (или болит после практики), это не значит, что йога Айенгара плохая, вы может что-то не поняли.

**Уша Деви:** Может быть, вам попался неквалифицированный учитель. Сама система действительно безопасна. Я вижу это по своим ученикам.

TopYogis: Спасибо вам большое за ваше интервью.

***Вы можете найти полные версии отзывов на странице Уши Деви в TopYogis. Здесь вы также можете написать о своём опыте практики с Ушой Деви, написать ей сообщение и посмотреть, где она преподаёт.***



### Ученики об Уше Деви

“С Ушой Джи, тело становится не только гибким, но и сильным. Моё тело - гибкое, но мне не хватает силы, и я осознала это на занятиях с Ушой. Для меня, один из самых важных результатов моей практики - возможность развить силу и сопротивляемость тела, чтобы уметь правильно поддерживать асану вместо того, чтобы просто скручивать себя в позиции, которые могут быть опасны для меня.”

Чарли

“Я очень гибкая, и для меня было легко и просто делать сложные позы йоги (правда, как попало), но не было никакого осознания того, что я делала с моим телом. Уша научила меня осознать то, что я делаю во время йоги, и для меня это - ключевое умение. И теперь я могу привнести это осознание в моё дыхание и в созерцание моего состояния ума, поэтому практика с Ушой мне очень помогла.”

Мэри

“В йоге Айенгара развивается умение ума осознать. И так мы развиваем это умение понимать, что происходит в теле, и умение исправлять тело. Йога Айенгара дает вам возможность понять, что вы делаете, не только интеллектуально, но эмпирически, на собственном опыте. И практика с Ушой развивает такое вот понимание. Интернализировать концепции, которые она объясняет.”

Анджелло

“Уша Джи - она из первых студентов Айенгара. Поэтому она училась напрямую у гуру, и передает это знание нам.

Самое лучшее в подходе Уши Джи - то, что она очень сфокусирована, когда преподаёт, и она делает так, что студенты тоже очень сфокусированы. Она очень старается сделать так, чтобы мы отстроили тело так, как она нам говорит, детали очень важны для неё. И когда мы



пытаемся выполнить её инструкции, мы сами обращаем наше внимание внутрь тела и стараемся сделать так, как она требует от нас. И что происходит - мы отстраиваем не только наше тело, но также и наш ум. Мы фокусируемся на своем теле, и автоматически попадаем в состояние дхьяны."

Махеш

"Уша Деви может подтолкнуть тебя к пределу твоих возможностей. Она понимает, когда ты ленив, когда ты находишься в тамасическом состоянии ума, и она толкает тебя вперед. Уша видит студентов, их природу и потенциал, и подталкивает к пределу возможностей, к реализации этого потенциала.

Уша Джи - это лучший учитель, который у меня был, а я занимался у многих старших учителей системы Айенгар йоги. И я говорю так, потому что Уша Джи показала мне мой потенциал. Вы должны понимать, Айенгар учил такому широкому кругу людей, такому большому количеству людей - в разных странах, разных возрастов, разных конституций тела, и в мире есть всего десять - пятнадцать человек, которые действительно могут передать его учение во всей полноте. И Уша Джи - одна из этих нескольких людей."

Эдди