YWS Lab. Лаборатория преподавательского мастерства

M1 — Foundation

Цель

Сформировать целостное представление о Yoga Workout System: её текущей архитектуре, истории развития и понятийной базе. Задать ориентиры дальнейшего движения — через карту курса и образ тренера YWS. Получить опыт занятий по системе.

Знания

- История деятельности Андрея Сидерского и путь формирования системы
- Основные этапы создания и развития YWS
- Архитектура текущей версии системы
- Системный язык, ключевые понятия, правила и принципы
- Обобщённая карта курса и логика движения по модулям
- Специфика роли и работы тренера YWS

Навыки

- Ориентироваться в структуре системы и видеть связи между её элементами
- Выделять системные компоненты разных этапов развития YWS
- Соотносить прошлые версии системы с её текущей архитектурой
- Пользоваться системным языком при разборе и описании практики
- Удерживать целостный образ тренера YWS как ориентир собственного развития
- Соотносить своё текущее положение с картой курса и дальнейшей траекторией движения
- Распознавать, как система работает на практике, опираясь на собственный опыт занятий

Info Units

Info Units — это синтезированные информационно-методические блоки.
В них собраны ключевые элементы метода — модели, принципы и инструменты, через которые формируются навыки применения системы и преподавания

- Карта проекта YWS
- Карта курса
- Тренер YWS, целостный образ. Взгляд из точки 0 в будущее
- История деятельности Сида. Путь Мастера
- История создания системы. Шаги Сида. Версии системы и их абстрактные ядра
- Карта YWS. Архитектура текущей версии. Язык, правила, принципы

M2 — Simulation

Цель

Наработать базовые навыки, необходимые для потокового проведения тренировки: управление движением, дыханием, вниманием и первичную рефлексию собственных действий.

Знания

- Принципы потокового ведения тренировки
- Базовая логика соединения движения и дыхания
- Логика построения голосовых команд
- Принципы организации форм
- Принципы построения маятников
- Основы распределения и переключения внимания в многопотоковой деятельности
- Базовые принципы обратной связи и рефлексии в тренировочном процессе
- Строение тела и базовые модели представления тела

Навыки

- Двигаться ритмично, точно и равномерно, не тратя на это отдельного внимания
- Соединить команды дыхания и движения в трёх вариантах очередности
- Удерживать потоковое ведение через тело, голос и внимание
- Распределять и переключать внимание в многопотоковой деятельности
- Работать с формами и схемами в процессе ведения
- Выполнять и применять маятники как элемент практики
- Давать базовую обратную связь
- Рефлексировать собственные действия и разбирать свой опыт

Info Units

- Темпо-ритмика
- Система команд
- Asana Mastering
- Body Reading

Инструменты

- Фиксированные сеты 3 и 4 уровней системы
- Формы сетов
- Дыхательные ряды
- Каталоги маятников
- Карты тела

M3 — Integration

Цель

Перенести базовые навыки потокового проведения тренировки в реальный тренировочный процесс и интегрировать их в работу с людьми. Освоить проведение занятий в живой среде — с учётом групповой динамики, тайминга и изменяющихся условий. Получить первый опыт управления тренировкой и взаимодействия с группой, включая адаптацию программы и рефлексию собственной работы.

Знания

- Принципы построения разовой тренировки из готовых материалов системы
- Базовая логика работы с группой и персональным форматом
- Принципы управления состоянием группы через структуру занятия и дыхательные ряды
- Принципы удержания тайминга и временного лимита тренировки
- Базовые ориентиры для чтения группового поля и отслеживания его изменений
- Границы тренерской компетенции в работе с дисфункциями и патологиями опорно-двигательного аппарата

Навыки

- Составлять разовые программы из готовых сетов
- Проводить персональные и групповые занятия
- Удерживать потоковое ведение в реальной тренировочной ситуации
- Чувствовать тайминг и точно укладывать программу во временной лимит
- Чувствовать групповое поле и замечать изменения в нём
- Адаптировать программу в моменте под конкретную ситуацию
- Использовать комбинации дыхательных рядов для разного воздействия на состояние группы
- Давать обратную связь
- Рефлексировать собственные действия и разбирать полученный опыт

Info Units

- Темпо-ритмика
- Система команд
- Asana Mastering
- Body Reading

Инструменты

- Сеты уровней 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Каталог маятников
- Дыхательные ряды
- Схема построения тренировки
- Каталог обрамления

M4 — Construction

Цель

Освоить конструирование тренировочных программ: научиться создавать сеты,разовые тренировки, краткосрочные и долгосрочные программы из элементов системы. Закрепить и углубить навыки проведения занятий, наработанные на предыдущем этапе, и перевести их в управляемую сборку практики под конкретные задачи и условия.

Знания

- Классификация сетов по содержанию и эффекту воздействия
- Принципы построения последовательностей асан: формообразующие признаки, жидкая грамматика, сложность, нагрузка и компенсации
- Принципы организации каталогов асан
- Принципы построения форм: логика переходов, вариативность переходов и маятников
- Классификация маятников
- Понятие Ψ-эффекта и Ψ-коэффициента
- Логика компоновки элементов системы в тренировочную структуру

Навыки

- Составлять сеты из матриц уровней 1, 2, 3, 4, 5 и 6 с вариацией по сложности, длительности, нагрузке и направленности
- Конструировать формы для сетов
- Подбирать и интегрировать маятники и переходы в структуру практики
- Собирать разовые тренировки и долгосрочные программы из готовых и сконструированных элементов
- Управлять параметрами практики через структуру (нагрузка, эффект воздействия)
- Тестировать и корректировать составленные программы на практике
- Давать обратную связь и дорабатывать программы на основе полученного опыта

Info Units

- Asana Mastering
- Body Reading

Инструменты

- Полная матрицы уровней 1, 2, 3, 4, 5 и 6
- Отдельные матрицы с заданным порядком следования
- Матрицы с Ψ-коэффициентами асан
- Каталоги «троек» - собранные мини-группы асан
- Сетки сетов, частично заполненные асанами (тренажёры)
- Примеры из предыдущих версий системы
- Приложение для составления программ
- Дыхательные ряды
- Каталог маятников
- Каталог обрамления

M5 — Immersion

Цель

Перенести сформированные навыки в устойчивую самостоятельную тренерскую практику. Выйти за пределы лабораторной среды и начать работать в реальных условиях, сохраняя структуру и качество управления без внешней опоры.

Знания

- Принципы работы в реальной тренировочной среде
- Логика развития тренерской практики и накопление опыта
- Критерии оценки собственной работы
- Принципы взаимодействия с людьми в долгосрочной перспективе

Навыки

- Самостоятельно проводить персональные и групповые занятия, а так же другие тренировочные форматы
- Принимать решения в условиях неопределённости
- Адаптировать практику под реальные задачи и ограничения
- Анализировать собственную работу и извлекать из неё опыт
- Работать с обратной связью и корректировать свою деятельность
- Удерживать профессиональную позицию в реальном взаимодействии