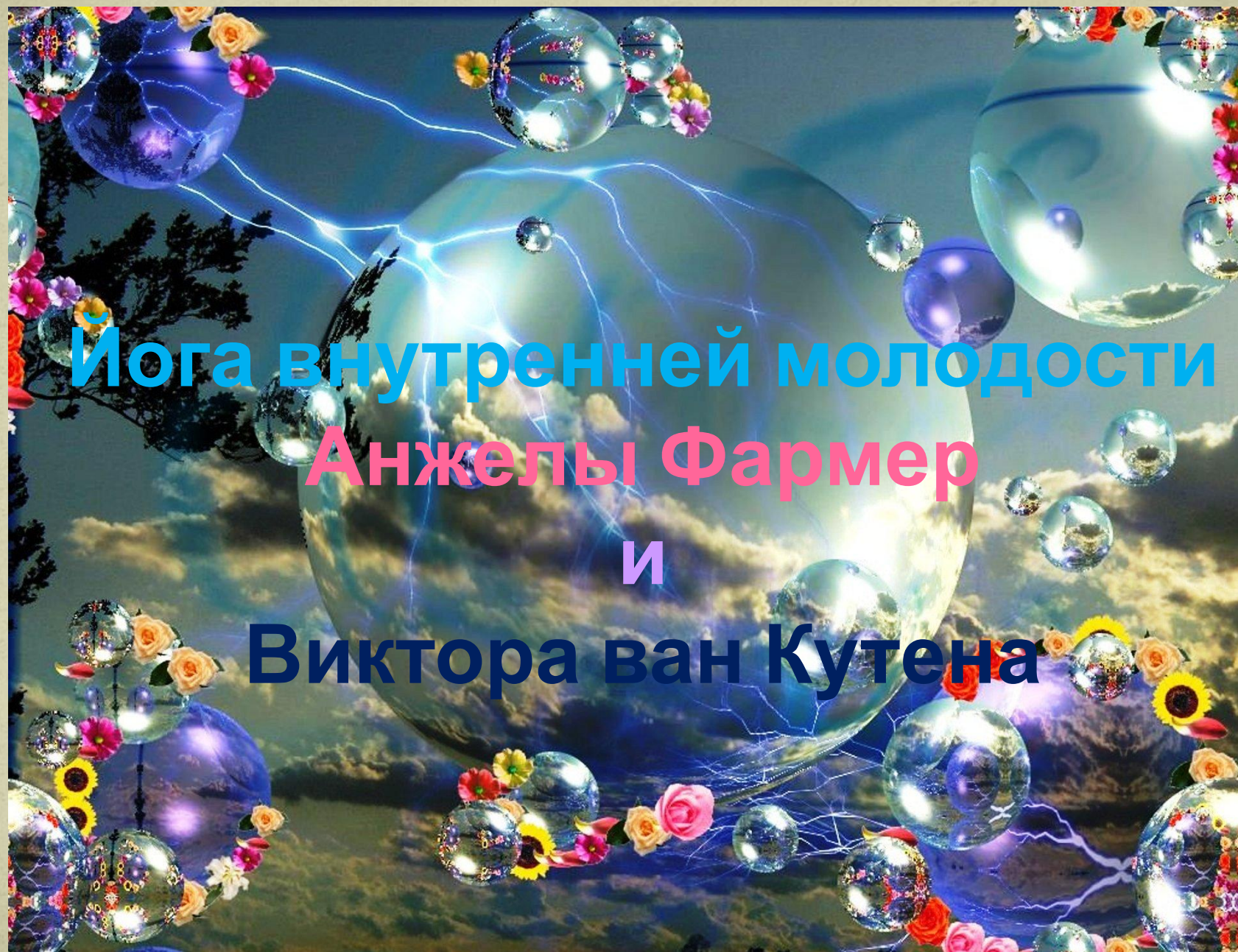




Йога внутренней молодости

Анжелы Фармер

и

Виктора ван Кутена

Виктор ван Кутен



Виктор ван Кутен родился в Нидерландах, на путь Йоги встал в 1966 году, затем переехал в Индию, где стал учеником Б.К.С. Айенгара и одним из первых получил право преподавать Йогу Айенгара продвинутого уровня.

Я начал заниматься йогой, когда мне было 12 лет. Я занимался по книге, которую нашел в книжном шкафу отца. Я выходил в сад и повторял позу за позой, которые были в этой книге. Она называлась «Спорт и йога» Сельвараджана Есудиана.

Анжела Фармер



Родилась и выросла в пригороде Лондона. Будучи маленьким ребенком она стремилась удалить свою жажду двигаться. В церкви она "могла поднять глаза к деревянным стропилам и представлять себе фантастические прыжки от балки к балке, вращения туда и сюда, и вдоль кафедры, и возвращение снова на потолок". Спустя шесть месяцев после ее первого занятия по йоге, Фармер встретила Б.К.С. Айенгара Она обучалась у него в течение следующих десяти лет.

Практика длиною в жизнь

Анжела и Виктор - гармоничная пара, они прекрасно друг друга дополняют. Анжела – сама женственность, и для ее немолодого возраста очень грациозная, утонченная и гибкая. Она подчеркивает глубокие нюансы в практике, использует интуитивный подход, образные обороты. Анжела – ведущая скрипка в дуэте. Виктор оживляет атмосферу серьезности шутками, привносит философию в рассуждения о работе с телом и использует более наглядные объяснения из области биомеханики.



«Вы можете учиться у разных традиций и учителей, но наиболее важный учитель из всех - тот, что внутри вас.»



Вместе с Виктором ван Кутеном, ее партнером в йоге и в жизни, Фармер предлагает личную, современную интерпретацию классической хатха йоги.

Очарованная духовной силой и перспективами этой древней практики, она посвятила свою жизнь раскапыванию ее глубочайших тайн и разделению их с другими

Не давать никаких оценок своим внутренним состояниям.
Все есть чистая энергия ! Продолжать работу по
гармонизации энергий через движение и чувствование
импульсов.





Анжела Фармер



«Асаны могут быть естественным следствием того, как раскрывается тело, распускаясь как цветок...

Тогда они являются выражением нашей природы и глубокой внутренней жизни. Заставляя себя делать асану насильно вы можете сравнить себя с козой, которой связали обе ноги, а затем бьют, заставляя бежать!»

Виктор ван Кутен



« Сегодня в своей преподавательской деятельности я осознаю, что мужское тело создано для действия. А чрезмерный мышечный тонус ограничивает осознание энергии, которая питает это действие. .

Сброс напряжения, «отпускание» себя — это базовое требование для получения возможности слышать и чувствовать потоки энергии.

Ведь в противном случае это приведет к очередным напряжением и блокировке обратной связи.



*Роль преподавателя тут заключается не в том, чтобы давать ученикам то, и строго в таком виде, как его самого когда-то учили, не устанавливать рамки и правила, а прежде всего, **помогать другим услышать глубинную мудрость их тела**. Помогать им наладить контакт с собой, своим телом.*

*Чтобы «каждый раз, практикуя, становиться еще ближе к божественному в себе». И роль «правильного» выполнения асаны тут сведена к минимуму. **Главное – раскрыть, расслабить свое тело, наполнить каждый уголок своего тела дыханием, разбудить те участки, про которые мы почему-то забыли, или которые от чего-то прячем.***



На ее занятиях ни сама Фармер, ни ее инструкторы, не движутся по прямым и предсказуемым линиям. Они прокатываются и кружатся в спонтанной череде текучих поз, которые неизбежно направлены на внутреннее исследование вместо делания внешнего контура позы. Ее ученики должны многократно двигаться, входя и выходя из собаки мордой вниз, растягивая тело до предела во всех направлениях, укореняясь вниз через задние лапы, вращая животом внутри "дома" - таза, позволяя почкам всплывать как воздушные шары, а пяткам стремиться вниз как корням.



Телесная осознанность – это клондайк для омоложения.

Анжела Фармер

Виктор ван Кутен



«Я думаю, что смысл йоги не в достижении или обретении чего-либо, а в нахождении пути, ведущему к самому себе. При этом совершенно не имеет значения, делаете ли вы много сложных асан или не делаете их вовсе. Имеет значение лишь одно — действительно ли вы сумели найти свой собственный путь самосовершенствования».



Angela & Victor

Schedule 2017

Apr 10 - 15
EFTALOU, GREECE
 A 5½ day Retreat for Women
 Angela Farmer

Apr 10 - 19
EFTALOU, GREECE
 A 8½ day Retreat for Women
 Angela Farmer

May 8 - 20
EFTALOU, GREECE
 A two week course
 Angela Farmer and
 Victor van Kooten

Jun 5 - 17
EFTALOU, GREECE
 A two week course
 Angela Farmer and
 Victor van Kooten

Jul 15 - 17
TOTNES, DEVON, UK
 "the Space", Dartington Hall
 Angela Farmer and
 Victor van Kooten
 More information:
satya@abcbronze.co.uk

Sep 4 - 16
EFTALOU, GREECE
 A two week course
 Angela Farmer and
 Victor van Kooten

Oct 7 - 8
BERKELEY, CALIFORNIA, USA
 Angela Farmer
 More information:
www.ilovenamaste.com
 Tel: 510 665 4300

Oct 13 - 15
ALBUQUERQUE, NEW MEXICO, USA
 Angela Farmer
 More information:
yogainfo@highdesertyoga.com

Oct 22 - 27
YELLOW SPRINGS, OHIO, USA
 A Retreat for Women
 Angela Farmer
 More information:
 Patricia Schneider
patricia@brainfingers.com

Nov 3 - 5
CHAPEL HILL, NORTH CAROLINA, USA
 Angela Farmer
 More information:
 Molly Drake
bluesaturation@gmail.com

Nov 12 - 19
KRIPALU - LENOX, MASSACHUSETTS, USA
 Angela Farmer
 Nov. 12 - 16: For women
 Nov. 17-19: For men and women
 More information:
registration@kripalu.org

Want to join us?

For Eftalou information or registration please contact:

Patricia Schneider

Tel: 937-767-7727 - E-mail: patricia@brainfingers.com

More information, registration, ordering books and DVD's:
www.angela-victor.com



***Созданный
образ обладает
могучей силой!
***Всем нашим
действиям
должен
предшествовать
созданный нами
мыслеобраз.
***Визуализируя,
можно ощутить
естественность и
реальность
происходящего.

Учитель приходит, когда ученик к этому готов....