

인도 뭄바이 교외의 요가 인스티튜트

A Stretch in Time

요가 인스티튜트는 요가의 본고장 인도 뭄바이 교외에 자리한 요가 학교다. 전통을 중시하는 요가 학교답게 현란한 요가 동작보다는 그 안에 담긴 근본 사상과 철학을 가르치는 데 중점을 두고 다양한 교과 과정을 운영하고 있다.

Providing lessons in both the theory and practice of yoga, the 95-year-old Yoga Institute, in the Mumbai suburb of Santacruz, trains people of all ages to become qualified instructors. Taking a back-to-basics approach, the school teaches the three pillars of yoga: psychology, philosophy and technology.

천장이 높고 널찍한 공간에 30여 명의 사람이 가부좌를 틀고 앉아 두 눈을 꼭 감고서 자신의 호흡을 주의 깊게 살피고 있다. 봄날의 한가한 오전, 이들의 머리 위로 따사로운 햇빛이 쏟아져 들어온다. 실내엔 평화롭고도 고요한 침묵만 흐른다. 이곳은 인도 뭄바이 교외에 위치한 요가 학교 '요가 인스티튜트'다. 95년 역사의 이 학교는 정부의 인증을 받은 세계에서 가장 오래된 요가 교육기관이라고 한다. 실내의 침묵은 인근 공항에서 이륙한 비행기 소리로 갑자기 깨졌다. 강사는 학생들에게 눈을 뜨고 일어나라고 지시했다. 10여 년 전 이곳을 졸업한 강사 라멘드라 작탐은 방안을 돌며 자세가 바르지 않은 학생들의 팔과 다리를 바로잡아주고 간단한 충고와 격려를 전한다.

There is a muted silence inside a room where more than 30 students of yoga are sitting cross-legged on the floor paying close attention to their breathing. The room is spacious, with high ceilings and sunlight pouring in through the large windows. As the silence is suddenly broken by the sound of a plane taking off from the airport nearby, the instructor signals for students to open their eyes and stand up. Ramendra Jagtap, who graduated from the institute more than 10 years ago, then walks around the room, correcting lazy limbs and scattering words of encouragement.

In the midst of the group practicing basic *asana* (exer-



요가 인스티튜트의 학생들은 명상 호흡 수업으로 하루를 시작한다(왼쪽). 1918년에 설립된 요가 인스티튜트는 세계에서 가장 오랜 역사를 지닌 정식 인증 학교로 1948년 뭄바이 교외 산타크루즈 지역으로 이전했다(아래, 맨 아래).

Students at the Yoga Institute in Mumbai, India, begin early morning classes with a meditative breathing exercise (left). The Yoga Institute, established in 1918, is the oldest yoga school in the world, and has been housed in the suburb of Santacruz, on a quiet leafy lane, since 1948 (below, bottom).



요가의 기본 동작인 아사나를 연습하는 이들 가운데 비누사라는 학생이 사뭇 조심스럽게 상체를 천천히 구부려 하체와 맞닿도록 하는 동작을 연습하고 있다. “학생들 개개인의 요가 수행 능력에는 당연히 차이가 있습니다. 그 차이를 살피면서, 남들의 동작을 따라 하느라 무리하는 것보다 학생 자신이 할 수 있는 최대치를 이끌어내도록 지도하는 것이 우리가 해야 할 일입니다.” 한참 동안 비누사를 지켜보던 작탐의 설명이다.

뭄바이 교외 산타크루즈 지역의 한적한 곳에 자리해 있지만 이 요가 학교에는 전 세계 다양한 부류의 사람이 모여든다. 북미나 유럽 지역에서 온 젊은이, 은행가, 일반 회사원부터 주부까지. 이들은 국적과 나이, 성별, 직업이 다르지만 모두 요가를 배우기 위해 이곳 뭄바이에 모여 수업을 받고 있다. 순전히 요가를 익히기 위해 오는 이도 있지만 전문 강사가 되기 위해 입학하는 경우도 많다. “가정주부로 살면서 잃어버린 정체성을 되찾기 위해 이곳을 찾는 여성분이 많습니다. 성공한 의사나 기업 임원이 점심 시간에 짬을 내서 수업을 들으러 오기도 하고요.” 요가 인스티튜트의 학장 한사지 자야테바의 말이다.

cise) postures, Vinutha Shetty is marching to the beat of her own drum, flexing her torso into sophisticated stances. Jagtap explains, “Each individual has their own capacity and we like to motivate students to do their best rather than stay with the crowd.”

This class — like all others — is comprised of a motley crew of housewives, young travelers from North America and Europe, bank managers and businessmen, all training to become yoga instructors. “We have housewives who have lost their identity in life and come here to find themselves. We also have successful doctors and corporate executives who give up their lunch hours to attend classes here,” says Hansaji Jayadeva, director of the Yoga Institute, located in the Mumbai suburb of Santacruz.

The Yoga Institute, set up in 1918 by Shri Yogendra, is the oldest yoga school in the world. It has been in its present location, in a leafy lane named after the institute, since



3개월 과정에 등록한 예비 강사들이 신입생들과 함께 자기소개 시간을 갖고 있다(왼쪽 페이지, 위). 재능을 보이는 학생들은 따로 교사에게 보다 어려운 동작을 배운다(오른쪽).

Trainee teachers in the three-month course learn to break the ice with newcomer students at an introduction session (opposite, above). Students who show potential are encouraged to move ahead (right).



요가 인스티튜트는 1918년 요가 전문가 슈리 요겐드라가 설립했다. 세계에서 가장 오랜 역사를 자랑하는 요가 학교로, 지난 1948년 숲이 울창한 산타크루즈 지역으로 이사를 왔다. 그동안 설립자가 운영해온 학교는 지금은 설립자의 아들과 며느리가 운영을 맡고 있다. 이곳에서는 매일 1000명 이상의 학생이 모여 요가를 배운다. 이들 학생 중에는 심신의 안정과 건강을 위해 요가 동작을 익히는 사람도 있지만, 장차 요가 전문가가 되기 위해 공부하는 이도 많다.

후자의 경우 학생의 일정에 따라 수업 과정을 선택할 수 있게 되어 있다. 지도자 과정을 1개월, 3개월, 7개월, 12개월 과정으로 나누어놓은 것. 1개월 과정을 수료한 사람은 어린 학생과 젊은 나이의 성인을 가르칠 수 있는 자격을 얻게 된다. 반면 장기 과정으로 들어가면 요가를 통해 고혈압, 천식 등 질병을 완화하는 법까지 배울 수 있다. 그렇지만 인도 정부가 인정하는 수료증은 어느 과정을 이수했든지 간에 받을 수 있다.

미국 마이애미에서 온 데이비드 카도조는 3개월 과정을 밟고 있다. 올해 26세인 그는 지난 몇 년 동안 인도를 여행했는데, 그 사이 정식으로 요가를 배우고 싶다는 생각을 품게 되었다고 한다. “인도에는 많은 요가 학교가 있지만, 제가 이 학교에 끌린 이유는 오랜 역사와 전통뿐만 아니라 정통 방식으로 요가를 가르치기 때문입니다.” 요가의 동작 자체보다 요가 동작의 기저에 깔린 철학에 관심이 많은 그는 이곳에서 요가 철학을 배우으로써 인생의 전환기를 맞이하는 경험을 하고 있다.

1948. The school grew around the house of the founder and is now managed by his son and daughter-in-law. Each day, the institute teaches yoga to more than 1,000 students — both those who learn for themselves and those who want to go on to teach others.

For the latter group, there are four course options, depending on the time available to them: one month, three months, seven months and 12 months.

While the one-month course equips participants to teach school students and young adults, the long-term programs also focus on using yoga to alleviate medical problems such as hypertension and asthma. Upon completion of the course, students from all these courses get a certificate recognized by the Indian government.

David Cardoso, from Miami, is a student in the three-month program. Aged 26, he has been traveling in India for several years and says he always knew that he wanted to study yoga formally in the country. “One of the things that appealed to me about this place is that I knew this was a really old school and yoga would be taught the way it is supposed to be,” says Cardoso. He says he is drawn to the philosophy behind yoga and finds that learning about it here has been a life-changing experience.



요가의 역사에 대해 알 수 있는 교내 박물관(위). 요가 수업을 받는 어린이. 학교는 지도자 과정뿐만 아니라 다양한 수업 프로그램을 운영한다(오른쪽). 복잡한 뭄바이 도심에서 떨어진 한적한 곳에 위치한 요가 인스티튜트의 교정(오른쪽 페이지).

The history of yoga is meticulously traced at the institute's small museum (above). In addition to the instructor courses, the school also holds classes for children (right). The institute's campus offers a quiet respite from the bustling streets of Mumbai (opposite).



기본기의 중요성 인도인 졸업생 중 몇몇은 이곳에 돌아와 학생들에게 무상으로 요가 강의를 해주는 자원봉사 활동을 펼치고 있다. 이들은 대개 학교뿐만 아니라 헬스클럽, 교도소, 청소년 교정 시설, 알코올 중독자 재활 시설, 군대 등에서 요가 강사로 활동하며 사람들의 신체적, 정신적 회복을 돕고 있다.

요가 인스티튜트를 졸업한 후 이제는 베테랑 강사가 된 와그마레 부부는 몇 해 전 인도 북부 피로즈푸르 지역에서 군인들에게 요가를 가르친 경험을 들려주었다. "우리 인생에서 가장 기억에 남을 뿌듯한 경험이었어요. 병사부터 장교까지, 요가를 배우지 단 며칠 만에 눈에 띄게 달라지는 모습을 봤어요." 그런가 하면 아널이라는 이름의 강사는 현재 자신이 요가를 가르치고 있는 경찰에 대해 이야기해 주었다. "요가를 배운 경찰은 긴장을 풀고 일에서 받는 스트레스를 해소할 수 있어 좋다고 하더군요."

요가는 아주 오래전부터 운동과 명상을 결합할 수 있는 생활 스포츠로 세계적인 각광을 받아왔다. 하지만 자야데바 학장은 세계 곳곳에서 유행인 요가가 지나치게 상품화되는 것 같으며 안타까워한다. "요가와 관련된 온갖 잔재주가 횡행하고 있어요. 하지만 요가는 단지 몸을 비틀거나 머리로 지탱해 물구나무 서는 것이 전부 아닙니다. 요가에는 세 가지 요소가 있어요. 심리학과 철학 그리고 기술이죠. 이 가운데 사람들은 기술적 측면에만 중점을 두고 운동으로서 요가를 합니다. 하지만 심리학과 철학의 기본 바탕 없이 요가는 아무런 의미가 없습니다."

동작 위주의 아사나와 호흡 중심의 프라나야마 수업은 전체

Back to Basics Several Indian students from these training courses have returned to teach at the institute as volunteers. Some have gone on to teach at schools, health clubs, prisons, juvenile delinquent homes, alcohol rehabilitation centers and military camps.


Priyamvada and Sharad Waghmare, ex-students and veteran teachers, conducted a yoga course for army personnel in Firozpur in North India a few years ago. Sharad explains, "It was one of the most memorable experiences of our lives. From soldiers to officers, we could see a significant change in them within those few days." Another former student named Anil Chandran says of the police constables he teaches in Mumbai, "They all feel that yoga helps them relax and manage their job stress comfortably."

Jayadeva explains that she is disappointed at the way yoga is marketed and taught across the world. "There are all kinds of gimmicks out there, but yoga is not about contorting your body or being able to stand on your head. Yoga has three components: psychology, philosophy and technology. People now focus only on the last, the exercise bit. But without the first two, it is meaningless."

To this end, the actual asana and *pranayama* (breathing) classes are only a part of the curriculum. Several hours are


교육 과정의 일부일 뿐이다. 고요한 명상을 위해 수시간을 할애하고 해부학과 생리학을 배우는 수업도 있다. 긴장을 풀고 몸을 정화하는 데 도움을 주는 사트바 음식, 욕망에서 벗어나는 감정적 분리를 지향하는 바이라가를 주제로 한 수업 등 철학적으로 심오한 수업 역시 이곳의 교육 과정에 포함된다.

요가 인스티튜트는 요가에 대한 기본적인 접근법으로 돌아가 학생을 가르친다. 사람들의 관심을 끌기 좋은 걸멋만 든 교수법이나 도구는 쓰지 않는다. 유일한 도구는 이 학교에서 편찬한 책으로 이는 '신념'이나 '유연성' 같은 난해한 개념을 모든 연령대의 사람들에게 설명하기 위해 출간한 것이다.

그리고 수십 년간 미국에서 중국까지 다양한 나라에서 온 이곳 학생들이 다시 돌아가 세계에 퍼트려온 개념이 하나 더 있다. 요가의 즐거움이다. 카도조 역시 이곳에서 배운 요가 지식을 마이애미에서 전파하고 싶어 한다. "서양에서 알고 있는 요가는 아주 피상적인 부분에 불과합니다. 저는 몸으로 하는 동작 외에 뭔가 심오한 것이 있다는 사실을 가르치고 싶습니다." 현대 요가에 대한 카도조의 생각이다.  글 사진 차루케시 라마두라이

devoted to peaceful meditation, classes on anatomy and physiology, spiritual discourses and lectures on topics as varied as sattvic food (ingredients that have soothing and purifying effects) and *vairagya* (emotional detachment).

The institute uses a back-to-basics approach to yoga, one that does not involve fancy teaching methods or equipment. The only tools are books published on the campus, born out of intensive research and simple games developed by senior teachers to explain esoteric concepts such as faith and flexibility across age groups.

And from the United States to China, students of the institute have also been spreading another concept — the joy of yoga. Cardoso hopes to take the knowledge he has gained here back to Miami, and echoes Jayadeva's sentiments: "In the West, the perception of yoga is rather superficial. I want to teach that there is more to yoga than just asana."  Text and photographs by Charukesi Ramadurai

