

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

50 h Yoga Alliance hatha jooga alused õpetajakoolitus

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele
- Oskab juhendada nii klassikalist hatha jooga tundi (Sivananda jooga liin) kui pehmet hatha vinyasa jooga tundi ja selle erinevaid osasid
- Oskab juhendada nii traditsioonilist Surya Namaskara kui kaasaegse Surya Namaskara A ja B praktikaid
- Teab hatha jooga eripära, oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud, aga ka ohud
- Oskab koostada hatha jooga tundide läbiviimiseks vajalikke joogakavasid
- Oskab selgitada ja demoda hatha jooga asanate modifikatsioone vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele
- Tunneb ja oskab kasutada Bandha'sid e lukke (moola, uddiyana, jalandhara, maha) joogapraktikas.
- Tunneb pranayama praktika aluseid. Oskab praktiseerida ja juhendada bhastrika pranayama, sheetali pranayama, seetkari pranayama, ujjayi pranayama, nadi sodhana't.
- Oskab kasutada ja soovitada abivahendite kasutamist joogas, sh vigastuste, haiguste ja raseduse puhul
- Oskab assissteerida hatha jooga asanapraktikat
- Tunneb joogaõpetaja eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
- Prana ja naadid. Prana ja naadid Oskab õpetada hingamistehnikaid, oskab juhtida tähelepanu väljakutsetele ja vigadele hingamisharjutuste juures
- Shatkarmad – närvisüsteemi, hingamissüsteemi ja seedesüsteemi puhastamise alused hatha joogas. Oskab kasutada põhilisi shatkarma tehnikaid ja teab, kuidas/millal praktiseerida
- Oskab kasutada tunnis lihtsamaid matraid ning selgitada nende tähendust
- Tunneb joogalikku elustiili ning oskab anda juhiseid joogaliku elustiili praktiseerimiseks
- Tunneb Hatha jooga Pradipika põhialuseid ja oskab tuua seoseid iidete tekstide ja hatha jooga praktika vahel
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde.

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp: Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud joogat (mõnda konkreetset joogastiili) ning tunnevad soovi ja kutset jätkata põhjalikumalt joogapraktikaga ning alustada joogatundide juhendamist või täiendada enda teadmisi uue joogastiili praktiseerimiseks ja õpetamiseks. Neil on huvi ja soov süveneda jooga õpingutesse ja praktikasse ning süvendada iseenda joogapraktikat.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on eesti keel.

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 38 ak. tundi teoreetilist ja praktilist õpet õpetaja juhendamisel ning 12 ak tundi iseseisvat praktilist tööd
- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist moodulitest, loengutest, praktikumidest ning valmistab ette iseseisvad kodu-tööd.
- Koolitusel osaleja valmistab ette ettekande, mille raames töötab iseseisvalt läbi kohustusliku kirjanduse ning teeb ettekande kaasõpilastele. Ettekanne esitatakse essee vormis.
- Koolitusel osaleja osaleb koolitusega paralleelselt või selle järgselt 4 hatha vinyasa jooga tunnis (90 min pikkus) ning teeb kirjaliku kokkuvõtte läbitud praktikast etteantud ankeedi alusel. Black Dog jooga studios praktiseerides on 4 tundi tasuta. Kui õpilane otsustab praktika teha muudes joogastuudiotēs, on see lubatud, kui õpetaja on vastava kvalifikatsiooniga, kuid tundide eest tasub õpilane täiendavalt.
- Õpilane teeb kursuse lõpus kirjaliku töö etteantud teemal.
- Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga studios. Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise.

Õppekava õppemoodulite teemad.

Hatha vinyasa

1. moodul 13.-15. 03, R 15-19; L 9.00-17.00, P 9-16.15
2. moodul 17.-19.04, R 15-19; L 9-17.00; P 9-16.15

- Hatha jooga kvaliteedid Hatha Yoga Pradipikast tänase päevani.
- Hatha jooga päiksetervitused Surya Namaskara A (nö traditsiooniline või “vanaaegne” versioon, ilma chaturangata).
- Hatha jooga tunni ülesehitus (põhineb Shivandada liinil). Tunni template: vinyasa (seisupoosid) ja asanate variatsioonid (tunni põhiosa).
- Klassikalised päiksetervitused (alates Krishnamacharya traditsioonist): Surya Namaskara A ja B, sh kuidas lihtsustada algtasemel praktiseerijate jaoks.
- Vinyasa krama põhimõtted ja rakendamine.

- Hatha vinyasa tunni ülesehituse põhimõtted ja alused. Tunni template, variatsioonid.
- Hatha jooga klassikalised asendid, nende hulgas (kuid mitte ainult) 16 asendit jooga alustekstist Hatha Yoga Pradipikast.
- Hatha jooga tunni ülesehituse alused algajale ja kesktasemele.
- Hatha jooga istepoosid: painutused, sirutused, ümberpööratud asendid, pöörded. Assisteerimine, mugandamine, abivahendid. Mida teha siis, kui poosi ei saa võtta.
- LABid ehk kõige olulisemate jooga-asanate skeetiliste segmentide anatoomiline analüüs, koos luuliste piirangute mõistmisega: Adho Muka Svanasana, Urdva Muka Svanasana, Chaturanga Dandasana, Urdva Dhanurasana, Dhanurasana, Virabhadrasana 1-3, Sarvangasana, Sirsasana variatsioonid.
- Lukud ja mudrad hatha jooga praktikas.
- Pranayama ja meditatsioon. hatha jooga praktikas, kombineerimine tunni ülesehitusest lähtudes.
- Mantrad hatha jooga praktikas. Esimene osa hümnide/mantrate chantimise alustest tuginedes veedalaulu põhimõtetele.
- Hatha jooga õpetamise metodoloogia, tunni planeerimise, ülesehitamise ja läbiviimise praktikum.
- Sanskriti keelsete asanate nimede õppimine, oskamine, kasutamine.

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitused toimuvad Black Dog Jooga stuudio ruumides, kus on kõik vajalik koolituse sujuvaks läbiviimiseks: joogasaal, joogamatid, pleedid, polstrid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus.
- Samuti on olemas valamu, dushiruumid ja WC'd. On olemas juurdepääs ka ratastooliga liikumiseks.

Registreerimise kord:

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili pille@blackdog.ee. Seejärel sõlmitakse koolitusleping ning ankeet. Seejärel tasutakse arve. Arve peab olema 100% tasutud enne koolituse algust.

Koolituse lõpetamise tingimused:

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab vastavalt oma kavatusele valida kas Yoga Alliance 50h õpetaja diplomi, millega osaleb Black Dog Jooga 300h õppe raames, andes soovist eelnevalt Black Dog Jooga juhatajale teada VÕI 50h jätkukoolituse diplomi (sobiv neile, kellel on Yoga Alliance 200h diplom ja kes vajavad Yoga Alliance süsteemis jätkamiseks osalemist joogakoolitustel)

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud.

- Õpilane on osalenud kõigil koolituse moodulitel, erandina on eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel.
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud kõik iseseisvad kodutööd ja praktikumid.
- Õpilane on mõistnud jooga õpetaja standardeid vastavalt Yoga Alliance nõudmistele.
- NB! Koolituse kogumahu läbimiseks ja sellega kaasnevate ülesannete sooritamise maksimaalne aeg on 1 aasta koolituse alguse kuupäevast.

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt kas Yoga Alliance 50h õpetaja diplom (osalemiseks Yoga Alliance 300h õppes või jätkukoolituse diplom).
- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend koolitusel osalemise kohta.
- Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse enne kõigi moodulite läbimist temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel.

Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:

- Koolituse läbiviija Black Dog Jooga on Yoga Alliance poolt sertifitseeritud joogakool, YA ID 188515, Designations RYS® 200, RYS® 300
- Käesolev koolitus on avalik Yoga Alliance kodulehel.
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsiooniga, st designations E-RYT® 500, YACEP®
- Õppekava on kinnitatud ja heaks kiidetud Yoga Alliance poolt. Programmi täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Yoga Allianciga.
- https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance
- Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.

Õppematerjalide loend: Kohustuslik

1. Swami Satyananda Saraswati, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (pdf-ina internetist leitav)
2. Desikachar, The Heart of Yoga. Developing personal practice.
Õppematerjali ostab iga õpilane koolitusele lisaks iseseisvalt.

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korruga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid