TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA
200h Yoga Alliance sertifitseeritud hatha, vinyasa ja yin jooga õpetajakoolitus

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele
- Oskab juhendada hatha, vinyasa ja yin jooga tunde ja selle erinevaid osasid
- Teab kolme joogastiili erinevusi, eripära, kattuvusi ning oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud ning juhtida tähelepanu ohtudele
- Oskab koostada tundide läbiviimiseks vajalikke joogakavasid
- Oskab selgitada ja demoda asanaid janende modifikatsioone, vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele
- Oskab kasutada ja soovitada abivahendite kasutamist joogas, sh vigastuste, haiguste ja raseduse puhul
- Oskab assissteerida asanapraktikat
- Tunneb joogaõpetaja eetikat ja profesionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
- Oskab õpetada hingamistehnikaid, oskab juhtida tähelepanu väljakutsetele, vigadele ja ohtudele hingamisharjutuste juures
- Teab, kuidas juhendada meditatsioone ja oskab selgitada meditatsiooni positiivseid mõjusid ning kasutamist
- Oskab kasutada tunnis lihtsamaid mantraid ning selgitada nende tähendust ja kasutamist
- Tunneb joogalikku elustiili ning oskab anda juhiseid joogaliku elustiili praktiseerimiseks
- Tunneb Patandzali joogasuutrate 8-astmelist teed ja oskab avada igat astet joogaliku maailmavaate mõistmiseks
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi ja vastutust, 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 minimaalselt 1 aasta) ning tunnevad soovi ja kutset jätakata põhjalikumalt joogapraktikaga ning alustada joogatundide juhendamist. Neil on huvi ja soov süveneda jooga õpingutesse ja praktikasse ning süvendada iseenda joogapraktikat õpetamiseks ja praktiseerimiseks. Neil on soov saada joogaõpetaja kutse.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on yin jooga, hatha jooga, filosoofia moodulitel ning praktikumides eesti keel. Koolituse vinyasa jooga moodul on inglise keeles, vajadusel tõlkega eesti keelde.

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 267 tundi .
- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist moodulitest, praktikumidest ning valmistab ette iseseisvad töö
- Koolitusel osalejad viivad koolituse raames läbi vähemalt 2 avalikku joogatundi (yin jooga ning vinyasa jooga). Joogatundide läbiviimine sisaldab tunni kavade koostamist, läbiarutamist õpetajatega ning kava juhendamist, selle käigus saavad koolitusel osalejad tagasisidet õpetajatelt ja kaasõpilastelt
- Koolitusel osalejad vaatlevad koolituse raames vähemalt 2 kaasõpilase joogatundi (yin jooga ja vinyasa jooga tundi), mis on avalikud. Vaatleja annab tunni läbiviijale tagasisidet etteantud kriteeriumite põhiselt (ankeet) – vaatlemine on osa õppeprotsessist
- Koolitusel osalejad teevad kaasa õpilastena vähemalt 2 kaasõpilase juhendatud tunnis ning annavad tunni läbiviijale tagasisidet etteantud kriteeriumite põhiselt (ankeet) – tunnis osalemine on osa õppeprotsessist.
- Koolitusel osaleja valmistab ette lühiettekande vähemalt ühel etteantud joogateemal, mille koostab koolituse juurde kuuluva kirjanduse põhjal
- Koolitusel osaleja teeb koolitusel õppimise käigus ka praktilised kodutööd. Kodutöö käigus õpib koolitusel osaleja selgeks läbitud moodulil õpitud materjali: näiteks harjutab Päiksetervituste juhendamist, varjutab vinyasade juhendamist, harjutab asanate juhendamist, harjutab sanskriti k asanate nimetamist, õpib selgeks sanskriti k asanate tähenduse, oskab kasutada anatoomilis termineid jmt. Kodutöö käigus kordab koolitusel osaleja üle kõik koolituse auditoorse osa käigus omandatud teadmised ja oskab neid rakendada praktiliselt.
- Lisaks osaleb koolitusel osaleja kokku 20 vinyasa ja 20 yin jooga tunnis. Sellest mahtust arvatakse maha 1 õpilase enda juhendatud tund, 1 vaatlejana praktiseeritud tund ja 1 osalejane praktiseeritud tund. Kõik need 3 tundi toimuvad Black Dog Joogas ja kuuluvad koolituse hinna sisse.
- Ülejäänud tundide osas võib Õpilane ise valida stuudio, kus ta praktikat teeb, kuid tingimuseks on, et tundi juhendav õpetaja on läbinud vähemalt 200h Yoga Alliance õpetajate koolituse. Ülejäänud tundides osalemine ei kuulu joogakoolituse hinna sisse ning õpilane on vaba jätkama oma pratkikat talle sobivas stuudios.
- Koolitus toimub Tallinnas, Balck Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti.
- 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 skeletiliste segementide anatoomiline analüüsid, 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.

Vinyasa flow
3. moodul 15.-17.05, R 16-19; L 9.00-17.00, P 9-16.15
4. moodul 5.-7.06, R 16-19; L 9-17.00; P 9-16.15

- Vinyasa flow süsteem, päritolu ja areng moodsaks joogastiiliks. Erinevused ja sarnasused ashtanga jooga ja hatha jooga süsteemiga võrreldes.

- Flow tähendused ja kvaliteedid. Mis on täis-vinyasa, mis on ½ vinyasa, mis on “põranda-vinyasa). Hingamine (ujjai). Energeetilised liinid ja lukud.
- Kuidas ülesehitada vinyasa jooga tundi PEAK-pose suunas, kestaseme või algajale mõeldud tund.
- Kuidas üles ehitada vinyasa jooga tundi ilma PEAK-poosita, kesktaseme või algajale mõeldud tund.
- Vinyas flow tundide koostamine TEEMAPÜSTITUSE põhiselt (südamepiirkonna avamine vmt).
- Vinyasa flow süsteemi kõik püstitseisu asendid: joondumine, asendite “arhitektuur”, tehnika, mugandused, nüansid, ohud.
- Vinyasa flow *cueing* põhimõtted – metodoloogiline ABC õpetamiseks
- *Sequencing* mudel tunni planeerimiseks ja ülesehitamiseks.
- Vinaysa kui *ühenduslüli* erineva teema ja raskustmega asendite (tundide) ülesehitamiseks
- Assisteerimine vinyasa flow püstiseisu asendites. Abivahendite kasutamine.
- Tunni kava koostamise erinevused algajale, kesktasemele ja edasijõudnud praktiseerijale: blueprint pooside mõistmine ja kasutamine erineva tasemega harjutajate puhul (sh ühes ja samas tunnis)
- Tunni planeerimise, ülesehitamise ja läbiviimise praktikum.
- Igaüks teeb nii iseseisav töö kui grupitöö.
-

VINYASA PRAKTIKUM

Moodul 5. **Ajad lepitakse kokku hiljemalt viimase vinyasa flow mooduli alguseks – eeldatav aeg 2020 mai või/ ja juuni**

- Iga õpetajaks õppija praktiseerib moodulite ajal jooksvalt Päiksetervituse juhendamist ning ½ vinyasast seisupoosidesse juhendamist.
- Iga õpilane oskab verbaalselt juhendada turvalist joondumist (jalalabad, puusad, selg, ülakeha, drishti) ja hingamist, ilma samal ajal kaasa praktiseerimata või ette näitamata.
- Iga õpetajaks õppija koostab vähemalt ühe 75 minutilise PEAK-poosi kava ning juhendab seda algusest peale ehk viib läbi täiemahulise jooga tunni (kas teistele õpetajatele või/ja Black Dog joogas praktiseerijatele).
- Iga õpetajaks õppija vaatleb kaasõpilse kava ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.
- Iga õpetajaks õppika osaleb kaasõpilaste tunnis õpilasene ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.

YIN JOOGA

Moodul 6.-7 . 12. Aug kl 15-19 13.-16. august (K-P) 9-17.

Yin jooga arhetüübid ja alused. Shoelace, Caterpillar, Saddle, Butterfly, Dragon, Dragonfly, Twists perekonnad ja kõik variatsioonid

- reie- ja torsomandala kasutamine yin joogas
- kõigi yin jooga arhetüüp-asanate LAB’id
- pooside juhendamine, alternatiivide pakkumine, proppimine

- funktsionaalne anatoomia (luud, lihased) ning kuidas neid teadmisi kasutada praktikliselt jooga õpetamisel ja praktiseerimisel.
- luuliste ja sidekoeliste eripärade ja piirangute mõistmine inimese kehas, kuidas see mõjutab jooga õpetamist ja joogapraktikat.
- kuidas üles ehitada yin-jooga tundide kavasid erineva taseme ja vanusega inimestele;
- kuidas tulla toime skeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia);
- kuidas ja millistel juhtudel rakendada joogas wall (sein) ja/või assisted (aidatud) poose, kasutada polstreid, plokke ja rihmu

YIN PRAKTIKUM

Moodul 8. August-sept. Detailne aeg lepitakse jooksvalt.

- Iga õpilane koostab 75 min yin jooga tunni kava. Iga õpilane juhendab seda algusest peale ehk viib läbi täiemahulise jooga tunni (kas teistele õpetajatele või/ja Black Dog joogas praktiseerijatele).
- Iga õpetajaks õppija vaatleb kaasõpilse kava ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.
- Iga õpetajaks õppika osaleb kaasõpilaste tunnis õpilasene ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.

Filosoofia, meditatsioon. Mina kui jooga-õpetaja: oma tee leidmine. Diplomeerimine

Moodul 9. 11. 09 kl 16-19, 12.09 kl 9-17, 13.09 kl 9-16

- Patanjali joogasuutrad, jooga 8 astet – tähendus, mõistmine, kasutamine.
- Jnana jooga: eneseteadlikkus ja vaatlus “Kes ma olen?” Oma tee taipamine.
- Meditatsioon ja teadvelolek meelest.
- Meditatsiooni alused.
- Õpetajaks kasvamine: ettevalmistus, isiklik sadhana, eetika ja vastustus. Kuidas leida oma missioon?
- Õpetaja roll tunnis: ruumi hoidmine, hääle kasutus ja mõjud, verbaalne ja mitteverbaalne juhendamine
- Turundus ja selle olulisus joogamaailmas: mida me “müüme”? Kuidas alustada oma tundide tutvustamiseag, kuidas leida kliente ja turundada oma oskusi. Yoga Alliance kui suurim joogaõpetajaid ühendab katusorganistasioon: joogapetaja eetika ja standardid.
- Lõpetamine, diplomeerimine. 200h Yoga Alliance diplom kehtib rahvusvaheliselt.

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitused toimuvad Black Dog Jooga stuudio ruumides (kui ei ole kokku lepitud teisiti), 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 kui ei ole teisiti kokku lepitud.

Koolituse lõpetamise tingimused:

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab Yoga Alliance 200h hatha, vinyasa yin jooga õpetaja diplomi järgnevate tingimuste täitmisel:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse moodulitel, erandina on võimalik eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudutud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud eksami ja iseseisvad kodutööd ning praktikumid
- Õpilane on mõistnud jooga õpetaja standardeid vastavalt Yoga Alliance nõudmistele.
- NB! Koolituse kogumahus 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 Yoga Alliance 200h õpetaja diplom.
  - Kui õpilane soovib ennast registeerida Yoga Alliance süsteemi liikmeks pärast koolituse lõpetamist ja diplomi saamist, esitab ta diplomi Yoga Alliance'ile elektrooniliselt ning registreerib ennast Yoga Alliance liikmeks, tehes seda oma kuludega vastavalt Yoga Alliance kehtestatud registreerimistasule. See tagab õpilasele võimaluse olla osa Yoga Alliance rahvusvahelisest joogaõpetajate nimistust ning olla leitav oma tööandjate poolt.

- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend koolitusel osalemise kohta.

- Kui koolitusel osaleja 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. Õpilasele antakse võimalus koolituse puudutud mooduleid korrata 1 aasta sees/jooksul (lisatasudeta).

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 koolitus Yoga Alliance kodulehel ning kättesaadav kõigile Euroopa Liidu, Ameerika Ühendriikide kodanikele.
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsioniga, st designations e kvalifikatsioon 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.
- Koolitust viivad läbi Pille Eikner, Yoga Alliance kvalifikatsioon E-RYT® 500, YACEP® ja Leta-An LaVigne, Yoga Alliance kvalifikatsioon E-RYT® 500, YACEP®

Õppematerjalide loend: kohustuslik

1. Swami Satyananda Saraswati, Asana, Pranayama,
Mudra, Bandha (pdf-ina internetist leitav)
2. Desikachar, The Heart of Yoga. Developing personal practice.
3. Bernie Clark, The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy and Practice of Yin Yoga.
4. Meeli Roosalu “Inimese anatoomia”

Õppematerjali ostab iga õpilane koolitusele lisaks iseseisvalt.

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