

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA **50h Hatha jooga koolitus (Tase 1)**

Toimumise aeg: 12.-14.02 2021 ja 5.-7. 03 2021

Toimumise koht: Black Dog jooga, Uus-Sadama 11, Tallinn

Õppekavarühm: Isikureng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele ning järgib neid joogatundide juhendamisel
- Oskab juhendada hatha jooga tunde ja selle erinevaid osasid: soojendused (liigesed), hingamised (ujjyai, kapalabhati, nadi sodhana, sitalee pranayama), Päiksetervitused, asanapraktika, lõdvestused
- Oskab koostada ja üles ehitada tundide kavasid vastavalt õpilaste tasemele
- Oskab selgitada ja demoda asanaid ja nende modifikatsioone (vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele)
- Teab hatha jooga tunni eripärasid teiste joogastiilidega võrreldes, oskab eripärasid selgitada ning tuua asjakohaseid näiteid. Oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud ning juhtida tähelepanu ohtudele
- Oskab kasutada ja soovitada abivahendeid, sh vigastuste, traumade ja raseduse puhul. Teab asendite vastunäidustusi
- Oskab assisteerida hatha jooga asana-praktikat
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi ja vastutust, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde
- Tunneb joogaõpetaja eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
- Oskab õpetada hingamistehnikaid, oskab juhtida tähelepanu väljakutsetele, vigadele ja ohtudele hingamisharjutuste juures
- Oskab kasutada tunnis lihtsamaid matraid ning selgitada nende tähendust ja kasutamist

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp:

Koolitusele on oodatud isikuteenindusest huvitatud inimesed (massöörid, treenerid, terapeutid, õpetajad, nõustajad, coachid jt), kes vajavad põhjalikke teadmisi inimese anatoomiast, füsioloogiast, kinesioloogiast, morfoloogiast, psühholoogiast, joogast ja jooga õpetamisest. Neil on huvi ja soov süveneda funktsionaalsesse liikumise, hingamisse ja jooga õpetamisesse.

Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud joogat (vähemalt aasta) ning tunnevad soovi ja kutset jätkata põhjalikumalt joogapraktikaga. Koolitus sobib enesearenguks ja

praktiseerivatele õpetajatele, terapeutidele seniste oskuste täiendamiseks. Koolitusel saab praktilised kogemused hatha jooga õpetamisest ning eestikeelse õppematerjali.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on eesti keel, osa soovitavast kirjandusest on kas inglise või vene keeles (vastavalt soovile).

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 50 akadeemilist tundi (45 minutit=1 ak.tund), sellest 42 ak.tundi on auditoorset ja praktilist tööd. Iseseisev töö (ülejäanud osa) 8 tundi koosneb järgmistest osadest: hatha jooga tundides osalemine, hatha jooga tunni juhendamine, hatha jooga tunni vaatlemine, iseseisev töö kirjandusega.
- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist õppepäevadest.
- Koolitus toimub Tallinnas, Balck Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti.
- Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, kirjanduse hangib õpilane ise.

Õppekava õppemoodulite teemad.

- Hatha jooga kvaliteedid Hatha Yoga Pradipikast tänase päevani, sh satakarmad.
- Hatha jooga päiksetervitused Surya Namaskara traditsiooniline versioon.
- Klassikalised päiksetervitused (alates Krishnamacharya traditsioonist): Surya Namaskara A ja B, sh kuidas lihtsustada algtasemel praktiseerijate jaoks.
- Vinyasa krama põhimõtted ja rakendamine.
- Hatha jooga tunni ülesehituse alused algajale ja kesk-tasemele.
- Hatha jooga tunni ülesehitus (põhineb Sivandada liinil). Tunni template: soojendused, vinyasa (seisupoosid) ja asanate variatsioonid (tunni põhiosa), lõdvestused.
- Hatha jooga klassikalised asendid: seisupoosid, ettepainutused, tahapainutused, pöörded, inversioonid, tugevdused.
- Hatha jooga istepoosid: painutused, sirutused, ümberpööratud asendid, pöörded. Assisteerimine, mugandamine, abivahendid. Mida teha siis, kui poosi ei saa võtta.
- Jooga anatoomia, kinesioloogia, morfoloogia. LABid ehk kõige olulisemate jooga-asanate skeletiliste segmentide anatoomiline analüüs, koos luuliste piirangute mõistmisega
- Lukud ja mudrad hatha jooga praktikas.
- Pranayama 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, kasutamine.

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 täidetakse 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 50h Hatha jooga diplomi järgnevate tingimuste täitmisel:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse päevadel, erandina on võimalik eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, sh teinud iseseisvad kodutööd ning osalenud tundides

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 50h Hatha jooga Tase 1 läbimise tunnistus.
- Kui koolitusel osaleja katkestab koolituse temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud koolituspäevade kohta, kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel. Õpilasele antakse võimalus koolituse puudunud 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 kvalifikatsiooniga, 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](https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance)
- Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.
- Koolitust viib läbi Pille Eikner, Yoga Alliance kvalifikatsioon E-RYT® 500, YACEP®
<https://www.yogaalliance.org/TeacherPublicProfile?tid=127384>
- **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 korraga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid

HIND varasele registreerijale kuni 1.jaanuar 700 EUR (soodusumma on tasutud hiljemalt 01.01 2021). Pärast seda 800 EUR. Hinnad on koos maksudega.

Koolitusel osalejatega sõlmitakse koolitusleping. Black Dog Jooga on Eesti Töötukassa koolituspartner.