#### **TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA Yin jooga: meridiaanisüsteem, acuyin, ülakeha anatoomia ja asanate rakendamine Yoga Alliance 50h**

##### 

**Õppekavarühm: Isikuareng /sport**

**ÕPPEKAVA KIRJELDUS**

**Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:**

* Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele
* Oskab õpetada yin joogat funktsionaalselt, sihtalade ja toime põhiselt
* Oskab üles ehitada yin jooga kavasid erineva taseme ja vanusega inimestele
* Oskab toime tulla sekeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia)
* Tunneb põhjalikult ülakeha anatoomiat ning yin jooga asanaid ülakehale
* Tunneb ülakeha anatoomiat, skeletilisi eripärasid, vigastusi, tasakaalusatmist
* Tunneb hiina meditsiini põhialuseid, kust on välja kasvanud meridiaanisüsteem
* 3 gunat ja 5 elementi (joogasüsteem ja taoistlik süsteem).  
  Yin ja yang, jing, qi ja shen.  
  Zang/Fu organte süsteem, meridiaanisüsteem J. Helms süsteemi põhiselt (eesmine, tagumine ja keskmine liinistik), sinew e lihaskõõluskanalid ja neil asuvad mõjupunktid, kasutamine ja teadvustamine joogapraktikas.  
  Meridiaanisüsteem ja omavahelised seosed 12 + 2 kanali põhiselt: loov tsükkel, pidurdav tsükkel, aastaajad, meelorganid, ilmastik, emotsioonid.
* Kopsud-jämesool // kanalite kulud, kõige olulisemad punktid.
* Yin jooga poosid kanalite mõjutamiseks.
* Võtmeorganitega seotud elemendid, värvid, maitsed.
* Magu-põrn meridiaanisüsteem, kanalite kulud, kõige olulisemad punktid
* Yin jooga poosid kanalite mõjutamiseks.
* Süda-peensool/ kanalite kulud, kõige olulisemad punktid. Yin jooga praktika mõjutamise võimalused.
* Neerud-põis / kanalite kulud, kõige olulisemad punktid. Yin jooga praktika mõjutamise võimalused.
* Perikard-kolmiksoojendi / kanalite kulud, kõige olulisemad punktid. Yin jooga asanad ja kasutamine.
* Maks-sapipõis / kanalite kulud, kõige olulisemad punktid. Yin jooga asanad ja kasutamine.
* Organid ja meeled, seotus, vastastikune mõju ja mõjutamise võimalused (põhineb taoismil, sh hiina meditsiinil)
* 2 imelist kanalit: Ren Mai ja Du Mai. Rakendused yin joogas.
* Akupressuuri võtted yin joogas energia liikumise mõjutamiseks.
* Meridiaanid ja 24h ööpäevarütm. Kanalite aktiivsusajad, tasakaalustamine.
* Yin jooga poosid kanalite mõjutamiseks.  
  Acuyin tehnika võtted ja rakendamine.
* Ülakeha anatoomia + kõik yin jooga ülakeha asanad istudes, põrandal, seinal, abistusvõtted.
* Oskab koostada ja läbi viia yin jooga tunni storytellingu e teemapüsituse põhimõttel
* Mõistab yin jooga eripärasid teiste joogastiilidega võrreldes
* Tunneb joogaõpetaja eetikat ja profesionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
* 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 joogaga kokku puutunud (ka joogaõpetajad) ning tunnevad soovi ja kutset jätakata põhjalikumalt joogapraktikaga ning alustada joogatundide juhendamist või täiendada enda teadmisi uue joogastiili pratkiseerimiseks 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:**

* 50 kogumaht, millest 42 on auditoorse ja praktilise töö tunnid.
* Koolitusel osaleja võtab osa kõigist õppepäevadest, kirjalikest töödest, praktikumidest ning valmistab ette iseseisvad kodu-tööd.
* Koolitusel osaleja valmistab ette yin jooga tunni kava sorytelling põhimõttel (vastavalt etteantud kriteeriumitele) ning viib selle tunni ka läbi.
* Õpilane teeb kursuse lõpus kirjaliku töö (essee) etteantud storytelling teemal.
* Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios kui pole kokku lepitud teisiti. Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise.

**Õppekava õppemoodulite teemad.**

* Taoismi alused. Hiina meditsiini alused.
* Meridiaanisüsteemi alused.
* Meridiaanisüsteemi ja fastsiate omavahelised seosed.
* 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, kasutades meridaanisüsteemi;
* 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 jooga “suutrad”, eesmärgid, õpetamise metodoloogia, tension-compression, esteetiline vs funktsionaalne lähenemine jooga.
* Yin jooga ülakehale: 16 lihasgruppi ja fuktsioonid.
* Dog’s arhetüüp ja variatsioonid, abistamine.
* Ülakeha anatoomia, skeletilised eripärad, vigastused, tasakaalusatmine
* LAB: testid liikumisulatuse hindamiseks ülakeha piirkonnas.
* Energiakanalid - sügavale ulatuvad süsteemid naha pealmistest kihtidest kuni luudeni, selja- ja peaajuni välja.
* Meridiaanisüsteem 12 + 2 kanali põhiselt.  
  Front layer – kopsud-jämesool, põrn-magu + yin jooga poosid, mõjutamine.   
  Back layer – süda-peesool-neerud-kusepõis + yin jooga poosid, mõjutamine.   
  Middle layer – maks-perikard, kolmiksoojendi-sapipõis + yin jooga poosid, mõjutamine.
* Organid ja meeled, seotus, vastastikune mõju ja mõjutamise võimalused (põhineb taoismil, sh hiina meditsiinil)
* Meridiaanid ja asanad yin joogas: yin jooga asanate arhetüüpi läbi meridiaanisüsteemi
* Storytellingu alused. Teemastamine, kavade koostamine, keelekasutus, sõnavara yin joogas
* Tunni koostamine ja läbiviimine storytelling põhimõttel
* Eksam. Igaüks teeb nii iseseisav töö kui grupitöö

**Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili [pille@blackdog.ee](mailto: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 puudutud 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 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 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 kvalifikatsioniga, st designations E-RYT® 500, YACEP®
* Koolituse viib läbi Pille Eikner, designation 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**

Bernie Clark The Complete Guide to Yin Yoga või **Insight Yoga** by **Sarah Powers**

 Õppematerjali ostab iga õpilane koolitusele lisaks iseseisvalt.

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korraga siit: [www.blackdog.ee/koolitused/](http://www.blackdog.ee/koolitused/) dokumendid