

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2022
Ashtanga jooga meetod + traditsiooniline vinyasa counts süsteem 50h, Yoga
Alliance täiendõpe

Pille Eikner

Aeg: 8.-10.04 & 13-15.05 2022

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid:

2022. a õppekavas on esmakordselt ashtanga jooga meetodi õppe-moodul. Märkasime varasematel aastatel õppekava õpetades, et tulevastel joogaõpetajatel on 200 h koolitusel kõige raskem vinyasa flow tundide juhendamine, sest puudub vundament ja arusaamine vinyasa counts süsteemist. Et seda lünka jooga alushariduses kõrvaldada, toetab vinyasa flow moodit alates 2022. aastast ashtanga jooga alusõpe, mis on ühtlasi kaasaegse vinyasa flow nurgakivi.

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Mõistab Yoga Chikitsa tähendust ja õpetuse sisu: ujjayi pranayama, drishti, mudra, asana - vinyasa jooga vundamenti.
- Teab jooga-asanate nimesid sanskriti keeles, nende funktsionaalset ja energeetilist eesmärki, asanatesse liikumise süsteemi.
- Tunneb ashtanga jooga 1. seeria asanaid (mis on ühtlasi vinyasa flow jooga alus-asanad) järgmiseid aspekte silmas pidades:
 - asana kategooria,
 - funktsionaalsus,
 - anatoomia,
 - sanskriti k nimi,
 - vinyasa countside arv
 - liikumine asanasse sisse ja välja koos hingamise loendamisega.
- Oskab asanate praktikat assisteerida, asanaid modifitseerida vastavalt õpilase tasemele.
- Teab, milline on ettevalmistav treening keerulisemate jooga-asante sooritamiseks.
- Teab sanskriti-keelse ashtanga jooga vinyasa counts e loendamise süsteemi põhimõtteid – oskab kasutada vinyasa counts meetodit ja oskab seda kasutada joogatunni juhendamisel sanskriti keeles.
- Praktiseerib ja teab 1. seeria ülesehitust. Oskab juhendada sanskriti k vinyasa counts'iga 1. seeriat kuni Navasana'ni + lõpuasendid.
- Oskab kasutada 1. seeria asanaid vinyasa flow tunni ülesehitamiseks vinyasa krama põhimõttel (kergemalt raskemale).

- Oskab kasutada ja õpetada hingamistehnikaid, lukkude tööd ja fookust (drishti).
- ANATOOMIA: teab põhilisi luude ühendusi ja liigeste liikumise suundi, omandab teadmised selja anatoomiast ja eripäradest.
- Yoga Sutrad: omandab alusteadmised, teab 8 jooga astet.
- Oskab rakendada asanapraktikas põhimõtteid, mis aitavad hoiduda ja /või paraneda vigastustest.
- Oskab toime tulla skeletiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia).
- Teab, kuidas/millistel juhtudel rakendada abivahendeid.
- 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 isikuteenindusest huvitatud inimesed (näiteks, aga mitte ainult massöörid, treenerid, terapeutid, õpetajad, nõustajad, coachid jt), kes vajavad põhjalikke teadmisi inimese anatoomiast, füsioloogiast, morfoloogiast, psühholoogiast, liikumisest, jooga tehnikatest ja nende õpetamisest. Neil on huvi ja soov süveneda funktsionaalsesse liikumise ning soov aidata kaasa inimeste füüsilise ning vaimse tervise parandamisele. Neil on soov saada joogaõpetaja kutse. Koolitusele registreerimiseks on vajalik 1-aastane isiklik praktika.

Koolituse keel: eesti

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 50 ak tundi, sellest 42 tundi on kontaktõppes auditoorset ja praktilist tööd ning 8 tundi on iseseisvat praktikat joogastuudios.

Täpsustavad tingimused:

- Koolitusel osalejad õpivad õpetamist väikestes gruppides koos kaasõpilastega (praktiseerides ja õpetades), võtavad osa kõigist tundidest ning valmistavad vajadusel etteiseseisvat tööd. Selle käigus saavad koolitusel osalejad tagasisidet õpetajatelt ja kaasõpilastelt, mis on osa õppeprotsessist.

- Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti.
- Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, joogavarustuse tagab stuudio.

Õpetab Pille Eikner

- Lõpetamine, diplomeerimine 15.05 2022.

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.

Koolitaja varustab õppematerjaliga e õpetaja manuaaliga, mis on eesti ja ka inglise keeles.

- Koolitaja ruumides on olemas valamud, 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 50h jätkuõppe diplomi järgnevate tingimuste täitmisel:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse moodulitel, erandina on võimalik eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud eksami ja iseseisvad kodutööd ning praktikumid
- Õpilane on mõistnud joogaõpetaja 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:

- Täismahu koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 200h õpetaja diplom. Jätkuõppe raames õppivale õpilasele väljastatakse 50h õppe diplom.
- Kui õpilane soovib ennast registreerida 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. Õpilasel on 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.
- Käesolev koolitus on avalik koolitus Yoga Alliance kodulehel ning kättesaadav k.igile 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
- Koolitust viivad läbi Pille Eikner, Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP. ja Leta-An LaVigne, Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP. Eeva Sofia Ratalahti Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP

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