



BLACK DOG  
jooga

## **TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2023**

**Vinyasa flow, yin jooga, meditatiivne hatha jooga ja ashtanga jooga meetod  
200h**

**Yoga Alliance õpetajakoolitus**

**Õppekavarühm: Isikuareng /sport**

**Aeg: 19.mai-5.november 2023**

### **ÕPPEKAVA KIRJELDUS**

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Oskab selgitada ja demonstreerida asanaid ja nende modifikatsioone, vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele, selgitada nende toimet ja sihtalasid.
- Oskab kasutada ja soovitada abivahendite kasutamist joogas, sh vigastuste, haiguste ja raseduse puhul.
- Oskab assisteerida asanapraktikat (teab, kuidas abistada klienti).
- On omandanud iga õppemoodili kaupa vastava joogastiili õpetamise ja praktiseerimise tehnikad: meditatiivne hatha jooga (meele juhtimine, keha valitsemine, hingamine, propriotseptsioon), ashtanga jooga meetod (liikumise ja hingamise sidumine), vinyasa flow süsteem, yin jooga süsteem (lõdvestused, venitused).
- On omandanud baas-anatoomia teadmised inimesest: teab, millised on peamised luude ühendused kehas, millised on olulisemad liigeselised segmendid kehas, millised on olulisemad lihassidekoelised segmendid kehas, millised on norm.liikumise ulaused liigeselistes segmentides.
- 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 Patanjali 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
- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele
- Tunneb joogaõpetaja eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule



BLACK DOG  
jooga

## 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, kinesioloogiast, 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 keeled: eesti ja inglise

Koolituse töökeel on yin jooga ja vinyasa counts moodulitel eesti keel.

Meditatiivse hatha jooga ja vinyasa flow moodul on inglise keeles, vajadusel tõlkega eesti keelde.

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 200 ak tundi, sellest 168 tundi on kontaktõppes auditoorset ja praktilist tööd ning 32 tundi on iseseisvat praktikat joogastuudios.

Täpsustavad tingimused:

- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist moodulitest, praktikumidest ning valmistab ette iseseisvad tööd.
- Koolitusel osalejad viivad koolituse lõppedes läbi vähemalt 2 avalikku joogatundi (yin jooga ning vinyasa või hatha jooga). Joogatundide läbiviimine sisaldab tunni kavade koostamist 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 läbivijale tagasisidet etteantud kriteeriumite põhiselt (ankeet) – vaatlemine on osa õppeprotsessist.
- Koolitusel osalejad teevad kaasa õpilastena vähemalt 1 kaasõpilase juhendatud tunnis ning annavad tunni läbivijale tagasisidet etteantud kriteeriumite põhiselt (ankeet) – tunnis osalemine on osa õppeprotsessist.
- Lisaks osaleb koolitusel osaleja kokku 10 vinyasa/hatha ja 10 yin jooga tunnis kas Black Dog joogas või stuudios, kus tundi juhendav õpetaja on läbinud 200h Yoga Alliance õpetajate koolituse.
- Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti. • Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, jogavarustuse tagab koolitaja kohapeal.



BLACK DOG  
jooga

## **Õppekava õppemoodulite teemad.**

***Meditative Hatha Yoga Module 50 h Eeva Sofia Ratalahti (FIN) Aeg/Timing 8.-10-09 & 6.-8.10 (inglise k, eestikeelse tõlkega vajadusel)***

Aim of training: In this module you will gain an in-depth understanding of basic posture work, breath control, mindfulness and relaxation practices.

Hatha yoga can be taught in a safe and accessible way for all age groups and skill levels. You will learn to guide others to appreciate their own power and potential. The module is not limited to a specific lineage of yoga but explores traditional yogic techniques for energy cultivation.

### **Traditional Techniques of Hatha Yoga – Asana, Pranayama & Bandha**

- Overview of the main asanas of hatha: alignments within the asana to make the most of the pose and avoid injury.
- Understanding pranayama, its purpose, practice and effects. Learn to teach different techniques of breathing as a tool for controlling one's mind.
- Overview of the three major bandhas, their approximate locations and principles. Mastering the bandhas helps in the process of energy cultivation.

### **Developing an Integrated, Safe and Purposeful Class Plan**

- Learning about the asanas and their purpose
- How to link together movement and breath
- How to theme your classes to inspire memorable and fulfilling experiences
- The art of savasana and principles of relaxation. How to cue savasana – tips

and practice for teaching relaxation

### **Communicating with Clarity and Compassion**

- How to guide people in and out asanas safely
- Learning about the energy of thought

### **Meditation**

- Principles and practices of meditation – understand its purpose and effects
- Basics of Yoga Nidra



BLACK DOG  
jooga

- Improve your personal yoga practice and enjoy it as an everyday tool to harmony and balance. You will learn different ways of moving energy according to your needs.

## **TÖLGE**

### *Meditatiivne hatha jooga*

*Selles moodulis saab õppija põhjaliku õpetuse kehahoiaku põhitõdedest, hingamise juhtimisest, mindfulness ja lõõgastumispraktikatest.*

*Õpitakse hatha õpetama turvaliselt ja kättesaadavalt kõigile vanuserühmadele ja oskustega praktiseerijatele.*

### **Hatha jooga traditsioonilised tehnikad - Asana, Pranayama ja Bandha**

- Ülevaade hatha peamistest asanadest, LAB (asanata analüüs), alignment – energia liikumise liinide mõistmine jooga asanates
- Hatha jooga õpetamise metodoloogia, tunni planeerimise, ülesehitamise ja läbiviimise praktikum.
- Sanskriti keelsete hatha jooga asanate nimede õppimine, oskamine, kasutamine. • Pranayama, selle eesmärgi, praktika ja mõju mõistmine. Õpitakse õpetama erinevaid hingamistehnikaid kui vahendit meelega kontrollimiseks ja juhtimiseks.
- Ülevaade kolmest peamisest bandhast, nende asukohad ja põhimõtted, kasutamine.

### **Integreeritud, ohutu ja eesmärgipärase tunni väljatöötamine**

- Asanad ja nende eesmärkide tundmaõppimine
- Kuidas siduda liikumine ja hingamine
- Kuidas luua ja õpetada meditatiivseid hatha jooga tunde
- Savasana - lõõgastumise põhimõtted ja tehnikad
- Mõtteenergia tundmaõppimine

#### **Meditatsioon**

- Meditatsiooni põhimõtted ja tavad - mõistad selle eesmärgi ja mõju • Jooga Nidra põhitõed
- Isiklik joogapraktika ja selle tähtsus*

### **Ashtanga jooga meetod + traditsiooniline vinyasa counts süsteem 50h**

*Pille Eikner*

*Aeg: 25.-27.08 ja 3.-5.11*

2022. aastast on õppekavas ashtanga jooga meetodi moodul. Märkasime varasematel aastatel õppekava õpetades, et tulevastel joogaõpetajatel on 200h

koolitusel kõige raskem vinyasa flow tundide juhendamine, sest puudub vundament ja arusaamine vinyasa counts süsteemist. Et seda lünka jooga alushariduses kõrvaldada, on 200h õpetajakoolituses ashtanga meetodi õpe, mis on ühtlasi kaasaegse vinyasa flow nurgakivi.

4



BLACK DOG  
jooga

### 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 ning 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.

**Vinyasa flow 50h, õpetab Leta-An LaVigne (USA) Aeg: 19.-21.05 & 2.-4.06**

## Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

5



BLACK DOG  
jooga

- Vinyasa flow süsteem, päritolu ja areng moodsaks joogastiilikiks. Erinevused ja sarnasused ashtanga jooga ja hatha jooga süsteemiga võrreldes.
- Flow tähendused ja kvaliteedid. Mis on täis-vinyasa, mis on pool-vinyasa, mis on "põranda-vinyasa). Hingamine (ujjayi). 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.
- Vinyasa flow tundide koostamine TEEMAPÜSTITUSE põhiselt.
- Vinyasa flow süsteemi kõik püstiseisu asendid: joondumine, asendite "arhitektuur", tehnika, mugandused, nüansid, ohud.
- Vinyasa flow cueing põhimõtted – metodoloogiline ABC õpetamiseks
- Sequencing mudel tunni planeerimiseks ja ülesehitamiseks.
- Vinyasa 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 iseseisva kui grupitöö.

### VINYASA PRAKTIKUM

Ajad lepitakse kokku jooksvalt, orienteeruv aeg 2023 II pool.

- Iga õpetajaks õppija praktiseerib moodulite ajal jooksvalt mini-sequence 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 vaatlleb kaasõpilse kava ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.

## Yin jooga 50h, õpetab Pille Eikner 28.06-2.07

6



BLACK DOG  
jooga

### Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

Tunneb Yin jooga arhetüüpe Shoelace, Caterpillar, Saddle, Butterfly, Dragon, Dragonfly, Twists ja kõiki variatsioonid

- oskab kasutada reie- ja torsomandalat yin joogas
- tunneb ja oskab õpetada kõiki yin jooga arhetüüp-asanaid koos variatsioonidega.
- oskab poosidesse juhendada, alternatiive pakkuda, proppida

- tunneb funktsionaalset anatoomiat (luud, lihased) ning kuidas neid teadmisi kasutada praktiliselt jooga õpetamisel ja praktiseerimisel.
- saab aru luulistest ja sidekoelistest eripäradest ja piirangutest, mõistab, kuidas see mõjutab jooga õpetamist ja joogapraktikat.
- oskab koostada ja juhendada lõdvestavaid yin-jooga tundide kavasis erineva taseme ja vanusega inimestele;
- oskab tulla toime skeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia);
- teab, kuidas ja millistel juhtudel rakendada yin joogas wall (sein) ja/või assisted (aidatud) poose, kasutada polstreid, plokkke ja rihmu.
- Iga õpilane koostab 75 min yin jooga tunni kava ja juhendab selles osa (kas teistele õpetajatele või/ja Black Dog joogas praktiseerijatele).

- Lõpetamine, diplomeerimine 5. november 2023 200h Yoga Alliance diplom kehtib rahvusvaheliselt.

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitust viivad läbi Pille Eikner, Eeva Sofia Ratalahti, Leta-An LaVigne 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 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](mailto:pille@blackdog.ee).

7



BLACK DOG  
jooga

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:

Koolituse hind: 3000 EUR koos maksudega

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab Yoga Alliance 200h hatha, Vinyasa, yin jooga õpetaja diplomi järgnevatel tingimustel 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 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 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 moduleid 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 k.igile Euroopa Liidu, Ameerika Ühendriikide kodanikele.
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate





BLACK DOG  
jooga

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)
- 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/](http://www.blackdog.ee/koolitused/) dokumendid