

## TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2023

### Meditatiivne hatha jooga 50h Yoga Alliance õpetajakoolitus

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

Aeg: 8.-10.09 ja 6.-8.10 2023

*Meditative Hatha Yoga Module 50 h Eeva Sofia Ratalahti (FIN), Pille Eikner Aeg/Timing 8.-10.09 ja 6.-8.10 (inglise k, eestikeelse tõlkega vajadusel)*

### ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid:

#### **Hatha jooga traditsioonilised tehnikad - Asana, Pranayama ja Bandha – oskab juhendada ja praktiseerida**

- Ülevaade hatha peamistest asanadest, LAB (asanata analüüs), energia liikumise liinide mõistmine jooga asanates

- Hatha jooga õpetamise metodoloogia, tunni planeerimise, ülesehitamise ja läbiviimise praktikumid.

- Sanskriti keelsete hatha jooga asanate nimede õppimine, oskamine, kasutamine. • Pranayama, selle eesmärgi, praktika ja mõju mõistmine. Õpitakse õpetama erinevaid hingamistehnikaid kui vahendit meele 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

Koolituse läbinu:

- Oskab läbi viia ja juhendada meditatiivse hatha jooga praktikaid
- Oskab koostada tundide läbiviimiseks vajalikke kavasisid.
- Oskab selgitada ja demonstreerida hatha jooga harjutusi, liikumisi (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 (teab, kuidas abistada klienti).
- On omandanud hatha jooga õpetamise ja praktiseerimise tehnikad: meele juhtimine, keha valitsemine, hingamine, propriotseptsioon, lõdvestused, venitused. • 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 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

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 anatomiast, 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 keeled: inglise, vajadusel tõlkega

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, võtavad osa kõigist tundidest ning valmistavad vajadusel ette iseseisvat 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 teisiti. • Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, joogavarustuse tagab stuudio.

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](mailto: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 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. 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 moduleid korrata 1 aasta sees/jooksul (lisatasudeta) koolituse toimumisel.

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](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

Koolituse hind: 900 EUR koos maksudega

***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

### **Personal Yoga Practice**

- 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.