

Õppekava: joogaõpetajate 500 tunnine koolitus

Koolituse põhieesmärgid:

- Tutvustada joogat kui käsitlust meele, keha ja hingamise ühendusest.
- Jooga kasutamine isikliku arengu ja praktika vahendina.
- Käsitleda klassikalist joogaõpetust kaasaegse arusaamisega kehast ja psüühikast.
- Anda tulevastele joogaõpetajatele vahendid nii grupitundide kui ka individuaalsete joogatundide läbiviimiseks.
- Tutvustada joogat kui täiendavat tasakaalustavat-tervendavat süsteemi.
- Suunata õpetajate teadlikku tegevust õpilaste tervise hoidmise ennetava meetmena.

Õppekava läbinu võib juhendada joogagruppe ja/või koostada individuaalkavasid joogahuvilistele.

Õppeaja kestus

500 tunnine koolitus (1 akadeemiline tund on 45 minutit) sisaldab:

- 360 tundi loengud ja praktika (sh 45 tundi anatoomia kursus)
- 40 tundi iseseisev töö
- 25 tundi projekt, koostada individuaalkava 2-3 õpilasele
- 25 tundi individuaaltunnid mentoriga
- 25 tundi grupitundide assisteerimine
- 25 tundi grupitundide jälgimine

Klassikalise jooga õpetajate koolitus kestab 4 aastat.

Õpingute alustamise tingimuseks on jooga praktiseerimise kogemus.

Igal joogaõpilasel on mentor, kellega õpilane saab regulaarselt suhelda individuaalse praktika ja õppetöö toetamiseks. Kõik mentorid on läbinud 4-aastase joogaõpetajate koolituse ja omavad jooga õpetamise luba.

Igale koolitusel osalejale väljastatakse tunnistus selle läbimise kohta. Õpiväljundite saavutusi hinnatakse kontrolltöödega, koduste töödega, testidega, eksamiga, praktilise tööga (individuaalkava koostamine ühele õpilasele ja erinevatele gruppidele). Neile, kes koolitust ei läbinud, väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

Auditoorne õpe toimub Eesti Jooga Liit MTÜ joogastuudios või renditud ruumides.

Õppekava teemad:

1. Joogatunni planeerimine (20 akad t).

- Asendi (*āsana*) nn lahkamine.
- Kontrollnimekiri.
- Ettevalmistus eesmärk asendiks.
- Kompensatsioonasendid (*pratikriyāsana*).
- Joogatunni koostamine vastavalt eemärgile.
- Tunni planeerimine samm-sammult (A-B-C).

Õppija oskab iseseisvalt planeerida joogatundi kas rühmale ja/või individuaalkava jooga praktiseerijale. Oskab kasutada ettevalmistus- ja kompensatsioonasendeid vastavalt eesmärk asendile. Oskab planeerida joogatundi üheks korraks ja/või pikemaks ajaks.

2. Āsana teooria (90 akad t)

- Jooga definitsioon.
- Kvaliteedid *āsana*'s.
- Printsibid joogapraktikas.
- Hingamine *āsana*'s.
- *Āsana* klassifikatsioon.
- Astmeline areng - *vinyāsa krama*.
- Inimene joogasüsteemis (*prāṇa*, *agni*, *apāna*) ning selle toimimine joogaasendis.
- *Śikṣana* ehk täiuslik asend (klassikaliste asendite sooritamise täpne kirjeldus).
- Dūnaamiline-staatiline praktika.
- Asendi (*āsana*) modifikatsioon.

Teab definitsiooni ja asendi kvaliteete. Teab klassikaliste asendite klassifikatsiooni ja oskab asendeid samm-sammult juhendada ning neid lähtuvalt inimesest kohandada, nii et säiliks funtsioon.

Teab mõistet *pratikriyāsana* ja selle kriteeriumeid.

3. Jooga ajalugu (5 akad t)

- Jooga filosoofia ajalooline ülevaade.
- Joogasuutrate ehk jooga juhtlõnga filosoofia ajalugu.
- Jooga vs religioon.

Teab 6 *Darśana*'t.

4. Jooga filosoofia (75 akad t)

- Joogasuutrad tervikülevaatenä
- Peatükk 1 ja 2 detailsemalt.
- Peatükk 3 ja 4 ülevaatlikumalt.

Õppija teab, mis on jooga, oskab olulisemaid suutraid mõista ja selgitada ning kasutada praktikas.

5. *Prāṇāyāma* ehk teadvustatud hingamine (25 akad t)

- Mõiste ja selgitus.
- Mis on hingamise osad.

- Ettevalmistus *prāṇāyāma*'ks.
- Erinevad hingamistehnikad.
- Ratsioonid.
- Hingamistehnikate kasutamine joogapraktikas.
- Mõned *kriya*'d ehk aktiivsed hingamistehnikad toimepõhiselt.

Teab mõistet *prāṇāyāma*, oskab joogatunnis joogavahendina kasutada, oskab jälgida õpilase individuaalset hingamismustrit.

6. Meditatsioon (15 akad t)

- Mõiste.
- Meditatsiooni protsess.
- Kasutamine joogapraktikas.
- Praktikad.
- Teemapõhine kasutamine individuaalõppes.

Oskab kasutada joogapraktika vahendina ja jälgida toimet õpilastele. Oskab juhendada individuaalselt vastavalt vajadusele.

7. Helide kasutamine. Mantrad ja retsiteerimine (15 akad t)

- Mõiste.
- Kasutamine joogapraktikas.
- Helide ja valitud veeda mantrate retsiteerimine.
- Praktika.

Oskab kasutada joogapraktikas vajadusepõhiselt nii rühmas kui individuaalselt.

8. Anatoomia (45 akad t)

- Inimese anatoomia: liigesed, lihased, peamised süsteemid (vereringe, närvisüsteem, lümfisüsteem), organid, nende funktsioon ja paiknemine.

Üldised teadmised inimsüsteemist ja oskus mõista häireid baastasandil.

9. Õpetamise metoodika (5 akad t)

- Õppematerjali joonistamine.
- Asendite demonstreerimine.
- Praktika soorituse juhendamine.

Oskus vormistada praktikad joonistena, õpetada suuliselt, aidata sooritada.

10. Sissejuhatus jooga teraapiasse (20 akad t)

- Tervendavad jooga-alused.
- Joogavahendite kasutamine terviseprobleemidele põhiravi/taastusravi toetusena.
- Jooga kasutamine ennetustegevusena.

Oskus pöörata tähelepanu ilmnenud terviseprobleemidele, anda vaimset tuge tervenemiseks õiges kontseptsioonis.

11. Joogapraktika (45 akad t)