

Učiteľia jogy - Profesionálny zväz učiteľov jogy na Slovensku, o.z.

Mokrohájska cesta 3665/10, Bratislava 841 04

Kritéria kvality pre učiteľa jogy

Kvalitná výučba učiteľa jogy zahŕňa tieto oblasti:

Práca s jogovými cvikmi / ásanami

Skutočne rozumieť cvikom, mať pre ne cit a vedieť s nimi suverénne pracovať

- Sám zvládnuť základné aj pokročilé cviky + vedieť účastníkov do nich dobre dostať
- Poznať ľahšie aj pokročilejšie varianty
- Korektúry a dopomoc v ásanach
- Učiť utvárať harmonické formy - nie príliš mäkké, uvoľnené ani príliš tvrdé, tuhé, silové - harmonické spojenie uvoľnenia a nasadenia
- Umelecky zadávať výraz - ášana vyjadruje určitú ideu a nesie prislúchajúce cítenie
- Poznať éterické zákonitosti v ásanách - aký pohyb vytvára výslednú formu cviku
- Mať vedomosti o zdravotnom pôsobení jednotlivých cvikov - v spojení s učebnými krokmi, ktoré cvik ponúka pre vedomie človeka
- Poznať zdravotné obmedzenia a riziká jednotlivých cvikov
- Vedieť zaobchádzať s dychom v ásanovej praxi
- Poznať a vedieť porovnať rôzne prístupy k cvikom a spôsob ich prevedenia v rôznych smeroch jogy
- Vedieť rozlíšiť vedomie slobodné od teba vs. vedomie poviazané na telo
- Vedieť rozlíšiť emócie vs. duševné cítenia

Pedagogika

Podnety pre zapojenie vedomia človeka pri cvičení a rozšírenie vedomia v zmysle učenia sa nového

- Pedagogicky sprostredkovať cviky účastníkom (demonštrovaním, pozorovaním, prácou s textom, primeraná dopomoc, gesto, slovný popis cviku...)
- Naozaj cviky naučiť, nie ho iba predviesť vpredu
- Vedieť vnímať a reagovať na účastníkov
- Podporovať interakciu s účastníkmi - ako ich vziať do vyučovacieho procesu, aktívne zapájať, vyvolávať,... čím podporuje učenie
- Budovať slobodný a zodpovedný vzťah lektora a účastníka založený na cieľoch a učení sa ("sociálny proces")
- Vedieť zapojiť všetkých účastníkov aj v rôznorodej skupine, zohľadniť ich záujem a možnosti ("slnečná pedagogika")
- Viest' jasný dialóg - vedieť logicky vysvetliť, prečo robím veci tak, ako ich robím a byť otvorený iným pohľadom
- Zdravo zaobchádzať s kritikou (konštruktívna vs. deštruktívna) - vedieť dávať konštruktívne kritické podnety podporujúce vývoj, prijať konštruktívnu kritiku a vymedziť sa voči deštruktívnej

Učiteľia jogy - Profesionálny zväz učiteľov jogy na Slovensku, o.z.

Mokrohájska cesta 3665/10, Bratislava 841 04

Zdravie

Fyzické zdravie ako výsledok predchádzajúcich procesov

- Poznať anatómiu a fyziológiu ľudského tela - dôraz na chrbticu a pohybový systém - zdravotné pojmy, procesy a hodnoty fyziologických ukazovateľov
- Vedieť rozlišovať zdravý a nezdravý pohyb
- Vedieť citlivo zaobchádzať s účastníkmi so zdravotnými problémami (hypermobilita, obezita, pohybové obmedzenia, poškodenia chrbtice,...)
- Poznať relevantné systémy ľudského tela a ich fungovanie v joge - nervový systém, rytmický systém (obehový a dýchací), metabolizmus
- Poznať liečivé pôsobenie jogy a jednotlivých cvikov prameniace zo zvládnutia učebných krokov a rozvoja konkrétnych cítení v ásanách
- Byť si vedomý liečivého pôsobenia učiteľa jogy - rozvíjať schopnosť tvorby životných síl (éterické / pránické sily) v ásanách aj pedagogickom zaobchádzaní s účastníkmi
- Podporovať rozvoj prvých nadzmyslových vnemov - poznávať pôsobenie éterických / pránických síl v ásanách
- Rozvíjať slobodný dych a prácu s ním z hľadiska zdravotného, duševného aj kozmického

Filozofia

Poznanie človeka a jeho rozvoj prostredníctvom filozofických školení ako základ pre slobodné a zodpovedné vedenie života jednotlivca a jeho súvis so spoločenskými formami

- Poznať filozofiu a historický vývoj klasickej jogy (Dvaita a advaita, kozmocentrizmus,...)
- Poznať základné jogové písomnosti a zdroje (Védy, Bhagavad Gíta, Patandžaliho Jógasútra,...)
- Poznať základné cesty jogy (rádžajóga, hathajóga, džňána- bhakti- a karmajóga, ...)
- Študovať východnú filozofiu vo vzťahu ku gréckej, kresťanskej, k antropozofii, modernej filozofii
- Mať vedomie o obraze človeka - ako chápeme ľudskú bytosť a z toho odvodené odpovede na základné otázky jogovej techniky (duch - duša - telo; ja - astrálne telo - éterické telo - fyzické telo)
- Objektívny prehľad o súčasných ideológiach - materializmus ako dnes prevládajúca ideológia a jej riziká pre jogovú scénu
- Rozlišovať medzi rôznymi prístupmi k spiritualite na východe a západe (spiritualita ako viera, ako príslušnosť k skupine, nezáväzná experimentovanie, spiritualita ako poznanie)
- Rozvíjať slobodnú spiritualitu (nezávislá od skupín, príslušnosti) ako potrebu dnešného človeka
- Rozvíjať rozlišovacia schopnosť ako základ pre zdravý postoj a vzťah k životu
- Rozumieť pojmu slobody a jeho rôznym chápaniam
- Poznať rozdiel medzi "Cestou zhora nadol" v porovnaní s "cestou zdola nahor" - vnášanie ideálu do reality vs. predurčenosť človeka podmienkami

Učiteľia jogy - Profesionálny zväz učiteľov jogy na Slovensku, o.z.

Mokrohájska cesta 3665/10, Bratislava 841 04

Duševný rozvoj a zdravie

Výuka jogy zohľadňujúca zákonitosti duševného života - šírka, vzťahovosť, rozvoj, koncentrácia

- Rozumieť pojmu duša - vedomie
- Podporovať rozvoj bdélého triezveho vedomia, orientovaného na tému, ktoré tvorí základ psychickej stability
- Podporovať zdravý rozvoj 3 základných síl duše v joge - konkrétne a logické predstavy, rozvoj citového života a posilnenie a štruktúrovanie vôle
- Vnímať čakru ako oblasť duševného života spojená s rozvojom konkrétnych duševných kvalít človeka
- Mať predstavu o duševnom zdraví človeka a poznať faktory ktoré ho podporujú
- Poznať faktory ohrozujúce duševné zdravie a vedieť ako s nimi zaobchádzať
- Pôsobiť preventívne a podporne v rámci terapie strachov a depresí v joge
- Vedieť ako vzniká pokoj, koncentrácia a usporiadané vedomie
- Poznať pojmy meditácia a koncentrácia - rôzne ciele a prístupy k tejto téme
- Rozvíjať meditačné a koncentračné cvičenia ako cvičenia duše