

MTÜ Eesti Joogaühing

Reg. kood 80096095

Sepamaja, Esna küla,

Paide linn 73204

Järva maakond

Õppekava

Patañjali joogafilosoofial põhinev joogaõpetajate koolitus ja jooga süvaõpe

Õppekavarühm: isikuareng

Koolituse põhieesmärgid

- Pakkuda osalejaile süsteemset ja põhjalikku joogaõpetust.
- Joogateadmiste ja -kogemuste kasutamine isiklikuks arenguks.
- Grupi- ja individuaalsete joogatundide juhendamise oskused.
- Jooga teadliku ja järjepideva praktiseerimise harjumuse kujundamine.

Üldised õpiväljundid õppekava läbinuile

1. Saab laiapõhjalised oskused joogagruppide juhendamiseks ja individuaalkavade koostamiseks joogahuvilistele.
2. Oskab teadlikult kasutada õpitut isikliku arengu eesmärgil.
3. Oskus jälgida ja juhendada oma õpilasi vastavalt nende individuaalsetele eripäradele ja oskustele.
4. Oskab toetada õpilaste füüsilist ja vaimset tervist.

Õppeaja kestus

Kursus kestab minimaalselt 2,5 aastat.

Kogu programm koosneb 500 akadeemilisest tunnist (1 ak.t = 45 minutit) sisaldades:

- 315 tundi auditoorset õpet
- 45 praktilist jooga grupitundi
- 40 joogaprojekti koostamise tundi
- 20 individuaaltundi mentoriga
- 80 tundi igapäevast isiklikku praktikat, koduseid ülesandeid, iseseisvat tööd ja grupitundide jälgimist

Vastuvõtu tingimused

Vanus: vähemalt 21-aastat.

Soovitav vähemalt üheaastane jooga praktiseerimise kogemus juhendajaga.

Kursusele registreerunutega toimub vestlus õpilase kandidaatuuri sobivuse kohta.

Mentorlus

Õppuril on õpingute ajal mentor. Mentor toetab õppeprotsessi nii teoorias kui praktikas kogu õppeperioodi jooksul ning annab õpitulemustest tagasisidet kursuse juhendajatele. Õpilane teostab praktilised tööd individuaalsete programmide loomisel mentori juhendamisel. Mentoriga suheldakse regulaarselt.

Lõpetamise tingimused ja tunnistus

Õppekava läbimiseks on vajalik kohalolu auditoorses õppes min 288 ak. tundi.

Õppekava läbimist hinnatakse detailsemate õpiväljundite järgi (vt tabel). Hindamismeetodid: suulised ja kirjalikud testid, kodused ülesanded, grupitööd, isiklik praktika ja lõpueksam.

Õppekava läbinuile väljastatakse tunnistus.

Auditoorse õppe sisu ja detailsemad õpiväljundid

Teema	Maht (ak.t)	Sisu lühikirjeldus	Õpiväljundid
1. Jooga ajalugu ja filosoofia	100	<ol style="list-style-type: none">1. Joogafilosoofia kujunemine Veedade alusel2. Joogasuutrate ehk jooga juhtlõnga ajalugu3. Jooga erinevad tähendused4. Joogasuutrad tervikülevaadena5. Joogasuutra ptk 1 ja 2 detailselt.6. Joogasuutra ptk 3 ja 4 valikuliselt	<ol style="list-style-type: none">1. Oskab nimetada 6 Darśanat2. Teab olulisi joogafilosoofia allikaid3. Teab olulisemaid suutraid, oskab neid lahti seletada ning praktikas kasutada
2. Āsana teooria	80	<ol style="list-style-type: none">1. Āsana kui keha asendi mõisted ja omadused.2. Hingamine āsana's3. Prāṇa, agni ja apāna mudel ning selle toime joogaasendis4. Āsana klassifikatsioon.5. Āsana astmeline areng (Vinyāsa krama)6. Klassikaliste asendite sooritamise täpne kirjeldus (Śikṣana)7. Āsana modifikatsioonid ja adaptatsioonid8. Krama Āsana's	<ol style="list-style-type: none">1. Teab āsana mõisteid ja omadusi2. Teab asendite klassifikatsiooni3. Oskab asendeid juhendada4. Oskab asendeid kohandada inimesele sobivalt nii, et säiliks funktsioon
3. Āsanatunni kavandamine	40	<ol style="list-style-type: none">1. Āsana eeldused2. Ettevalmistus eesmärkasendiks3. Kompensatsiooniasendid	<ol style="list-style-type: none">1. Oskab koostada joogatunni kava rühmale ja

		<p>(Pratikriyāsana)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Dūnaamika ja staatika Āsanapraktikas 5. Joogatundide kavandamine erinevate teemade põhiselt 6. Joogatundide kavandamine vastavalt vanusele ja võimetele 7. Tunni planeerimise Viñyāsa krama. 8. Individuaalse tunni kavandamine 	<p>individuaalsele praktiseerijale</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Oskab leida eesmärgasendile sobivad ettevalmistus- asendid 3. Teab kompensatsiooni- asendi põhimõtteid ja oskab neid praktikas kasutada 4. Oskab kavandada joogatunde lühema- ja pikemaajalise eesmärgi suunas
4. Prāṇāyāma	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teadvustatud hingamine 2. Prāṇāyāma (PY) mõiste. 3. Hingamise osad ja ettevalmistus prāṇāyāma'ks. 4. Erinevad hingamistehnikad ja nende kasutamine. 5. Ratsioonid. 6. Krama PY-s. 7. Prāṇāyāma tunni kavandamine 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab prāṇāyāma mõistet 2. Oskab PY-t kui joogavahendit tunnis kasutada 3. Oskab jälgida õpilase individuaalset hingamismustrit
5. Meditatsioon	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditatsiooni mõiste 2. Meditatsiooni protsess 3. Erinevate meditatsioonitehnikate kasutamine joogapraktikas 4. Meditatsiooniobjekti valiku olulisus individuaalses joogapraktikas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab erinevate meditatsiooni- objektide valiku põhimõtteid 2. Oskab kasutada meditatsiooni joogapraktika vahendina ja jälgida selle toimet õpilas(t)ele 3. Oskab koostada individuaalset meditatsiooniga praktikat ja juhendada seda vastavalt vajadusele

6. Helid ja mantrad	15	1. Helide kasutamine joogapraktikas 2. Mantra mõiste 3. Mantrate kasutamise erinevad võimalused joogapraktikas 4. Veedamantrad ja nende kordamine poollauldes	1. Oskab valida individuaalselt sobiva mantra 2. Oskab kasutada helisid ja mantraid grupitunnis
7. Nyāsam ja Bandha	15	1. Nyāsami funktsioon joogavahendina 2. Soovitused nyāsami praktiliseks kasutamiseks 3. Bandha mõiste ja liigid 4. Bandha sooritamise eeldused, tehnika ja kompensatsioon	1. Oskab praktikas kasutada lihtsamaid nyāsam'eid 2. Teab bandha'de liike, sooritamise eeldusi, tehnikat ning kompensatsiooni
8. Õpetamise metoodika	20	1. Praktika läbiviimise koha valik 2. Juhised asendite ettenäitamiseks 3. Soovitused praktika sõnaliseks juhendamiseks 4. Juhised praktika läbiviimiseks vastavalt ajale 5. Joogavahendite õpetamise üldine ja individuaalne järjekord 6. Joogapraktika kirjaliku kujundite keele õppimine ja arendamine	1. Teab praktika koostamise erisusi hommikuks, lõunaks ja õhtuks 2. Oskab suuliselt juhendada 3. Oskab aidata abivajaval õpilasel praktikat sooritada 4. Oskab praktikat üles joonistada

Koolitajad

Kursust viivad läbi Eesti Joogaühingu joogaõpetajad, kes:

1. on läbinud rahvusvahelise joogaõpetajate koolituse Krishnamacharya koolkonna õpetajate juhendamisel,
2. on juhendanud järjepidevalt rühma- ja individuaaltunde vähemalt 2 aastat peale õpingute läbimist,
3. täiendavad end pidevalt.

Koolitaja(te) nimi, õpi- ja juhendamiskogemus antakse teada kursuse väljakuulutamisel.

Õpikeskkonna kirjeldus

Auditoorses ja veebiõppes järgitakse peamiselt jooga õpetamise traditsioonilist meetodit - suulist loengut ja vestlust.

Õpperuumidena kasutatakse kaasaegseid auditooriume või klasse. Vajadusel tehakse veebiõpet. Jooga grupipraktikaks kasutatakse piisava suurusega ruumi.

Soovituslikud eesti- ja võõrkeelsed lisaõppematerjalid

1. L. Kaminoff, A. Matthews. Jooga anatoomia. Kirjastus Helios, 2018.

ISBN: 9789949948833

2. Jooga Suutra allnimetatud või sarnane trükis:

Patañjali's Yogasūtra. Text with Notations in Saṃskṛt & Roman Transliteration. A Chanting Guide in the Tradition of T. Krishnamacharya. KYM, 2014.

ISBN: 9788187847359

(Sanskriti ja inglise keeles)

3. Ch. Dormaier, F. Ubertini, R. Birnberg. Why Yoga Works & How It Can Work For You: Based on the Teaching of T. Krishnamacharya and T.K.V. Desikachar. Yoga Unites FRC, LLC, 2018.

ISBN-13 : 978-0692096895

ISBN-10 : 0692096892

(Inglise keeles)

4. T.K.V. Desikachar. The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice. 1995.

ISBN-13: 978-0892817641

ISBN-10: 089281764X

<https://www.academia.edu/41888130/>

The_Heart_of_Yoga_Developing_a_Personal_Practice_by_T._K._V._Desikachar

(Inglise keeles)

5. T.K.V. Desikachar *et al.* The Viniyoga of Yoga. Applying yoga for healthy living. KYM, 2001.

ISBN: 9788187847106

ISBN: 8187847107

(Inglise keeles)

6. K. Desikachar. The Heart of Āsana: A Comprehensive Manual of Classical Yoga Postures. Media Garuda, 2012.

ISBN: 9788192071640

(Inglise, hispaania, prantsuse ja saksa keeles)

7. M.J.N. Smith. An Illustrated Guide to Āsana-s & Prānāyāma. KYM, 2015.

(Inglise, sanskriti ja kujundite keeles)

Kinnitatud Eesti Joogaühingu üldkoosolekul 26. septembril 2020. a