

SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzés elméleti felvételi

A szóbeli felvételi során a felvételiző az alábbi tételsorból húz egyet, és az adott témáról egy négy-öt perces összefüggő előadást kell tartania, amelynek van egy szép íve, vagyis van bevezetője, fő része és befejezése.

Tehát nem lesznek kérdések feltéve, hanem önállóan kell megtartania beszédét a beszélőnek, a többi résztvevő előtt. Az előadás hangulata olyan kell legyen, mintha az előadás egy kezdő jógatanfolyamon hangozna el a tanár részéről, a résztvevő jógások felé. Könnyed, de mégis tanító jellegű legyen.

Az értékelésnél az alábbi szempontok lesznek figyelve:

- előadásmód, kiállítás
- követhetőség, érthetőség
- időkeret betartása
- fogalmazás, nyelvhelyesség
- tartalmi mondanivaló

Témák, tételek:

1. Mi a jóga?
2. Mik az ászanák?
3. Mi a prána és a pránájáma?
4. Mi a relaxáció?
5. Mi a meditáció?
6. Mi a mantra-meditáció?
7. Mi a vegetáriánizmus?
8. Mi az ahimszá?
9. Mi a karma-törvénye és a reinkarnáció?
10. Mi a tudat?
11. Mi a lélek?
12. Mik azok a kötőerők (gúnák)?
13. Mik a dósák és az ájurvédikus testtípusok?
14. Mik a nádik?
15. Mik a csakrák?
16. Mik a jama elvek? (Patandzsali féle)
17. Mik a nijama elvek? (Patandzsali féle)
18. Mi a dharma?
19. Mit jelent az önmegvalósítás és a felszabadulás a jógában?
20. Isten aspektusai a védikus tanítások alapján (Brahman, Paramátmá, Bhagaván)

Ahogy az egyes témák adják magukat - és esetlegesen lehetővé teszik - lehet beszélni: a meghatározásukról, a hasznosságukról, a céljaikról, a hatásukról, a fajtáikról, a forrásaikról, a folyamatukról, a jógán belül milyen helyet foglal el, illetve bármi másról, ami a jóga szemszögéből számíthat.