

## Tananyag és tematika a 100 órás SelfnessYOGA® Akadémia haladó jógaoktatói képzésen

### Haladó szint elsajátítása

- Fókuszterület: a tudat és a lélek megismerése, fejlesztése.
- Elméletek: az elme állapotai, tiszteletadó mantrák, a tudat működése és szintjei, dharmikus (erkölcsös) elvek, tettek létrejötte, varásrama-dharma (tulajdonságbéli és életkori rendek), védikus kozmológia (anyagi világ teremtése és a lelki világ léte), szánátana-dharma (a lélek eredeti helyzete), odaadó szolgálat 9 folyamata, lelki szintű táplálkozás, más emberekkel való társulás hangulatai, Kundalíni energia, önmegvalósítás, felszabadulás.
- Bemelegítés: a napüdvözetlet és mantráinak használata.
- Ászanák: 26 haladó ászana (és variánsaik, könnyítési lehetőségeik, eszközhasználatok) tanulása és tanítása.
- Gyakorlatsorok: a haladó szintű Vrindávana-Gangótri Jóga gyakorlatsorok megismerése. A végzett oktatók nem csak ezen sorokat fogják tudni oktatni, hanem bármilyet, vagyis saját maguk által összeállítottat is, hisz ennek elméletét és gyakorlatát is meg fogják tanulni.
- Pránájáma: nádi-sódhana 8:8:16-os verziója, kapála-bhátí, sítalí, szítkarí, bhasztriká pránájáma és mahá-bandha.
- Relaxáció: mély relaxációk különféle vizualizációkkal és mentális/lelki hatásokkal.
- Meditáció: mantra-meditáció és dzsapa-meditáció.
- Plusz tantárgyak: pránájáma és speciális ászana gyakorlatsorok összeállítása; tanár-diák kapcsolata; jógaoktató dharmája és személyes fejlődése; jóga és vaisnava etikett; kommunikáció, retorika és érveléstan; Bhagavad-Gítá (mint a jóga és a vaisnavizmus legfontosabb jógaírása, amely a védikus filozófia és a teológia lényegét tartalmazza).
- Oktatásmódszertani fókusz: a leendő oktató képessé váljon a lelki élet gyakorlására (természetesen saját hitéhez és megértéséhez igazodva); a jógaéletmód átadására; bármilyen jóga gyakorlat tanítására és gyakorlatsor levezénylésére; előadás tartására és érveinek megvédésére; attitűdje változzon át gyakorlóból oktatóvá; lássa át a testi-mentális-lelki szinteket és képes legyen a leendő tanítványát ezen szintek között vezetni.