

## Tananyag és tematika a 200 órás SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzésen

### Kezdő szint (1. rész)

- Fókuszterület: a test megismerése és fejlesztése.
- Elméletek: a jóga fogalma és fajtái, a jóga elemeinek elsajátítása (ráhangolódás, bemelegítés, ászanák, relaxáció, pránájama, meditáció), a test felépítése, az anyagi világ felépítése, dósák és testtípusok, testi szintű táplálkozás, stresszkezelés, otthoni gyakorlás, a lélek és Isten jelenléte az anyagi világban.
- Bemelegítés: különböző testhelyzetekben történő bemelegítések (ülő, fekvő, négykézláb állás) és a napüdvözlet elsajátítása.
- Ászanák: 48 alap ászana (és variánsaik, könnyítési lehetőségeik, eszközhasználatok) tanulása és tanítása.
- Gyakorlatsorok: a kezdő 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.)
- Pránájama: légzésfigyelés, helyes légzés elsajátítása, részlégzések, teljes jógalégzés, nádi-sódhana alap és 4:8-as verziója.
- Relaxáció: villám, aktív testi és passzív testi, vizualizációs és teljes relaxáció.
- Meditáció: test, légzés és érzések figyelése, gondolatok elengedése, Óm mantra-meditáció.
- Plusz tantárgyak: szakszavak, instruálás, anatómia-élettan, betegségtan, jógaóra és gyakorlatsorok összeállítása.
- Oktatásmódszertani fókusz: a leendő oktató képessé váljon alap ászanák és légzőgyakorlatok oktatására; bemelegítés, relaxáció és meditáció tartására; a napüdvözlet levezénylésére; értse a gyakorlatsorok felépítését és hatásait; megismerje a test működését; önmaga szépen gyakoroljon (ismerje és tartsa az erővonalakat, akciókat, síkokat, szögeket), valamint fejlődést érjen el az erőnlét és a lazaság tekintetében.

### Közép-haladó szint (2. rész)

- Fókuszterület: ez energetikai test megismerése és fejlesztése.
- Elméletek: energetikai test részletezése (prána, vájuk, nádik, csakrák, bandhák), mantra-meditáció, karma és reinkarnáció, jama és nijama elvek, napüdvözlet mantrái, jógikus napirend, tisztálkodás, mentális szintű táplálkozás, spirituális napló és önfejlesztés.
- Bemelegítés: a kezdőn elsajátított bemelegítések ismétlése és pluszban a dinamikus ászanákkal és a napüdvözlettel történő átmozgatás.
- Ászanák: 27 közép-haladó ászana (és variánsaik, könnyítési lehetőségeik, eszközhasználatok) tanulása és tanítása.
- Gyakorlatsorok: a közép-haladó szintű Vrindávana-Gangótri Jógagyakorlatsorok 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 4:4:8-as verziója, múla-, uddíjána-, dzsálandhara- és mahá-bandha, uddzsájí és bhramarí pránájáma.
- Relaxáció: energia és fény relaxáció, csakra-meditáció, tópartos és felsőlelkes vizualizáció, mély relaxáció.
- Meditáció: energia figyelése, csakrák tapasztalása, tudat kiürítése, mantra-meditáció (om, om namó és mahá-mantrával).
- Plusz tantárgyak: jógaélettan, hibajavítás, ászana elemzés, védikus szentírások csoportosítása, védikus filozófiai rendszerek (sad-darsan), vaisnava tanítványi láncolatok, jógaoktató személyisége, speciális esetek kezelése.
- Oktatásmódszertani fókusz: a leendő oktató képessé váljon az instruáláson túl az esetleges eszközhasználatokra és hibajavításokra; tudja tanítani a közép-haladó ászanákat és pránájámákat; ismerje a csakrák rendszerét; felelősséget vállaljon önmaga és tanítványai tetteiért; elkezdje magáévá tenni a jógikus életmódot. Tovább fejlődjön erőnlét, lazaság, mentális tisztaság és módszertan szempontjából.