

SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzés elméleti felvételi

A szóbeli felvételi során a felvételiző az alábbi tételsorból húz egyet és az adott témáról egy 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. Az előadás hangulata olyan kell legyen, mintha az előadás egy jógatanfolyamon hangozna el a tanár részéről, a résztvevő jogások 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 és az Óm mantra?
7. Mi a vegetarianizmus és annak előnyei?
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 ha 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 szémszögéből számíthat.