

Sertifioitu Joogaopettaja

MODUULI 1

Osio 1: Esittely

Mitä on jooga?

Joogaharjoittamisen hyödyt

Eri joogatyylit

Osio 2: Joogafilosofia

Joogasutra

Joogan 8 haaraa

Yamat

Niyamat

Asanat

Pranayamat

Osio 3: Jooga-asanat ja tekniikka

Mitä oikea asento sisältää

Oikean asennon aloittaminen

Aurinkotervehdyksen merkitys joogassa

Aurinkotervehdys A, asennot ja tekniikka

Aurinkotervehdys A:n variaatiot ja tekniikka

Tavalliset seisoma-asanat

Virabhadrasana I

Virabhadrasana II

Trikonasana

Osio 4: Pranayama/Hengitys

Pranayama

Nenä-nenä

Hengitysrytmi aurinkotervehdyksessä

Osio 5: Mentaalinen osuus

Matka sisäänpäin

Kuka sinä olet?

Säteillä rauhaa

Turvan tunne itsessäsi

Kunnioitus

Sertifioitu Joogaopettaja

MODUULI 2

Osio 1: Joogafilosofia

Joogan kahdeksan haaraa, jatko

Asana

Pratyahara

Dharana

Johdanto chakroiin ja sanskriittiin

Energiakehöt

Chakrat:

- Muladhara chakra
- Svadhistasana chakra
- Manipura chakra

Sanskrit

Tavalliset etuliitteet, nimien ymmärrys

Asanoiden kirjoitusmuoto

Osio 2: Jooga-asanat ja tekniikka

Oikea asento ja kehonasettelu jooga-
asennossa

Jooga-anatomian esittely

Liiketyypit:

-koukistus

-ojennus

-sivukoukistus

-kierto

-inversio

Jooga-asanat ja aurinko tervehdys B

Virabhadrasana I

Jooga-asanat istuen

Pashimottanasana

Janu sirsasana

Marichyasana

Navasana

Baddha konasana

Supta konasana

Jooga-asennot maaten

Supta padangustasana

Parivartanasana

Supta baddha konasana

Osio 3: Pedagogiikkaa joogaopettajalle

Oppilastyypit

Auditiivinen

Kineettinen

Visuaalinen

Näytä ja valmenna

Sanallinen valmentaminen

Hengitys

Nimi

Kehonosat ja suunnat

Koskettaminen (adjustments)

Oppilaitten epätasapainot

Osio 4: Pranayama / Hengittäminen

Joogahengittämisen 4 pilaria

Voima

Esteet

Energia

Prana

Ujjayi-hengitys

Tarkoitus

Perehdytys

Osio 5: Mentaalinen osuus

Matka sisäänpäin

Perehdytys hyväksyntään ja

itsemyötätuntoon

Tunteet

Päiväkirja

Itsereflektointi

Itsehyväksyntä

Kuka minä olen?

Hyväksyntä ja itsemyötätunto, Yama, Niyama

Osio 6: Savasana

Mikä on Savasana

Savasanaan johdatus

Savasanaa palaaminen

Sertifioitu Joogaopettaja

MODUULI 3

Osio 1: Joogafilosofia

Joogan 8 haaraa, jatko

Asana

Pratyahara

Dharana

Chakrat, jatko

Energiakehot

Chakrat:

-Anahata

-Vishuddha

-Anja

-Sahasrara

Joogabandhat / energialukot

Chakrat ja bandhat

Mulabandha bandha

Uddiyana bandha

Jalandhara bandha

Osio 2: Jooga-asanat ja tekniikka

Vaihtoehtoiset jooga-asennot ja varitaatiot

Jooga-anatomia

Luuranko

Tärkeät jalat

Lihasanatomia

Synergiat

Antagonistit

Osio 3: Pedagogiikkaa joogaopettajalle

Hyvän joogasarjan luominen

Asemointi

Säätäminen ja auttaminen

Kehonlukemisen taito (reading bodies)

Kuinka käyttää apuvälineitä

Osio 4: Hengitys

Nadi Shodhana

Kapalabhati

Sertifioitu Joogaopettaja

MODUULI 4

Osio 1: Joogafilosofia

Reinkarnaatio

Joogajumalia:

Shiva, Parvati, Vishnu, Rama, Krishnu,
Laksmi, Sarawati, Ganesha, Hanuman, Kali
(Shakti)

Vahvistusjooga

Osio 2: Jooga-asanat ja tekniikka

Jooga-anatomia

Siteet

Jänteet

Faskiat

Hienovarainen energia

Lihasvammat

Tulehdukset

Venähdykset

Osio 3: Pedagogiikkaa joogaopettajalle

Joogaopettajan rooli

Joogaopettajan etiikka

Vaitiolo-velvollisuus

Suhteet oppilaisiin

Oppilaiden motivointi

Ulkoinen

Sisäinen

Kehut

Joogaopettajan käytännön kokemukset

Jooga elämäntyylinä

Osio 4: Pranayama / hengitys

Kuinka hengitys ja meditointi kuuluvat
yhteen

Dristi ja ujjayi

Osio 5: Mentaalinen osuus

Mitä tapahtuu, kun meditoimme?

Meditaatiomuodot

Metta

Zen

Yoga nidra

Body Scan

Hengitysmeditaatio

Vipassana-meditaatio

Chakra-meditaatio

Mantrameditaatio

Vahvistusmeditaatio

Kävely-meditaatio

Brainwaves, aivoaallot

Beta

Alfa

Theta

Delta

Gamma

Meditaatiomusiikki

Vaikuta oppilaiden tilaan musiikin avulla

Musiikkisuosituksia



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on saavuttaa tarvittavat taidot ammattitaitoista ja itsenäistä työskentelyä varten.

Kelpoisuusvaatimukset

Ei erityisiä kelpoisuusvaatimuksia

Arviointikriteerit

Suoritettuaan koulutuksen sekä siihen liittyvät kokeet ja tehtävät hyväksytysti saa oppilas sertifiikaatin. Arvioinnin suorittaa koulutuksen vetäjä.

Tutkintotitteli

Sertifioitu Joogaopettaja

Koulutuksen laajuus

Koulutuksen voi suorittaa valinnaiseen tahtiin sisältäen noin 6 viikon kokoaikaisopiskelun.