

# ПРОГРАММА ДОБРОВОЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

**Разработана под наблюдением Министерства AYUSH**

(Министерство Аюрведы, Йоги, Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии, Индия)

**Является собственностью QCI**

(Комиссии по контролю качества обучения)

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТАНДАРТНАЯ**

**Уровень 1 – ИНСТРУКТОР ЙОГИ**





## 1. ВВЕДЕНИЕ.

Настоящая **Программа добровольной сертификации преподавателей Йоги**, в дальнейшем именуемая Программа, предъявляет определённые требования, по которым кандидаты должны быть аттестованы для получения сертификата. Данный набор критериев, предъявляемый к преподавателям Йоги, обозначен как «Компетентность Стандартная».

## 2. НАМЕРЕНИЕ.

Критерии определены с намерением обеспечить экзаменаторов чёткой структурой, позволяющей дать оценку качеств и знаний кандидатов на соответствие «Компетентности Стандартной».

## 3. ЦЕЛЬ.

Настоящий документ ставит целью определение уровня компетентности преподавателей Йоги – Соискателей на сертификат в рамках данной Программы.

## 4. ОХВАТ.

Настоящий документ применим ко всем категориям преподавателей Йоги, включая уровень Инструктор Йоги, Учитель Йоги, Мастер Йоги и Йога-Ачарья.

**Ограничения** – Данный стандарт предназначен исключительно для распознавания компетентности соискателя с точки зрения различных уровней Программы и не претендует на оценку уровня в области Йогатерапии.

## 5. КРИТЕРИИ КОМПЕТЕНТНОСТИ.

5.1. Уровни компетентности указаны в таблице 1.

<b>Знание:</b> Предполагается три (3) уровня понимания		
<b>Ознакомительный (Уровень 1)</b>	<b>Знание (Уровень 2)</b>	<b>Глубокое Знание (Уровень 3)</b>
Обладает ознакомительными знаниями по предмету, достаточными, чтобы понять центральную идею предмета, привнести осознанность и понимание необходимости дальнейшего изучения и применения в практике Йоги.	Обладает пониманием всех аспектов предмета и специфики применения в Практике Йоги.	Через глубокое изучение и личную практику обладает уверенным и глубоким пониманием предмета, возможностей его всеобъемлющего применения и потенциальных ограничений в практике Йоги.
<b>Навык:</b> Предполагается два (2) уровня мастерства		
<b>Способность демонстрировать</b>	<b>Способность применять Знание</b>	
Способность продемонстрировать выполнение определённых задач, связанных с деятельностью преподавателя Йоги	Способность продемонстрировать применение Знания в сфере практики Йоги.	

5.2. Детали приведены в последующих параграфах.

## **ЗНАНИЕ**

Ознакомление со следующим:

### **РАЗДЕЛ 1:**

#### **1.1 Введение в Йогу и Йога-практику**

- Этимология понятия Йога и определения Йоги в разных классических текстах
- Короткое введение в происхождение, историю и развитие Йоги
- Истинные цели, намерения, а также ошибочные представления о Йоге
- Общее введение в ***Shad-darshanas*** со специальными отсылками к Йоге и ***Sankhya***
- Общее введение в четыре пути Йоги
- Принципы Йоги и Йога-практики
- Рекомендации для инструкторов

#### **1.2 Введение в Хатха-Йогу**

- Отличие Йога-асан от нейогических физических упражнений
- Ознакомление со значимыми текстами по Хатха-Йоге с особым акцентом на Хатха Йога Прадипику и Гхеранда Самхиту
- Концепция йогического питания
- Причины успеха (***SadhakaTattwa***) и причины неудачи (***Badhaka Tattwa***) в Практике Хатха Йоги
- Концепция ***Ghata*** и ***Ghata Shudhhi*** в Хатха йоге
- Цель и благотворное воздействие ***Shat-kriya*** в Хатха Йоге
- Цель и благотворное воздействие Асан Хатха Йоги
- Цель и важность ***Пранаям*** Хатха Йоги

#### **1.3 Введение в Йога Сутры Патанджали**

- Определение, природа и цель Йоги в соответствии с Йога Сутрами Патанджали
- Концепция ***Chitta*** и ***Chitta Bhumis***
- ***Chitta-vritti*** и ***Chitta-vrittinirodhopaya*** (***Abhyasa*** и ***Vairagya***)
- Концепция ***Ishwara*** и ***Ishwara Pranidhana***
- Концепция ***Chitta Vikshepa*** (***Antaraya***) и её связи (***Sahabhuva***)
- Концепция ***Chitta Prasadana*** и её значимость для психологического благополучия
- ***Клеши*** и их значение с точки зрения Йоги
- ***Аштанга Йога Патанджали***: цель, эффекты, значимость

### **РАЗДЕЛ 2:**

Ознакомление со следующим:

#### **2.1. Общечеловеческие ценности, Йога и здоровье**

- Девять систем тела человека
- Функции различных систем тела человека
- Знакомство с органами чувств
- Нейромышечная координация органов чувств
- Базовое понимание физиологии физических упражнений
- Гомеостазис (поддержание баланса в организме)
- Благоприятное воздействие разнообразных Асан на различные части тела человека
- Ограничения и противопоказания при специфических практиках Йоги

## **2.2. Йога для благополучия – профилактика и обеспечение крепкого здоровья**

- Здоровье: значение и определения
- Йогическое понятие здоровья и болезней
- Концепция **Pancha kosha**
- Концепция **Triguna**
- Концепция **Panchamahabhuta**
- Гомеостазис (поддержание баланса в организме)
- Йогические принципы здорового образа жизни
- Введение в йогическую диету и питание

## **2.3. Йога и стресс-менеджмент**

- Психика человека: йогическая и современная концепции, поведение и сознание
- Раздражение, конфликты и психосоматические нарушения
- Взаимодействие ума и тела
- Психическая гигиена и роль йоги в её соблюдении
- Психическое здоровье: взгляд йоги
- Значение молитвы и медитации для психического здоровья
- Психосоциальная окружающая среда и её значение для психического здоровья (ямы, ниямы)
- Концепция стресса в соответствии с пониманием современной науки и Йоги
- Роль йоги в стресс-менеджменте
- Роль йоги в управлении собственной жизнью

## **НАВЫКИ**

### **РАЗДЕЛ 3:**

**Ознакомление со следующим:**

#### **3.1. Движение ключевых соединений и демонстрационные навыки**

- шея
- плечи
- корпус
- колени
- голеностопы

#### **3.2. Sukhshma Vyayama и Shat Karma**

- нети
- дхоти
- капалабхати
- агнисаар крия
- тратака

### **РАЗДЕЛ 4: Сурия Намаскар и Асаны**

#### **4.1. Сурия Намаскар (Приветствие Солнцу) - выполняется при Уровень 1 и Уровень 2**

#### **4.2. Асаны – знание основных свойств и умение выполнить (для Уровней 1.2)**

**А)**

- Сарвангасана (стойка на плечах)
- Халасана (поза плуга)
- Матсиасана (поза рыбы)
- Пашчимоттанасана (наклон к ногам в положении сидя)
- Бхуджангасана (поза кобры)
- Шалабхасана (поза саранчи)
- Дханурасана (поза лука)
- Ардха матсиендрасана (облегчённое скручивание в положении сидя)
- Какасана или Бакасана (поза ворона)
- Падахастасана (Наклон к ногам из положения стоя)
- Триконасана (поза треугольника)

**Б)**

- **Знание** дополнительных 5 асан по выбору соискателя и **способность их продемонстрировать**
- **Знание** название поз и дыхательных упражнений на санскрите, детальное понимание воздействия и противопоказаний
- **Знание** 5 основных типов движения позвоночника – наклоны вперёд и назад, боковые наклоны и скручивания, перевёрнутые и нейтральное положения
- **Полное знание и понимание** упражнений Йоги и их действия в практике асан, надлежащее расслабление, правильное дыхание, противопоказания и предостережения с учётом медицинских ограничений; очевидные и более тонкие положительные эффекты; вариации выполнения поз с учётом персональных ограничений.

#### **РАЗДЕЛ 5: Пранаямы и Практики, ведущие к Медитации**

##### **5.1. Пранаямы**

**А) Знание и умение продемонстрировать** абдоминальное (и диафрагмальное), грудное, ключичное и полное Йоговское дыхание.

**Б) Знание и умение продемонстрировать** пранаямы: **Анулома Вилома, Бхастрика, Чандрабхеда, Сурьябхеда, Уджай, Браммари, Ситали, Ситкари**; знание положительного воздействия, ограничений и показаний.

##### **5.2. Практики, ведущие к Медитации.**

**А) Знание и умение продемонстрировать** выполнение **Дхараны и Дхяны**, демонстрация сопровождающих практик, таких как **Мудры, Мантра Джапа**.

**Б) Понимание** идеи пространства для Медитации, положительного воздействия медитации на здоровье и благополучие, практическое применение в современной жизни.

## **РАЗДЕЛ 6: Практика ведения занятий**

### **6.1. Знание**

- А)** Объём практики Йоги и как соотносить практику с потребностями занимающихся.  
**Б)** Способность хорошо развитого общения: слушание, присутствие, прямой и непрямой диалог.

### **6.2. Способность демонстрации**

- А)** Оценка, сопоставление и адаптация к специфическим нуждам занимающихся в прогрессивном классе.  
**Б)** Оценка и управление тонкой динамикой занятия через преподавателя – отношение к занимающимся.  
 relationship.

### **6.3 Принципы и навыки ведения занятий**

- А)** Дружественное отношение и демонстрация способности применить эффективные методы преподавания, ориентируясь на индивидуальные особенности обучения, обеспечение эффективной положительной обратной связи, признание прогресса занимающихся, совместная работа над затруднениями.

### **6.4. Принципы и навыки работы с группой**

- А) Знать и уметь продемонстрировать** навык создание и применения программы для группы.  
**Б) Знание** групповой динамики и необходимых навыков коммуникации, тайм-менеджмента, устойчивые приоритеты и ограничения.  
**В) Знание** технических моментов как привести к общему групповому процессу участников с учётом разного уровня и индивидуальных потребностей.

## **РАЗДЕЛ 7: Критерии оценки**

Критерии оценки кандидатов включают в себя освоение знания и навыков Преподавателей Йоги.

Весомость знаний и навыков в равной мере важна на всех уровнях становления Преподавателя Йоги. Оценка должна базироваться на результатах (набранных баллах).

Уровень 1 – инструктор Йоги – представлен в таблице ниже. Эта таблица показывает распределение баллов по разным параметрам знания и навыков.

	<b>раздел</b>	<b>%</b>
<b>ЗНАНИЕ</b>	Введение в Йогу и Практику Йоги	15
	Введение в тему Тело и психика человека	15
<b>НАВЫКИ</b>	Практики Йоги <b>Sukshma Vyayama, Suryanamaskar</b> и знание <b>Shat Kriya</b>	10
	<b>Асаны</b>	25
	<b>Пранаяма</b> и Медитация	15
	Методика ведения занятий	20