SMERNICE ZA CERTIFIKACIJO IN PREVERJANJE ZNANJA

Julij 2020

Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute

Razmeroma preprosto je biti učitelj nekega akademskega predmeta, toda biti učitelj na področju umetnosti je zelo težko, biti učitelj joge pa je najtežje od vsega, saj morajo biti učitelji joge lastni kritiki in popravljati lastno vadbo.

– B. K. S. Iyengar

Vsebina

Uvod		04
Razdelek A	Sestava certifikacije	06
Razdelek B	Kako postati učitelj	09
Razdelek C	Merila za ocenjevalce	11
Razdelek D	Postopek ocenjevanja	12
Razdelek E	Povratne informacije	28
Razdelek F	Učni načrt	29
Opombe		44
Pogosta vprašanja		50
Dodatek		61

Uvod

Ne bodite izključujoči, bodite vključujoči ...
ne le pri asanah, temveč na vseh življenjskih poteh.
– B. K. S. Iyengar

Guruji je verjel v tradicijo, hkrati pa je bil velik revolucionar. Odkril je nove poti za posredovanje objektivnega znanja o filozofski temi, kot je joga. Neposredni stik med učiteljem in učencem (*Parampara*) je bil zanj pomemben, vendar se je zavedal, da bo ob širitvi skupnosti potreben drugačen okvir za poučevanje in preverjanje znanja.

V zadnjih nekaj letih sta Geetaji in Prashantji večkrat poudarila, da izpitni postopki izgubljajo svoj osnovni namen, usposabljanje učiteljev pa postaja posel. Njuna opažanja in kritika imajo izjemno vrednost pri Iyengar jogi.

Njuna skrb nas je spodbudila, da se poglobimo v proces poučevanja joge po vsem svetu.

V imenu RIMYI smo dobili povratne informacije o trenutni metodologiji poučevanja in ocenjevanja. Odziv je bil ogromen. Pisma, e-pošta, sporočila na What's appu, telefonska sporočila ... Vsak kotiček sveta je lahko kaj prispeval.

Na inštitutu smo vzeli v obzir vsak tehten vsebinski prispevek.

Zavedamo se, da poučevanje ni enostavno, preverjanje znanja ni preprosto in iskanje ravnotežja ni površna naloga. Toda nič od tega ne pomeni, da morajo biti procesi težki.

Ta dokument, katerega trdne korenine segajo globoko v temeljni dokument iz Pune, vsebuje osnutek sprememb stopenj certifikacije, oblike izpitnih postopkov in učnih načrtov za ocenjevanje.

Njegov namen je zaobjeti Gurujijevo vizijo vključenosti.

Naj bo to ključna točka za rast sreče in enotnosti med vsemi nami in naj jogijska disciplina raste pod okriljem vašega sposobnega in spretnega gojenja prijaznosti, sočutja in veselja.
– B. K. S. Iyengar v temeljnem dokumentu iz Pune

Besede modrosti

Učitelj Iyengar joge. . .

- Je učenec Iyengar joge in tudi ostane učenec joge.
- Jasno razume temo in je sposoben učinkovito prikazati vadbo in se izražati.
- Preudarno upošteva etična načela (Yama/Niyama = Jama/Nijama).
- Je iskren in sočuten.
- Poučuje odgovorno.
- Na vadbo pride pripravljen.
- Poučuje iz srca, ne samo iz glave.

. . . **Je dober človek**.

Učenje in poučevanje te umetnosti zahteva občutljiv razsoden pristop.
– B. K. S. Iyengar

Razdelek A

Sistem certifikacije

Upravičenost do določene stopnje certifikacije je odvisna od naslednjega:

- Ali je kandidat navdušen nad vadbo?
- Kako močna je vnema za to pot?
- Kakšna čustva kandidat goji do vadbe?
- Je vadba bistvo kandidatovega življenja ali je to le manj pomembna dejavnost?

Tabela 1. Pregled stopenj certifikacije

Trenutna stopnja certifikacije	Veljavna stopnja certifikacije od 1. julija 2020	MINIMALNA časovna razlika med stopnjami certifikacije
Introductory 1	**1. stopnja**	
Introductory 2		
Intermediate Junior 1	**2. stopnja**	2 leti
Intermediate Junior 2		
Intermediate Junior 3	**3. stopnja**	2 leti
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3		
Advanced Junior 1	**4. stopnja**	2 leti
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2		
	5. stopnja	Presoja kandidata

Smernice

Vsi učitelji, ki so delovali na osnovi ustreznih prejšnjih učnih načrtov, bi se morali prepričati, da so dobro seznanjeni z NOVIM UČNIM NAČRTOM USTREZNE STOPNJE.

Certifikacija 1. stopnje

Merila upravičenosti: Najmanj 3 leta študija Iyengar joge pri certificiranem učitelju Iyengar joge.

Ocenjevalni organ: Iyengar joga združenje Slovenije.

Kaj smejo učiti učitelji s certifikatom 1. stopnje?
Učitelji 1. stopnje lahko vodijo splošne vadbe.

Certifikacija 2. stopnje

Merila upravičenosti: Certifikat 1. stopnje že najmanj 2 leti in vodenje splošnih vadb.

Ocenjevalni organ: Iyengar joga združenje Slovenije.

Kaj smejo učiti učitelji s certifikatom 2. stopnje? Učitelji 2. stopnje lahko vodijo splošne vadbe.
Pomembno opozorilo:

- Kandidati, ki so pridobili certifikat za Intermediate Junior 2 v letu 2009 ali prej in so vodili terapevtske skupine, lahko te vadbe nadaljujejo.

Prijava na 2. stopnjo iz trenutnega certifikata

Introductory 1 in 2	2 leti od 1. julija 2020

Certifikacija 3. stopnje

Merila upravičenosti: Certifikat 2. stopnje že najmanj 2 leti in vodenje splošnih vadb.

Ocenjevalni organ: Iyengar joga združenje Slovenije.

Kaj smejo učiti učitelji s certifikatom 3. stopnje? Učitelji 3. stopnje lahko vodijo splošne vadbe in terapevtske skupine.

Pomembno opozorilo:

- Kandidati, ki so prejeli certifikat Intermediate Junior 3 pred julijem 2020 (ali pred uveljavitvijo novega sistema), NE smejo voditi terapevtskih skupin.
- Ti kandidati naj vsaj dve leti sodelujejo z mentorjem (ki vodi terapevtske skupine), preden začnejo samostojne terapevtske ure. Potrebujejo priporočilo, ki kandidata pooblašča za obravnavo terapevtskih primerov in ga mentor pošlje na Združenje.

Prijava na 3. stopnjo iz trenutnega certifikata

Intermediate Junior 1	vsaj 2 leti od 1. julija 2020
Intermediate Junior 2	vsaj 2 leti od 1. julija 2020

Certifikacija 4. stopnje

Merila upravičenosti: Certifikat 3. stopnje že najmanj 2 leti in vodenje splošnih vadb.

Ocenjevalno telo: Glede na to, da za ocenjevanje 4. stopnje ne bo seznama ocenjevalcev, bo RIMYI do nadaljnjega opravil vse izpite za pridobitev certifikata 4. stopnje.

Kaj smejo učiti učitelji s certifikatom 4. stopnje? Učitelji 4. stopnje lahko vodijo splošne vadbe in terapevtske skupine.

Prijava na 4. stopnjo iz trenutnega certifikata

Intermediate Junior 3	vsaj 2 leti od 1. julija 2020
Intermediate Senior 1	vsaj 1 leto od 1. julija 2020
Intermediate Senior 2	vsaj 1 leto od 1. julija 2020
Intermediate Senior 3	Presoja kandidata

Certifikacija 5. stopnje

Pomembno opozorilo:

- Odločitev za prijavo na 5. stopnjo je v celoti prepuščena kandidatom. Lahko se prijavijo, kadar in ko se počutijo pripravljene.

Merila upravičenosti: Certifikat 4. stopnje.

Ocenjevalni organ: RIMYI.

Kaj smejo učiti učitelji s certifikatom 5. stopnje? Učitelji 5. stopnje lahko vodijo splošne vadbe in terapevtske skupine.

8.

-

Razdelek B

Kako postati učitelj

1. **Ste učenec Iyengar joge in se želite prijaviti za preverjanje znanja 1. stopnje:**

Obrnite se na Iyengar joga združenje v svoji državi in poiščite učitelja, ki vas bo vodil v umetnosti poučevanja. Če v vaši državi prebivališča ni Iyengar joga združenja, pišite na RIMYI.

2. **Ste certificirani učitelj Iyengar joge in se želite prijaviti za naslednjo stopnjo:**

Obrnite se na Iyengar joga združenje v svoji državi in poiščite učitelja, ki vas bo vodil v umetnosti poučevanja. Če v vaši državi prebivališča ni Iyengar joga združenja, pišite na RIMYI.

Smernice za pomoč združenjem Iyengar joge pri odločitvi, kdo sme voditi učiteljski tečaj ali mentorski program

Učitelji / mentorji za 1. stopnjo

1. Učitelji, ki trenutno najmanj 2 leti izvajajo splošne vadbe po učnem načrtu 1. stopnje

IN

2. Učitelji, certificirani na najmanj 2. stopnji najmanj 3 leta (novi sistem)

ALI

Učitelji, ki so že najmanj dve leti certificirani za stopnjo Intermediate Junior 2 ali višjo (stari sistem).

Učitelji / mentorji za 2. stopnjo

1. Učitelji, ki trenutno vodijo splošne vadbe po učnem načrtu 2. stopnje

IN

2. Učitelji, certificirani na najmanj 3. stopnji najmanj 3 leta (novi sistem)

ALI

Učitelji, ki so vsaj 5 let certificirani najmanj na stopnji Intermediate Junior 3 in trenutno poučujejo učence na stopnji Intermediate Junior 1 (stari sistem)

ALI

Učitelji, certificirani za Intermediate Senior 1 ali Intermediate Senior 2 ali Intermediate Senior 3 (stari sistem)

Učitelji / mentorji za 3. stopnjo

1. Učitelji, ki trenutno vodijo splošne vadbe po učnem načtru 3. stopnje

IN

2. Učitelji, certificirani za najmanj 4. stopnjo vsaj 3 leta (novi sistem)

ALI

Učitelji s certifikatom Advanced Junior 1, Advanced Junior 2, Advanced Junior 3, Advanced Senior 1 ali Advanced Senior 2

IN

3. Vsaj trikrat bi morali obiskati inštitut RIMYI.

Učitelji / mentorji za 4. stopnjo

Obrnite se na RIMYI.

- **Pomembna opomba** – Vsi certificirani učitelji, ki imajo bogate izkušnje s poučevanjem, vendar niso dosegli nadaljnjih stopenj certifikacije in so jim Guruji, RIMYI ali njihova združenja podelili posebno dovoljenje, lahko to še naprej počnejo. Združenja lahko obravnavajo podobne zahteve za vsak primer posebej. RIMYI si pridržuje pravico do odobritve izjem. Združenja in RIMYI se bodo medsebojno obveščali o takih zahtevah za oblikovanje skupnega seznama učiteljev / mentorjev.

Razdelek C

Merila za ocenjevalce

Treba je opozoriti, da tisti, ki smejo mentorirati določeno stopnjo, lahko to stopnjo ocenjujejo po opravljenem usposabljanju, ki ga določi Združenje. Združenja lahko uvedejo spremembe v svoj sistem usposabljanja za ocenjevalce glede na njihov kontekst v državi in spremembe v postopku ocenjevanja, kot je opisano v tem priročniku.

Vsi tisti, ki bi želeli postati ocenjevalci, bi morali vedeti, da ni niti obvezno niti priporočljivo, da na usposabljanje ocenjevalcev gledamo kot na način napredovanja v naši šoli. Vsi kandidati morajo biti dobro podkovani in s popolnoma utrjenim znanjem na svoji trenutni stopnji certifikacije, preden se odločijo, da si s svojim usposabljanjem za bodoče ocenjevanje naložijo še dodatno veliko odgovornost.

.

Razdelek D

Postopek preverjanja znanja.

Kandidati bodo ocenjeni po treh merilih: teoriji, praksi in poučevanju.

Teorija	Anatomija in fiziologija
	Filozofija joge
Praksa	Skupinska predstavitev
	Individualna predstavitev
Poučevanje	Vodenje vadbe
	Reševanje namišljene situacije

Sestavni deli postopka preverjanja znanja

A) Osnovne zahteve

Odgovornost učitelja / mentorja je, da pretehta, ali je kandidatova izvedba pranajame (Prāṇāyāma) enaka pričakovanjem ustrezne stopnje. Učitelj / mentor bi moral kandidata tudi večkrat videti, kako poučuje vadbo pranajame, da se odloči, ali je pripravljen na ustrezno stopnjo certifikacije.

Za vsak izpit mora mentor ocenjevalni komisiji poslati priporočilo v obliki zaupnega pisma z naslednjimi informacijami:

- Ime kandidata
- Obdobje, v katerem se je kandidat učil z mentorjem
- Obdobje, v katerem je kandidat deloval kot asistent pri mentorjevem poučevanju
- Mnenje o kandidatovem pridobljenem znanjem
- Druge posebne opombe

B) Pisni izpit – teorija

- Vsa pisna preverjanja znanja za vse stopnje bodo odslej samostojno opravljena od doma.

C) Osebni izpit – praksa in poučevanje

- Trajanje – 2–3 dni
- Število ocenjevalcev – 3
- Povezovalec – po potrebi (o tem odloča Združenje)

Splošne smernice za ocenjevalce

A) Krepitev odnosov

- Komunikacija je ključni pogoj za vključitev v našo skupnost.
- Ustrezna naravnanost ocenjevalcev naj kandidatu pomaga do večje sproščenosti.

B) Točkovanje

- Ocenjevalci morajo na kandidata gledati vsestransko.
- Ocenjevalci morajo vedno upoštevati, da kandidat zaradi tesnobe, togosti, poškodb ali kakršnega koli drugega razloga morda ne bo mogel prikazati jogijskih položajev po svojih običajnih zmogljivostih.
- Učiteljem, starejšim od 60 let, je treba glede na starost dopuščati možnost prilagajanja zahtevnosti.
- Za namene ocenjevanja je treba upoštevati predvsem kandidatovo razumevanje asan in ne fizično dovršenost.
- Med vodenim izvajanjem asan kandidatu ni nujno treba izvesti vseh naloženih asan.

C) Pisanje zapiskov

- Ocenjevalci ne bi smeli zapisovati ali označevati preglednic za točkovanje, medtem ko kandidat prikazuje posamezne poze ali jih poučuje.
- Ocenjevalci naj uporabijo čas med posameznimi kandidati ali si vzamejo čas za pisanje opomb in točkovanje na preglednicah po kandidatovem nastopu.

Ocenjevalci lahko po lastni presoji prekinejo ocenjevanje kandidata po vsakem delu izpita, če se strinjajo, da kandidat odstopa od Iyengarjeve metode.

Preverjanje znanja

1. stopnja 1. dan

Ocenjevalci in kandidati vadijo skupaj **60 minut**

Od ocenjevalcev se pričakuje, da bodo pri izbiri teme razmišljali modro in preudarno.

To je neformalna vadba, na kateri ocenjevalec opazuje kandidate in kandidati lahko izražajo svoje dvome in ocenjevalcem zastavljajo vprašanja v zvezi z vodenimi vadbami.

Odmor **cca. 60 minut**

Kandidati morajo izpolniti obrazec za povratne informacije. (Glej Dodatek A.1)
Ocenjevalci naj preberejo obrazce s povratnimi informacijami kandidatov.

Vadba različnih inverzij **15–30 minut.**

- Ker gre le za samostojno vadbo, lahko vsak kandidat oblikuje svoje zaporedje asan.
- Lahko se dodajo pripravljalne asane.
- Vključene so lahko različice.
- Tisti, ki ne bi smeli delati inverzij, naj izvajajo vadbe, primerne svoji trenutni situaciji.
- Ženske, ki imajo takrat menstruacijo, lahko pokažejo inverzije 2. dan, če je to mogoče, ali pokažejo videoposnetke svoje izvedbe inverzij.

Čas za skupno druženje **60 minut**

Ocenjevalci se pogovarjajo s kandidati in pretehtajo skupinsko vadbo, skupaj s pregledom obrazcev s povratnimi informacijami.

Glavne smernice za začetni vtis o kandidatu

- Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
- Ali kandidat vadi z navdušenjem?
- Ali sodeluje?
- Je zavzet?
- Ali kandidat kaže sposobnost za poučevanje na tej stopnji?

Odmor za kosilo & krepitev odnosov **90 minut**

- Komunikacija je ključni pogoj za vključitev v našo skupnost.
- Ustrezna naravnanost ocenjevalcev naj kandidatu pomaga do večje sproščenosti.

Odmor **120 minut**

Prikaz asan **45 minut**

Kandidati predstavijo svoje sposobnosti med vodenim izvajanjem položajev.

A) Vodeno izvajanje položajev

45 minut

Predlagani potek vodene vadbe

- Ocenjevalec najavi posamezne asane in smer izvajanja (levo, desno).
- S seznama za posamezno stopnjo naj bo vključeno kar največ asan.
- V to vadbo ne vključujte inverzij, ker jim je dodeljen poseben čas.
- Ne uporabljajte štoparice.

Glavne smernice

Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?

- Je prikaz asan izrazen in navdihujoč?
- Menite, da je kandidat pripravljen?

Ocenjevalci in kandidati naj upoštevajo

- Ni obvezno, da kandidat opravi vse asane, ki so bile določene na vodenem izvajanju položajev.
- Kandidat mora pokazati ustrezno prilagoditev, če ne bo mogel izvesti določene drže, ali uporabiti pripomočke, kjer je to potrebno. Oseba lahko, na primer, ostane v položaju Ardha Śīrṣāsana (Ardha Širšasana), za druge pa se nadaljuje Śīrṣāsana (Širšasana).
- Kandidat mora biti sposoben fizično in / ali ustno izraziti, po kakšnem postopku bo izvajal položaj Śīrṣāsana (Širšasana), ko dobi to vprašanje. Lahko recimo izbere lesene kvadre v oporo dorsalnemu delu hrbta, ali pa navede, da za dvig ramenskega obroča potrebuje pomoč izkušene osebe, itd.

2. dan

Predstavitev poučevanja	**35–45 minut na kandidata**

• Kandidat poučuje splošno skupino prostovoljcev (zaželeno, kadar so na voljo)

Ocenjevalci zagotovijo:	Kandidat:
3 asane na kandidata (brez inverzij)	Poučuje vadbo, ki je zastavljena okoli 3 danih asan, v katerem koli vrstnem in časovnem zaporedju.
Kontekst: npr. »Poletje je«; »To je večerna vadba«; »Je ena izmed prvih vadb, ki jih kandidati, tj. vadeči, obiskujejo, torej niso seznanjeni z mnogimi asanami«; »Konec tečaja je, vadeči poznajo vse asane v učnem načrtu«.	Določi trajanje vsakega položaja
Prikaz določene situacija s pomočjo poskusnega učenca z navideznimi težavami (npr. bolečine v hrbtu, omotica, nelagodje v določenem delu telesa itd.)	Lahko ponovi kateri koli položaj
	Položaja, ki ju je treba vključiti, sta Śīrṣāsana (Širšasana) in Sarvāṅgāsana (Sarvangasana). Mogoče je dodati tudi njune različice.

Ocenjevalec naj bi opazoval TRI GLAVNE VIDIKE kandidatovega poučevanja:

1. Prikaz asan za usmerjanje vadečih.
2. Pojasnila med poučevanjem.
3. Kako kandidat popravlja in pomaga vadečim med vadbo.

Glavne smernice

- Ali kandidat uporablja telesno govorico za komunikacijo na način, ki ga vadeči razume?
- Ali kandidat opazuje vadečega?
- Ali kandidat uporablja očesni stik?
- Ali pristop kandidata navdihuje vadečega, da se poglobi v vadbo?
- Ali kandidat vseskozi spodbuja vadečega?
- Je kandidatov miselni postopek dovolj jasen?
- Ali kandidat uporablja prikaz asan kot učinkovito orodje pri poučevanju?
- Menite, da je kandidat zrel za poučevanje na tej stopnji?

Ocenjevalec bo ocenil kandidate za vsakega od treh zgoraj omenjenih vidikov, pri čemer bo kot merilo uporabil celotno sekvenco, in ne le posamezne asane.

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.4)

2. dan je treba uporabiti tudi za kakršne koli ponovitve, po presoji ocenjevalcev ali na posebno zahtevo kandidata.

2. stopnja 1. dan

Ocenjevalci in kandidati vadijo skupaj **60 minut.**

Ocenjevalci se teme lotijo po lastni presoji.

To je NEFORMALNA vadba, na kateri ocenjevalec opazuje kandidate in kandidati lahko izražajo svoje dvome in ocenjevalcem zastavljajo vprašanja v zvezi z vadbo.

Odmor **60 minut**

Kandidati morajo izpolniti obrazec za povratne informacije. (Glej Dodatek A.1)
Ocenjevalci naj preberejo obrazce s povratnimi informacijami kandidatov.

Vadba različnih inverzij **15–30 minut**

• Ker gre za samostojno vadbo, lahko vsak kandidat oblikuje svoje zaporedje asan.

Lahko se dodajo pripravljalne asane.

- Vključene so lahko različice.
- Tisti, ki ne bi smeli delati inverzij, naj izvajajo vadbe, primerne svoji trenutni situaciji.
- Ženske, ki imajo takrat menstruacijo, lahko pokažejo inverzije 2. dan, če je to mogoče, ali pokažejo videoposnetke svoje izvedbe inverzij.

Čas za skupno druženje **60 minut**

Ocenjevalci se pogovarjajo s kandidati in pretehtajo skupinsko vadbo, skupaj s pregledom obrazcev s povratnimi informacijami.

Glavne smernice za začetni vtis o kandidatu

- Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
- Ali kandidat vadi z navdušenjem?
- Ali sodeluje?
- Je zavzet?
- Ali kandidat kaže sposobnost za poučevanje na tej stopnji?

Odmor za kosilo in krepitev odnosov **~ 90 minut.**

- Komunikacija je ključni pogoj za vključitev v našo skupnost.
- Ustrezna naravnanost ocenjevalcev naj kandidatu pomaga do večje sproščenosti.

Prosti čas **120 minut**

Prikaz asan **180 minut**

Kandidati pokažejo svojo vadbo skozi vodeno izvajanje položajev in individualno predstavitev.

A) Vodeno izvajanje položajev **45 minut.**

Predlagani potek vodenega izvajanja položajev

- Ocenjevalec najavi posamezne asane in smer izvajanja (levo, desno).
- S seznama za posamezno stopnjo naj bo vključeno kar največ asan.
- V to vadbo ne vključujte inverzij, ker jim je dodeljen poseben čas.
- Ne uporabljajte štoparice.

Glavne smernice

Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
Je prikaz asan izrazen in navdihujoč?
Menite, da je kandidat pripravljen?

B) Individualna predstavitev **10 minut na kandidata**

Predlagani potek predstavitve

- Vključuje izvedbo asan / pranajame (Prāṇāyāma) in razlago.
- Kandidati lahko določijo vsebino, število asan / pranajame, njihovo trajanje in zaporedje.

Glavne smernice

- Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
- Je pozoren?
- Je prikaz asan izrazen in navdihujoč?
- Menite, da je kandidat pripravljen?

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.2)

Ocenjevalci in kandidati naj upoštevajo

- Ni obvezno, da kandidat opravi vse asane, ki so bile določene v vodeni vadbi.
- Kandidat mora pokazati prilagoditev, če ne bo mogel izvesti določenega položaja, ali uporabiti pripomočke, kjer je to potrebno. Na primer, oseba lahko stoji v položaju Ardha Padmāsana (Ardha Padmasana), medtem ko bodo drugi nadaljevali v položaju Ardha Baddha Padmottānāsana (Ardha Baddha Padmottanasana).
- Kandidat mora biti sposoben fizično in / ali ustno izraziti, po kakšnem postopku bo izvajal položaj Ardha Baddha Padmottānāsana (Ardha Baddha Padmottanasana), ko dobi to vprašanje. Na primer, zid kot opora za medenico v polovičnem predklonu.

2. dan

Pouk s strani ocenjevalcev **60 minut**

- Ocenjevalec prikazuje razvijanje notranjih občutij v Iyengar jogi.
- Treba je vključiti vsaj 10 poz.

Predstavitev poučevanja **35–45 minut na kandidata**

Ocenjevalci pripravijo:	Kandidat:
3 asane na kandidata (brez inverzij)	Poučuje vadbo, ki je zastavljena okoli 3 danih asan, v katerem koli vrstnem in časovnem zaporedju.
Kontekst: npr. »Poletje je«; »To je večerna vadba«; »Je ena izmed prvih vadb, ki jih kandidati, tj. vadeči, obiskujejo, torej niso seznanjeni z mnogimi asanami«; »Konec tečaja je, vadeči poznajo vse asane v učnem načrtu«.	Določi trajanje vsake poze
	Lahko ponovi katero koli pozo
	Položaja, ki ju je treba vključiti, sta Śīrṣāsana (Širšasana) in Sarvāṅgāsana (Sarvangasana). Mogoče je dodati tudi njune različice.

Ocenjevalec naj bi opazoval TRI GLAVNE VIDIKE kandidatovega poučevanja:

1. Prikaz asan kot vodilo za vadeče.
2. Pojasnila med poučevanjem.
3. Kako kandidat popravlja vadeče in jim pomaga med vadbo.

Glavne smernice

- Ali kandidat z govorico telesa komunicira na način, ki ga učenci razumejo?
- Ali kandidat opazuje vadečega?
- Ali kandidat uporablja očesni stik?
- Ali pristop kandidata navdihuje vadečega, da sodeluje med vadbo?
- Ali kandidat vseskozi vključuje vadečega?
- Je kandidatov miselni postopek dovolj jasen?
- Ali kandidat uporablja prikaze asan kot učinkovito orodje pri poučevanju?
- Ali se kandidat lahko premakne z vidika aktivnosti na vidik notranjih občutij?
- Menite, da je kandidat pripravljen?

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.4)

2. dan je treba uporabiti tudi za kakršne koli ponovitve, po presoji ocenjevalcev ali na posebno željo kandidata.

3. stopnja 1. dan

Ocenjevalci in kandidati vadijo skupaj **60 minut**

Ocenjevalci se teme lotijo po lastni presoji.

To je NEFORMALNA vadba, na kateri ocenjevalec opazuje kandidate in kandidati lahko izražajo svoje dvome in ocenjevalcem zastavljajo vprašanja v zvezi z vadbo.

Odmor **~ 60 minut**

Kandidati morajo izpolniti obrazec za povratne informacije. (Glej Dodatek A.1)

Ocenjevalci naj preberejo obrazce s povratnimi informacijami kandidatov.

Kandidati imajo čas, da naključno izberejo dve situaciji.

Pričakuje se, da bodo svoje ravnanje v zvezi s tem obrazložili med predstavitvijo situacije 2. dan.

Vadba inverzij **15–30 minut**

• Ker gre za samostojno vadbo, lahko kandidati oblikujejo svoje zaporedje.

Lahko se dodajo pripravljalne asane.

- Vključene so lahko različice.
- Tisti, ki ne bi smeli delati inverzij, naj izvajajo vadbe, primerne svoji situaciji.
- Ženske, ki imajo takrat menstruacijo, lahko pokažejo inverzije 2. dan, če je to mogoče, ali pokažejo videoposnetke svoje izvedbe inverzij.

Čas za skupno druženje **60 minut**

Ocenjevalci se pogovarjajo s kandidati in pretehtajo skupinsko vadbo, skupaj s pregledom obrazcev s povratnimi informacijami.

Glavne smernice za začetni vtis o kandidatu

- Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
- Ali vadba navdušuje kandidata?
- Ali sodeluje?
- Je zavzet?
- Ali kandidat kaže sposobnost za poučevanje na tej stopnji?

Odmor za kosilo in krepitev odnosov **~ 90 minut**

- Komunikacija je ključni pogoj za vključitev v našo skupnost.
- Ustrezna naravnanost ocenjevalcev naj kandidatu pomaga do večje sproščenosti.

Prosti čas **120 minut**

Prikaz položajev **180 minut**

Kandidati prikažejo svoje sposobnosti med vodenim izvajanjem položajev in individualno predstavitvijo.

A) Vodeno izvajanje položajev **45 minut.**

Predlagani potek vodenega izvajanja položajev

- Ocenjevalec najavi posamezne asane in smer izvajanja (levo, desno).
- S seznama za posamezno stopnjo naj bo vključeno kar največ asan.
- V to vadbo ne vključujte inverzij, ker jim je dodeljen poseben čas.
- Ne uporabljajte štoparice.

Glavne smernice

Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
Je prikaz asan izrazen in navdihujoč?
Menite, da je kandidat pripravljen?

B) Individualna predstavitev **10 minut na kandidata**

Predlagani potek individualne predstavitve

- Vključuje izvedbo asan / pranajame in razlago.
- Kandidati lahko določijo vsebino, število asan / pranajame, njihovo trajanje in zaporedje.

Glavne smernice

- Ali so kandidatu jasne osnove Iyengar joge?
- Je pozoren?
- Je prikaz asan izrazen in navdihujoč?
- Menite, da je kandidat pripravljen?

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.2)

Ocenjevalci in kandidati naj upoštevajo

- Ni obvezno, da kandidat opravi vse asane, ki so bile določene v vodeni vadbi.

Kandidat mora pokazati prilagoditev, če ne bo mogel izvesti določene asane, ali uporabiti pripomočke, kjer je to potrebno. Na primer, za spuščanje v položaj Ūrdhva Dhanurāsana (Urdhva Dhanurasana) iz stoječega položaja lahko kandidat ostane z rokami na steni, namesto da se spusti do tal.

- Kandidat mora biti sposoben fizično in / ali ustno izraziti, kako bo izvajal zaklon iz stoječega položaja do tal, ko mu bo zastavljeno to vprašanje; na primer s pomočjo stene.

2. dan

Vadba z ocenjevalci — **60 minut**

- Ocenjevalec prikazuje razvijanje zaznavanja v Iyengar jogi.
- Treba je vključiti vsaj 5 poz.

Predstavitev poučevanja — **35–45 minut na kandidata**

Ocenjevalci pripravijo:	Kandidat:
3 asane na kandidata (brez inverzij)	Poučuje vadbo, ki je zasnovana okoli 3 danih asan, v katerem koli vrstnem in časovnem zaporedju.
Kontekst: npr. »Poletje je«; »To je večerna vadba«; »Je ena izmed prvih vadb, ki jih kandidati, tj. študentje, obiskujejo, torej niso seznanjeni z mnogimi asanami«; »Konec tečaja je, vadeči poznajo vse asane v učnem načrtu«.	Določi trajanje vsake poze.
	Lahko ponovi kateri koli položaj.
	Položaja, ki ju je treba vključiti, sta Śīrṣāsana (Širšasana) in Sarvāṅgāsana (Sarvangasana). Mogoče je dodati tudi njune različice.

.

Ocenjevalec naj bi opazoval TRI GLAVNE VIDIKE kandidatovega poučevanja:

1. Prikaz asan kot vodilo za vadeče.
2. Pojasnila med poučevanjem.
3. Kako kandidat popravlja vadeče in jim pomaga med vadbo.

Glavne smernice

- Ali kandidat z govorico telesa komunicira na način, ki ga učenci razumejo?
- Ali kandidat opazuje vadečega?
- Ali kandidat uporablja očesni stik?
- Ali pristop kandidata navdihuje vadečega, da sodeluje med vadbo?
- Ali kandidat vseskozi vključuje vadečega?
- Je kandidatov miselni postopek dovolj jasen?
- Ali kandidat uporablja prikaz asan kot učinkovito orodje pri poučevanju?
- Ali kandidat lahko preide s komponente aktivnosti na komponento **notranjega občutenja** in s komponente notranjega občutenja na **sposobnost zaznavanja**?
- Menite, da je kandidat pripravljen?

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.4)

3. dan

Predstavitev situacije **30 minut na kandidata**

- V tem razdelku se ocenjuje sposobnost kandidata za obravnavanje bolezni, kot so npr. sindrom policističnih jajčnikov, menoragija, migrena, poškodovan meniskus, itd.
- Tu bosta predstavljeni dve situaciji, ki ju je kandidat izbral 1. dan.
- Prostovoljec/prostovoljka kot navidezni bolnik naj se pod kandidatovim vodstvom postavi v primerne asane.
- Pri tem naj kandidat razloži razloge za svoja navodila.

Pomembno: To je predstavitev posebnih okoliščin. Zaradi časovne stiske naj kandidat svojim navideznim bolnikom ne pojasnjuje položajev.

Glavne smernice

- Ali je kandidatova splošna uporaba znanja zadovoljiva?
- So kandidatova dejanja logična? Ocenjevalci lahko glede tega postavijo ustrezna vprašanja.
- Ali kandidat med postopkom skrbi za varnost?
- Ali kandidatove tehnične sposobnosti ustrezajo?
- Je kandidat pripravljen?

Vzorec točkovalne preglednice za predstavitev pouka je v prilogi. (Glej Dodatek A.5)

3. dan je treba uporabiti tudi za kakršne koli ponovitve, po presoji ocenjevalcev ali na posebno zahtevo kandidata.

Točkovanje

Kandidatove inverzije in vodena vadba se ne ocenjujejo z namenom točkovanja, temveč da se ocenjevalci odločijo, ali je kandidat pri vodeni vadbi pokazal zadovoljivo znanje in razumevanje Iyengar joge.

Če ocenjevalci menijo, da kandidat ne upošteva sistema, ali če pride do podobnih izjemnih okoliščin, lahko ustavijo preverjanje znanja za kandidata. V priročniku se to imenuje »znamenja za prekinitev izpita«, označena z rdečo zastavico.

Kandidati morajo imeti zadostno oceno za vsako posamezno komponento preverjanja znanja, da lahko uspešno opravijo izpit. Točkovanje za vse posamezne komponente preverjanja znanja in za vse stopnje je na lestvici do 4:

1 – Nezadostno

2 – Zadostno

3 – Dobro

4 – Odlično

Ne uporabljajte decimalnih številk, če se kandidat recimo nagiba k eni ali drugi stopnji na ocenjevalni lestvici. Vsak izmed treh ocenjevalcev samostojno izračuna povprečje ocen pri vsaki posamični komponenti izpita.

Če se povprečna ocena kandidata na posamezni komponenti giblje med 4 in 8, kandidat ne opravi izpita in ga lahko ponovno opravlja drugič.

Če je povprečna ocena kandidata med 9 in 11 za posamezno komponento, lahko kandidat na koncu ocenjevanja ponovno opravi to komponento.

Če je povprečna ocena kandidata za posamezno komponento 12 in več, je kandidat uspešno opravil posamezno komponento.

OBRAZCI ZA OCENJEVANJE

1. STOPNJA

VADBA INVERZIJ

Znamenje za prekinitev izpita: Prekini ocenjevanje | Zadovoljivo: Nadaljujte z ocenjevanjem

VODENO IZVAJANJE POLOŽAJEV

Znamenje za prekinitev izpita: Prekini ocenjevanje | Zadovoljivo: Nadaljujte z ocenjevanjem

POUČEVANJE

Miselni proces

1 | 2 | 3 | 4

Prikaz posameznih položajev

1 | 2 | 3 | 4

Navodila

1 | 2 | 3 | 4

Način pomoči

1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil

9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)

12–16: Opravil

---

2. STOPNJA

VADBA INVERZIJ

Znamenje za prekinitev izpita: prekini ocenjevanje

VODENO IZVAJANJE POLOŽAJEV

Znamenje za prekinitev izpita: prekini ocenjevanje

INDIVIDUALNA PREDSTAVITEV

a. Ustni del

Miselni proces

1 | 2 | 3 | 4

Jasnost izražanja

1 | 2 | 3 | 4

b. Prikaz posameznih položajev

Primerna dejanja (akcija)
1 | 2 | 3 | 4

Skladnost z ustno predstavitvijo
1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil
9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)
12–16: Opravil

POUČEVANJE

Miselni proces
1 | 2 | 3 | 4

Prikaz posameznih položajev
1 | 2 | 3 | 4

Navodila
1 | 2 | 3 | 4

Način pomoči vadečim
1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil
9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)
12–16: Opravil

---

3. STOPNJA

VADBA INVERZIJ

Znamenje za prekinitev izpita: prekini ocenjevanje

VODENO IZVAJANJE POLOŽAJEV

Znamenje za prekinitev izpita: prekini ocenjevanje

INDIVIDUALNA PREDSTAVITEV

a. Ustni del

Miselni proces
1 | 2 | 3 | 4

Jasnost izražanja
1 | 2 | 3 | 4

b. Prikaz posameznih položajev

Primerna dejanja (akcija)
1 | 2 | 3 | 4

Skladnost z ustno predstavitvijo
1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil
9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)
12–16: Opravil

POUČEVANJE

Miselni proces
1 | 2 | 3 | 4

Prikaz posameznih položajev
1 | 2 | 3 | 4

Navodila
1 | 2 | 3 | 4

Način pomoči vadečim
1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil
9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)
12–16: Opravil

PREDSTAVITEV SITUACIJE

Zavedanje okoliščin in miselni proces
1 | 2 | 3 | 4

Sporazumevalne veščine
1 | 2 | 3 | 4

Tehnične veščine
1 | 2 | 3 | 4

Varnost
1 | 2 | 3 | 4

4–8: Ni opravil
9–11: Ponovno opravljanje (da doseže zadostni rezultat)
12–16: Opravil

Razdelek E
Povratne informacije

Ocenjevalci morajo kandidatu na koncu preverjanja znanja dati povratne informacije. O točni obliki in času povratnih informacij se mora odločiti Združenje in poskusiti čim bolj uporabiti obstoječe sisteme povratnih informacij.

Pri povratnih informacijah je koristno pomisliti na Gurujijev nasvet. Guruji je vedno govoril, da vaš (ocenjevalčev) vtis o učitelju, ki je priporočil kandidata, ne sme vplivati na vaše (ocenjevalčevo) mnenje in povratne informacije o kandidatu.

Če to upoštevate, bi morale biti kakršne koli povratne informacije kandidatu ali kandidatovemu učitelju, ki ga je priporočil, korektne. Oblikovano mora biti tako, da bodo ocenjevalčeva opažanja o kandidatu, kandidatovem potencialu in vse druge informacije pomagale kandidatu in kandidatovemu učitelju pri pozitivnem napredku.

Združenje lahko učitelju prekliče privilegije, da priporoča, s primernim obvestilom, če se ponavljajo primeri neuspešnih kandidatov.

Združenje bo vodilo evidenco o učiteljih priporočiteljih v obliki poročil, ki jih bodo ocenjevalci pripravili po vsakem izpitu. **Te informacije bo smelo uporabiti za spremembo navodil in pravil**.

Razdelek F

Okvir učnega načrta

1. stopnja

- Posamezna asana
- Uvod v družino asan
- Zaporedje asan
- Mentalni doprinos

2. stopnja

(asane, nove v tem programu)

- Posamezna asana
- Družina asan
- Zaporedje asan
- Mentalni doprinos

(asane s 1. stopnje + 2. stopnje)

- Razumevanje globljih povezav skupine asan
- Zaznavanje telesnega občutka
- Opazovanje povezav različnih delov telesa (neposredno povezanih)
- Opazovanje dihanja
- Uvod v povezave med različnimi družinami asan

3. stopnja

(asane s 1. stopnje + 2. stopnje + 3. stopnje)

- Posamezna asana
- Družina asan
- Zaporedje asan
- Zaznavanje telesnega občutka
- Opazovanje povezav različnih delov telesa in organov (sosednjih in oddaljenih)
- Razumevanje globljih povezav znotraj sorodne skupine asan
- Ohranjanje posamezne asane
- Opazovanje dihanja
- Zavedanje dihanja

4. stopnja

- Asana in Pranajama (Āsana /Prāṇāyāma)

5. stopnja

- Pātañjali/ Aṣṭāṅga
- Patandžalijeva osemdelna joga (Aštanga), kot jo je poučeval B. K. S. Iyengar

Učni načrt

Poučevanje joge ima štiri glavne komponente.

Navodila za primerna dejanja (akcijo) v posamezni asani – **postavitev telesa**.

- Navodila za spodbujanje navdušenega sodelovanja učenca – miselna vpletenost – **notranje občutenje**.
- Učiteljeva razlaga spodbudi učenca, da postane pozoren na lastno notranje dogajanje in zaznava subtilne pojave v svojem telesu – **sposobnost zaznavanja**.
- Močna vnema in goreča želja po razmisleku o prejetih informacijah in njihovo pretvarjanje v znanje in modrost – **razsodnost**.

1. stopnja

A) Posamezna asana

- Na tej stopnji so cilj pravilna in natančna dejanja (akcije) v posamezni asani.
- Čeprav je primerno zaporedje asan sestavni vidik naše šole joge, bi morali poučevati začetnike (tj. 1. stopnjo) s poudarkom na razumevanju posameznih asan z osredotočanjem na zunanji obliki.
- Poučevati je treba položaj in splošno poravnavo delov telesa.

  Npr. v položaju Utthita Hasta Pādāsana (Utthita Hasta Padasana),

  - Pričakovano navodilo – Roke naj bodo iztegnjene in poravnane z rameni.
  - Ni pričakovano (na tej stopnji) – Podaljšanje ali raztezanje zunanjega dela rok iz lopatic.

B) Družina asan (glej Dodatek A.6)

C) Zaporedje asan

- Asane so nanizane po vrstnem redu, pri katerem se razvija gibljivost in svoboda v celotnem telesu ali določenih delih telesa. To vključuje tri procese. Prvič, izvajanje asane, drugič, razumevanje asane in nazadnje, obravnavanje razlogov za togost.
- Vrstni red asan v skupini asan se začne z najpreprostejšimi in nadaljuje z bolj zapletenimi (glede na zmogljivost).

  Npr. Utthita Trikoṇāsana (Utthita Trikonasana)
  Utthita Pārśvakoṇāsana (Utthita Paršvakonasana)
  Parivṛtta Trikoṇāsana (Parivritta Trikonasana)
  Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (Parivritta Paršvakonasana)

- Vadba 1. stopnje se pogosto začne s stoječimi položaji, saj je večina delov telesa v tej družini asan bolj dostopna v primerjavi z drugimi. (Vendar obstajajo izjeme, kjer je asane na začetku lažje izvajati v ležečem položaju na hrbtu ali trebuhu namesto v stoje).
- Nato se lahko odločite, da nadaljujete s katero koli družino asan, pred katerimi ali po katerih izvajate inverzije.
- Šele na vadbi, ki je namenjena osebam z že razvitim notranjim občutenjem, se v to poglobite. Zato se lahko vadba 2. stopnje začne s katero koli družino asan na podlagi dela telesa ali asane, ki se jih pri vadbi želimo dotakniti.

  Na primer: če želite vadečega ozavestiti o odpiranju medenice v stoječih pozah, lahko začnete s položajem Supta Baddha Koṇāsana (Supta Baddha Konasana) ali Supta Pādāṅguśṭhāsana II (Supta Padangušthasana II).

Če želite spodbuditi pozornost v stoječih položajih, lahko začnete s polno stojo na rokah, položajem v vrveh (Rope 1) in s položaji Ūrdhva Mukha Śvānāsana (Urdhva Mukha Švanasana) in Pūrvottānāsana (Purvottanasana).

Da bi spodbudili notranje občutenje nog v stoječih pozah, lahko začnete z delovanjem nog v inverzijah.

D) Mentalni doprinos

- Asana je v resnici bolj mentalno prizadevanje kot zgolj fizični položaj. Zahteva jasne miselne prispevke. Pri vadbi Iyengar joge se vadeči uči asane na način, pri katerem se začne soočati s svojimi mislimi, jih brati in jih konkretizirati.
- Na vadbi 1. stopnje bo dovolj, da vadečega o tem samo seznanite.

Npr. v položajih Ardha Candrāsana (Ardha Čandrasana) in Vīrabhadrāsana III (Virabhardrasana III) ozavestite vadečega, da je potrebna mentalna vpletenost močnejša kot v drugih stoječih asanah.

2. stopnja

- Ko vadeči doseže to stopnjo, se pričakuje, da je pripravljen napredovati z ravni telesnosti na raven notranjih občutenj.
- Na tej stopnji bi moral učitelj skupaj s pravilnimi navodili za primerna dejanja (akcijo) tudi usmerjati vadečega, da se zaveda subjektivnega občutka, ki se pojavi med izvedbo.
- Pri Iyengar jogi pozornost ni namenjena le primerni postavitvi v asano, temveč tudi poglabljanju, medtem ko dlje časa ostajamo v položaju.
- Dih je treba uvesti kot pripomoček za osredotočanje uma.

A) Razumevanje globljih povezav družine asan

- Ko se premaknemo z ravni telesnosti k notranjim občutenjem, preidemo od zunanjih značilnosti do notranjih zakonitosti asan.
- S pomočjo učitelja začnemo ceniti bistvene značilnosti skupine asan.

Zaznavanje telesnega občutka.

- Občutek je vtis čutov.
- Telesni občutki – občutki, ki izhajajo iz
  - kože, kot so dotik, pritisk, mraz, toplota in bolečina, ter
  - iz mišic, kit in sklepov, kot so prostorska usmeritev, tj. položaj okončin, in bolečina.

Treba je gojiti sposobnost notranjega občutenja telesa v asani.

Razlika v navodilih med učiteljem 1. in 2. stopnje

Učitelj 1. stopnje nujno posreduje objektivna navodila, na osnovi katerih vadeči izvaja položaje ali primerna dejanja (akcije).

Učitelj 2. stopnje mora vadečemu privzgojiti sposobnost notranjega občutenja.

Npr. 1. stopnja: obe roki dvignite enako navzgor.

2. stopnja: primerjajte desno in levo roko. Začutite, katera roka je daljša in katera krajša, in dvignite krajšo roko višje.

1. stopnja: dvignite prsni koš navzgor.

2. stopnja: ob vdihu začutite dvig prsnega koša.

Opazovanje povezav med sosednjimi deli telesa.

Prvi korak k združitvi (jogi) je povezanost. Ko se učimo asan in pranajame, se učimo prepoznati in ceniti povezave med deli telesa, ki navadno ostajajo neopažene.

Npr.za odpiranje prsnega koša morajo sodelovati različni deli telesa:

- Usmerjanje ramen nazaj.
- Širjenje ključnic.
- Lopatice potisnjene k hrbtu.

Ko se kandidat zaveda teh povezav, je um veliko lažje usmeriti k jogijski filozofiji.

B) Opazovanje dihanja

- To je postopek natančnega opazovanja dihalnega cikla, ki vključuje vdih, izdih in spontano ali nespontano zadrževanje diha.
- Opazovanje dihanja močno prispeva k razumevanju različic asane ali pranajame.

Npr. v kateri koli ležeči asani različni položaji rok vodijo do različnih poti dihanja:

- Roke vodoravno v odročenju.
- Roke navzdol ob telesu.
- Roke nad glavo.

Če se v položaju Trikoṇāsana (Trikonasana) skrajša spodnja stran trupa, se dih ne dotakne te strani.

C) Uvod v družino asan

- Globlje povezave družine asan so obravnavane na 2. stopnji. Ko se notranje občutenje vadečega izboljša, začne prepoznavati povezave med na videz različnimi skupinami asan.

Npr. Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (Parivritta Paršvakonasana) in Ardha Matsyendrāsana I (Ardha Matsyendrasana I) z vzorcem raztezanja hrbtnih mišic v zasuku.

Jānu Śīrṣāsana (Džanu Širšasana) in Supta Baddha Koṇāsana (Supta Badha Konasana) z vzorcem dolžine sprednjega dela trupa.

3. stopnja

To je stopnja zaznavanja skupaj z izpopolnjevanjem primernih dejanj (akcije) in notranjih občutenj.

A) Medsebojna povezanost oddaljenih delov telesa, organov

- Sposobnost opazovanja povezav med sosednjimi deli telesa je bila predstavljena na 2. stopnji. Na tej stopnji poglobljenih notranjih občutenj in zaznavnosti zlahka začnemo razkrivati povezave med oddaljenimi deli telesa in organi. Razumevanje teh povezav se nato odraža tudi v vadbi.

Npr. Yoga Daṇḍāsana (Joga Dandasana) ne zahteva le delovanja kolka za umestitev noge, ampak vključuje gibljivost v lopaticah, kar dvigne sprednji del trupa in pomaga pri stabilizaciji nog.

Spuščeni stopalni loki negativno vplivajo na hrbtenico.

Sprostitev nog kot način za umiritev uma v položaju Śavāsana (Šavasana).

B) Globlje povezave med različnimi družinami asan

- Koncept asan, ki povezujejo različne družine, je bil uveden na 2. stopnji. Ko se izboljša notranje občutenje vadečega, začenja zaznavati povezave med na videz različnimi družinami asan.
- Z izpopolnjenimi notranjimi občutenji zaznava podobnosti in s tem tudi njihov medsebojni vpliv.
- Ko vadeči razvije svoja občutenja, začne opazovati vedenje določenega dela telesa v asani. Povečanje notranjih občutenj ga vodi, da vidi podoben vedenjski vzorec istega dela telesa v asani iz druge družine.

  Npr. v položajih Supta Pādāngušṭhāsana II (Supta Padangušthasana II), Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana (Utthita Hasta Padangušthasana II) in Ardha Candrāsana (Ardha Čandrasana).

  Čeprav se zdi, da gre za različne položaje, so si zelo podobni, le drugače so razporejeni glede na os hrbtenice. Senzibilno razumevanje ene asane v tem naboru bo v veliki meri prispevalo k dobri izvedbi in razumevanju drugih asan v tem naboru.
- Ko vadeči razume ta odnos, se njegov koncept zaporedja naravno odpre in tako lahko prehaja med različnimi skupinami asan, ki vodijo k istemu cilju.

C) Ohranjanje asane

- To je bilo predstavljeno na 2. stopnji. Ko vadeči to raziskuje, usmerja pozornost na enega od temeljnih stebrov našega sistema, skupaj z natančnostjo in primernim zaporedjem asan, in sicer čas v posamezni asani. To je ključnega pomena za:
  - doseganje pozitivnih učinkov asan.
  - razvijanje notranjih občutenj za vključevanje uma / inteligence.

  Opozoriti je treba na sledeče:
  - Ni dovolj le močna volja in fizična moč, da vadeči zmorejo ostajati dlje časa v posamezni asani.
  - Da se razvije zavedanje o dihanju, se mora zmanjšati napor.

D) Zavedanje dihanja

- Koncept opazovanja diha je bil obravnavan na 2. stopnji.
- Opazovanje diha pomeni pogled nanj od daleč kot na zunanji objekt, medtem ko zavedanje dihanja pomeni pogled nanj brez razdalje, od znotraj.
- Šele kadar je um – *citta* (tudi *chitta*, izg. čita)– osvobojen blaznosti zunanjega sveta in je osredotočen navznoter, lahko postane priča notranjemu dogajanju. Ko se asane izvajajo z zavedanjem dihanja, se um naravno umiri.

Učni načrt teorije

Stopnja	Obvezno	Priporočljivo	
1. STOPNJA	The Tree of Yoga	Light on Life	Priporočljivo je, da vsi vadeči, ne glede na stopnjo učenja ali certificiranja, preberejo katero koli ali vse knjige vseh treh članov družine Iyengar (B.K.S.-ja, Geete in Prashanta).
	Art of Yoga	Yogashastra Level 1, 2, 3	
	Yoga in Action: Preliminary Course		
	Yoga in Action: Intermediate Course		
	Light on Yoga: 1. del: Uvod 2. del: Jogasane (Ustrezne asane) 3. del: Prāṇāyāma (Pranajama) (Ustrezne pranajame)		
	Light on Pranayama: Razdelek 1 Razdelek 2: 10. poglavje (Ustrezne pranajame)		
	Basic Guidelines for Teachers of Yoga		
2. STOPNJA	Aarogya Yoga	Light on Yoga	
	Yogic Manas	Light on Pranayama	
	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra Level 4, 5	
	Gem for Women		
	Tuesdays with Prashant		
	Light on Yoga: 1. del: Uvod 2. del: Jogasane (Ustrezne asane) 3. del: Pranajama (Ustrezne pranajame)		
	Light on Pranayama: Razdelek 1 Razdelek 2: 10. poglavje (Ustrezne pranajame)		
	Basic Guidelines for Teachers of Yoga		
3. STOPNJA	Light on Yoga	Astadala Yogamala series	

	Light on Pranayama: Razdelek 1 Razdelek 2: 10. poglavje (Ustrezne pranajame)		
		Hatha Yoga Pradipika	
	Light on Yoga Sutras of Patanjali: Poglavje 1, 2	Bhagavad Gita	
		Poglavje I, VI	
	Light on Life		
	Alfa and Omega of Trikonasana		
	Mobility and Stability		
	Basic Guideliness for Teachers of Yoga		
4. STOPNJA	Light on Yoga Sutras of Patanjali	Astadala Yogamala series	
	Basic Guideliness for Teachers of Yoga	Bhagavad Gita Poglavja od I do VI	
5. STOPNJA	Core of Yoga Sutras of Patanjali	*Različna besedila o jogi*	

* **Vadeči se lahko sklicujejo na kateri koli uvodni učbenik za te predmete, ki je na voljo v njihovi državi in v njihovih jezikih.**

Učni načrt za asane in pranajamo
(Āsana/ Prāṇāyāma)

Učni načrt 1. stopnje

Asane (Āsana) PO SISTEMU IAST – in v oklepaju s slovenskim izgovorom	**Slika št.**	**Vir**
Utthiśṭha Sthiti (Utthištha Sthiti) – stoječe asane		
Tāḍāsana (Tadasana)	1	Light on Yoga
Vṛkṣāsana (Vrikšasana)	2	
Utthita Trikoṇāsana (Utthita Trikonasana)	4, 5	
Parivṛtta Trikoṇāsana (Parivritta Trikonasana)	6, 7	
Utthita Pārśvakoṇāsana (Utthita Paršvakonasana)	8, 9	
Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (Parivrtta Paršvakonasana)	10, 11	
Vīrabhadrāsana I (Virabhadrasana I)	14	
Vīrabhadrāsana II (Virabhadrasana II)	15	
Vīrabhadrāsana III (Virabhadrasana III)	17	
Ardha Candrāsana (pisano tudi Ardha Chandrāsana) (Ardha Čandrasana)	19	
Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana (Utthita Hasta Padangušthasana I) s pripomočki	120, 121	Yoga: A Gem for Women
Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana II (Utthita Hasta Padangušthasana II) s pripomočki	122, 123	
Pārśvottānāsana (Paršvottanasana)	26	Light on Yoga
Prasārita Pādottānāsana I (Prasarita Padottanasana I)	33, 34	
Utkaṭāsana (Utkatasana)	42	
Pādāngušṭhāsana (Padangušthasana)	44	
Pādahastāsana (Padahastasana)	46	
Uttānāsana (Uttanasana)	48	
Garuḍāsana (Garudasana)	56	
Upaviśṭha Sthiti (Upavištha Sthiti) – sedeče asane		
Daṇḍāsana (Dandasana)	77	Light on Yoga
Svastikāsana (Svastikasana)	5	Light on Pranayama
Parvatāsana (Parvatasana) v položaju Svastikāsana (Svastikasana)		Preliminary Course book
Gomukhāsana (Gomukhasana)	80	Light on Yoga
Siddhāsana (Siddhasana)	84	
Vīrāsana (Virasana)	89	
Parvatāsana (Parvatasana) v položaju Vīrāsana (Virasana)	91	
Baddha Koṇāsana (Baddha Konasana)	102	
Upaviśṭha Koṇāsana (Upavištha Konasana)	151	

Asane (Āsana)	Slika št.	Vir
Paścima Pratana Sthiti (Paščima Pratana Sthiti) – Asane z iztezanjem v predklon		
Adho Mukha Vīrāsana (Adho Mukha Virasana)	92	Light on Yoga
Jānu Śīrṣāsana (Džanu Širšasana)	127	
Triaṅga Mukha Eka (Mukhaika) Pāda Paścimottānāsana (Trianga Mukhaikapada Paščimotanasana)	139	
Marīcyāsana I (Marichyasana I)	144	
Pārśva Upaviśṭha Koṇāsana (Paršva Upavištha Konasana)	152	
Paścimottānāsana (Paščimottanasana) = Ugrāsana (Ugrasana) / Brahmacaryāsana (pisano tudi Brahmacharyāsana (Brahmačarjasana)	161	
Mālāsana II (Malasana II)	322	
Parivṛtta Sthiti (Parivritta Sthiti) – Asane z iztezanjem vstran		
Parighāsana (Parighasana)	39	Light on Yoga
Bharadvājāsana I (Bharadvajasana I)	297, 298	
Bharadvājāsana II (Bharadvajasana II)	299, 300	
Marīcyāsana III (pisano tudi Marīchyāsana III) (Maričjasana III)	303, 304	
Ardha Matsyendrāsana I (Ardha Matsjendrasana I)	311, 312	
Viparīta Sthiti (Viparita Sthiti) – Inverzije		
Sālamba Śīrṣāsana I (Salamba Širšasana I) (z oporo ob steni; poučevanje z vrvmi, če so na voljo)	184, 185, 190	Light on Yoga
Sālamba Sarvāṅgāsana I (Salamba Sarvangasana I)	223, 224	
Halāsana (Halasana)	244	
Pārśva Halāsana (Paršva Halasana)	249	
Karṇapīdāsana (Karnapidasana)	246	
Pārśva Karṇapīdāsana (Paršva Karnapidasana)	Podobno kot Pārśva Halāsana (Paršva Halasana), ampak za noge velja Karṇapīdāsana (Karnapidasana)	
Supta Koṇāsana (Supta Konasana)	247	Light on Yoga
Eka Pāda Sarvāṅgāsana (Eka Pada Sarvangasana)	250	
Pārśva Eka Pāda (Pārśvaika) Sarvāṅgāsana (Paršvaika Pada Sarvangasana)	251	
Catuśpādāsana (pisano tudi Chatuśpādāsana) (Čatušpadasana)	102	Yoga: A Gem for Women
Setubandha Sarvāṅgāsana (Setubandha Sarvangasana) (s pripomočki)	98, 99	Yoga: A Gem for Women Preliminary Course book
Setubandha Sarvāṅgāsana (Setubandha Sarvangasana) (iz položaja Sarvāṅgāsana /Sarvangasana/, z upognjenimi koleni, stopala se spustijo navzdol proti steni ali na stol)		

Asane (Āsana)	Slika št.	Vir
Udara Ākuñcana Sthiti (Udara Akunčana Sthiti) – Asane z delovanjem trebušnih mišic		
Paripūrṇa Nāvāsana (Paripurna Navasana)	78	Light on Yoga
Ardha Nāvāsana (Ardha Navasana)	79	
Ūrdhva Prāsarita Pādāsana (Urdhva Prasarita Padasana) (90°)	279	
Supta Pādāngušṭhāsana I (Supta Padangušthasana I)	284	
Supta Pādāngušṭhāsana II (Supta Padangušthasana II)	287	
Pūrva Pratana Sthiti (Purva Pratana Sthiti) – Asane z iztezanjem v zaklon		
Śalabhāsana (Šalabhasana)	60	Light on Yoga
Makarāsana (Makarasana)	62	
Dhanurāsana (Dhanurasana)	63	
Bhujaṅgāsana I (Bhudžangasana I)	73	
Ūrdhva Mukha Śvānāsana (Urdhva Mukha Švanasana)	74	
Uṣṭrāsana (Uštrasana)	41	
Ūrdhva Dhanurāsana I (Urdhva Dhanurasana I)	482	
Dvi Pāda Viparīta Daṇḍāsana (pisano tudi Dwi…) (Dvi Pada Viparita Dandasana) (na stolu)		Intermediate Course book
Viśrāntā Karaka Sthiti (Višranta Karaka Sthiti) – Regenerativne asane		
Supta Svastikāsana (Supta Svastikasana)		Intermediate Course book
Supta Vīrāsana (Supta Virasana) (s pripomočki ali brez)	96	Light on Yoga
Supta Baddha Koṇāsana (Supta Baddha Konasana)	38, 39	Yoga: A Gem for Women
Śavāsana (Šavasana)	592	Light on Yoga
Śavāsana (na podolžni blazini s pokritimi očmi, ob opazovanju običajnega vdiha in izdiha)		
Śavāsana (s trakom čez oči, normalen vdih in globok izdih)		
Hasta Tolana Sthiti – Asane z ravnotežjem na rokah		
Opomba: Za delo z mladino velja dobro poznati to skupino asan. Asane, označene z zvezdico, niso obvezne.		
Caturaṅga Daṇḍāsana (pisano tudi Chaturaṅga Daṇḍāsana) (Čaturanga Dandasana)	67	Light on Yoga
Adho Mukha Śvānāsana (Adho Mukha Švanasana)	75	
Pinca Mayūrāsana (pisano tudi Pincha Mayūrāsana) (Pinča Majurasana) *	357	
Adho Mukha Vṛkṣāsana (Adho Mukha Vrikšasana) *	359	
Ṭiṭṭibhāsana (Tittibhasana) (iz Uttanasane)*	395	
Prāṇāyāma (Pranajama)		

Ujjāyi (Udžaji), Viloma Prāṇāyāma (Viloma Pranajama) v ležečem položaju.

37

Učni načrt za 2. stopnjo

Vse asane in pranajame (Āsana/Prāṇāyāma) iz učnega načrta 1. stopnje so del učnega načrta 2. stopnje.

Asane (Āsana) PO SISTEMU IAST in v oklepaju s slovenskim izgovorom	**Slika št.**	**Vir**
Parivṛtta Ardha Candrāsana (pisano tudi Chandrāsana) (Parivritta Ardha Čandrasana)	13	Art of Yoga Intermediate Course book
Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana I (Utthita Hasta Padangušthasana I) brez opore	23	Light on Yoga
Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana II (Utthita Hasta Padangušthasana II) brez opore		
Utthita Hasta Pādāngušṭhāsana (Utthita Hasta Padangušthasana III)	124	Yoga: A Gem for Women
Prasārita Pādottānāsana II (Prasarita Padottanasana II)	35, 36	Light on Yoga
Ūrdhva Prāsarita Eka Pādāsana (Urdhva Prasarita Ekapadasana)	49	
Ardha Baddha Padmottānāsana (Ardha Baddha Padmottanasana)	52	
Pārśva Dhanurāsana (Paršva Dhanurasana)	64, 65	
Lolāsana (Lolasana)	83	
Paryaṅkāsana (Parjankasana)	97	
Bhekāsana (Bhekasana)	100	
Padmāsana (Padmasana)	104	
Parvatāsana (Parvatasana)	107	
Tolāsana ali Tulāsana (Tolasana)	108	
Matsyāsana (Matsjasana)	113	
Mahā Mudrā (Maha Mudra)	125	
Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (Parivritta Džanu Širšasana)	132	
Parivṛtta Upaviśṭha Koṇāsana (Parivritta Upavištha Konasana)	Podobno kot položaj Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (Parivrtta Džanu Širšasana), vendar so noge v položaju Upaviśṭha Koṇāsana (Upavištha Konasana)	
Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana (Ardha Baddha Padma Paščimottanasana)	135	Light on Yoga
Parivṛtta Paścimottānāsana (Parivritta Paščimottanasana)	165	
Ubhaya Pādāngušṭhāsana (Ubhaya Padangušthasana)	167	
Pūrvottānāsana (Purvottanasana)	171	
Ākarṇa Dhanurāsana (Akarna Dhanurasana)	173, 175	
Sālamba Śīrṣāsana I (Salamba Širšasana I)	184, 185, 190	
(sredi sobe ali glede na potrebe vadečih)		

Pārśva Śīrṣāsana (Paršva Širšasana)	202, 203	
Parivṛtta Eka Pāda Śīrṣāsana = Parivṛttaika Pāda Śīrṣāsana) (Parivrittaikapada Širšasana)	206, 207	
Eka Pāda Śīrṣāsana (Eka Pada Širšasana)	208, 209	
Pārśva Eka Śīrṣāsana (Pārśvaika Śīrṣāsana) (Paršvaika Pada Širšasana)	210	
Ūrdhva Padmāsana Śīrṣāsana (Urdhva Padmasana v Širšasani)	211	

Asane (Āsana)	Slika št.	Vir
Piṇḍāsana Śīrṣāsana (Pindasana v Širšasani)	218	Light on Yoga
Sālamba Sarvāṅgāsana II (Salamba Sarvangasana II)	235	
Setubandha Sarvāṅgāsana (Setubandha Sarvangasana)	259	
Ūrdhva Padmāsana Sarvāṅgāsana (Urdhva Padmasana v Sarvangasani)	261	
Piṇḍāsana Sarvāṅgāsana (Pindasana v Sarvangasani)	269	
Jaṭhara Parivartanāsana (Džathara Parivartanasana)	274, 275	
Ūrdhva Prāsarita Pādāsana (Urdhva Prasarita Padasana) (vse ilustracije)	276–279	
Cakrāsana = Chakrāsana (Čakrasana)	280–283	
Supta Pādāṅguśṭhāsana I (Supta Padangušthasana I)	285, 286	
Supta Pādāṅguśṭhāsana III (Supta Padangusthasana III)	Položaj nog podoben kot v asani Utthita Hasta Pādāṅguśṭhāsana III (Utthita Hasta Padangušthasana III), vendar je telo v ležečem položaju.	
Eka Hasta Bhujāsana (Eka Hasta Bhudžasana)	344	Light on Yoga
Dvi Hasta Bhujāsana (pisano tudi Dwi…) (Dvi Hasta Bhudžasana)	345	
Bhujapīdāsana (Bhudžapidasana)	348	
Pinca Mayūrāsana (pisano tudi Pincha Mayūrāsana) (Pinča Majurasana) (ob steni; z dlanmi, obrnjenimi navzdol; z dlanmi, obrnjenimi druga proti drugi, in z dlanmi, obrnjenimi navzgor)	357	
Adho Mukha Vṛkṣāsana (Adho Mukha Vrikšasana) (ob steni, prsti usmerjeni proti steni; dlani obrnjene navzven)	359	
Kūrmāsana (Kurmasana)	363, 364	
Eka Pāda Śīrṣāsana (Eka Pada Širšasana)	371	
Ṭiṭṭibhāsana (Tittibhasana) (iz Uttanasane)	395	
Ūrdhva Dhanurāsana (Urdhva Dhanurasana)	479–482	
Dvi Pāda Viparīta Daṇḍāsana (pisano tudi Dwi…) (Dvi Pada Viparita Dandasana)	516	
Prāṇāyāma (Pranajama)		
Opomba: Uporaba stene za oporo je sprejemljiva.		
Ujjāyi (Udžaji), Viloma pranajama v sedečem položaju		
Ujjāyi (Udžaji) s krajšim časom zadrževanja diha - Kumbhaka		
Anuloma Prāṇāyāma (Anuloma Pranajama) brez zadrževanja diha		
Pratiloma Prāṇāyāma (Pratiloma Pranajama) brez zadrževanja diha		
Bhrāmarī (Bhramari)		
Śītalī (Šitali)		
Sītkārī (Sitkari)		

Učni načrt 3. stopnje

Vse asane in pranajame (Āsana/Prāṇāyāma) s 1. in 2. stopnje so del učnega načrta 3. stopnje.

Asane (Āsana) PO SISTEMU IAST in v oklepaju s slovenskim izgovorom	**Slika št.**	**Vir**
Vātāyanāsana (Vatajanasana)	58	Light on Yoga
Nakrāsana (Nakrasana)	68–71	
Ṣanmukhīmudrā (Šanmukhi Mudra)	105, 106	Light on Pranayama
Siṁhāsana I (Simhasana I)	109	Light on Yoga
Siṁhāsana II (Simhasana II)	110	
Kukkuṭāsana (Kukkutasana)	115	
Garbha Piṇḍāsana (Garbha Pindasana)	116	
Baddha Padmāsana (Baddha Padmasana)	118	
Yoga Mudrāsana (Joga Mudrasana)	120	
Krauñcāsana (pogosto pisano Krounchasana) (Kraunčasana)	141, 142	
Marīcyāsana II (pisano tudi Marīchyāsana II (Maričjasana II)	146	
Ūrdhva Mukha Paścimottānāsana (Urdhva Mukha Paščimottanasana I)	168	
Ūrdhva Mukha Paścimottānāsana (Urdhva Mukha Paschimottanasana II)	170	
Ūrdhva Daṇḍāsana (Urdhva Dandasana)	188	
Sālamba Śīrṣāsana II (Salamba Širšasana II)	192	
Sālamba Śīrṣāsana III (Salamba Širšasana III)	194, 195	
Ūrdhva Padmāsana Śīrṣāsana (Urdhva Padmasana v Širšasani)	213 - 216	
Nirālamba Sarvāṅgāsana I (Niralamba Sarvangasana I)	236	
Nirālamba Sarvāṅgāsana II (Niralamba Sarvangasana II)	237	
Eka Pāda Setubandha Sarvāṅgāsana (Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana)	260	
Pārśva Piṇḍāsana Sarvāṅgāsana (Paršva Pindasana v Sarvangasani)	270, 271	
Anantāsana (Anantasana)	290	
Uttāna Pādāsana (Uttana Padasana)	292	
Marīcyāsana IV (pisano tudi Marīchyāsana IV) (Maričjasana IV)	305	
Mālāsana I (Malasana I)	321	
Pāśāsana (Pašasana)	328, 329	
Ardha Matsyendrāsana II (Ardha Matsjendrasana II)	330, 331	
Ardha Matsyendrāsana III (Ardha Matsjendrasana III)	332, 333	
Aṣṭāvakrāsana (Aštavakrasana)	342, 343	

Mayūrāsana (Majurasana)	354	
Adho Mukha Vṛkṣāsana (Adho Mukha Vrikšasana) (z dlanmi nazaj, kot v Majurasani, vendar narazen in na razdalji 45 cm od stene	359	
Supta Kūrmāsana (Supta Kurmasana)	368	

Asane (Āsana)	Slika št.	Vir
Bhairavāsana (Bhairavasana)	375	Light on Yoga
Yoganidrāsana (Joganidrasana)	391	
Vasiṣṭhāsana (Vasišthasana)	398	
Bakāsana (Bakasana)	410	
Pārśva Bakāsana (Paršva Bakasana)	412	
Dvi Pāda Kauṇḍinyāsana (pisano tudi Koundinyasana) (DviPada Kaundinjasana)	438	
Eka Pāda Kauṇḍinyāsana I (Eka Pada Kaundinjasana I)	332-334	
Eka Pāda Bakāsana I (Eka Pada Bakasana I)	446, 447	
Eka Pāda Bakāsana II (Eka Pada Bakasana II)	451, 452	
Yogadaṇḍāsana (Jogadandasana)	456	
Mūlabandhāsana (Mulabandhasana)	462, 463	
Vāmadevāsana II (Vamadevasana II)	466	
Ūrdhva Dhanurāsana I (iz poze Tāḍāsana) (Urdhva Dhanurasana I / Tadasana)	357-359	
Ūrdhva Dhanurāsana II (Urdhva Dhanurasana II)	359-361	
Eka Pāda Ūrdhva Dhanurāsana (Eka Pada Urdhva Dhanurasana)	501, 502	
Kapotāsana (Kapotasana)	507, 512	
Laghu Vajrāsana (Laghu Vadžrasana)	513	
Dvi Pāda Viparīta Daṇḍāsana (Dvi Pada Viparita Dandasana) (iz Širšasane)	516, 517–520	
Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana I (Eka Pada Viparita Dandasana I)	521	
Eka Pāda Rājakapotāsana I (Eka Pada Radžakapotasana I)	542	
Opomba: Kot je prikazano v LOY (*Light on Yoga*), je treba pri klasičnih pozah vaditi prehod v ravnotežje na rokah, iz položaja Śīrṣāsana (Širšasana), lahko pa tudi iz položaja Tāḍāsana (Tadasana) ali Uttānāsana (Uttanasana).		
Prāṇāyāma (Pranajama)		
Ujjāyi (Udžaji) in Antara Kumbhaka (glede na posameznikove sposobnosti)		
Bhastrikā (Bhastrika), Kapālabhāti (Kapalabhati)		
Anuloma Prāṇāyāma (Anuloma Pranajama) z zadrževanjem diha		
Pratiloma Prāṇāyāma (Pratiloma Pranajama) z zadrževanjem diha		

Učni načrt 4. stopnje

Vse asane in pranajame (Āsana/Prāṇāyāma) s 1., 2. in 3. stopnje so del učnega načrta 4. stopnje.

Asane (Āsana) PO SISTEMU IAST in s slovenskim izgovorom	Slika št.	Vir
Gorakṣāsana (Gorakšasana)	117	Light on Yoga
Supta Vajrāsana (Supta Vadžrasana)	124	
Baddha Hasta Śīrṣāsana (Baddha Hasta Širšasana)	198	
Mukta Hasta Śīrṣāsana (Mukta Hasta Širšasana)	200, 201	
Pārśva Sarvāṅgāsana (Paršva Sarvangasana)	254, 255	
Pārśva Ūrdhva Padmāsana Sarvāṅgāsana (Paršva Urdhva Padmasana v Sarvangasani)	262–265	
Uttāna Padma Mayūrāsana (Uttana Padma Majurasana)	267	
Setu Bandhāsana (Setu Bandhasana)	296	
Paripūrṇa Matsyendrāsana (Paripurna Matsjendrasana)	336, 339	
Padma Mayūrāsana (Padma Majurasana)	355	
Haṃsāsana (Hamsasana)	356	
Śayanāsana (Šajanasana)	358	
Skandāsana (Skandasana)	372	
Buddhāsana (Buddhasana)	373	
Kapilāsana (Kapilasana)	374	
Kala Bhairavāsana (Kala Bhairavasana)	378	
Cakorāsana (pisano tudi Chakorasana) (Čakorasana)	379, 380	
Dūrvāsāsana (Durvasasana)	383	
Ruchikāsana (Ručikasana)	384, 385	
Virañcyāsana I (pisano tudi Virañchyāsana I) (Virančjasana I)	386, 387	
Virañcyāsana II (Virančjasana I)	388	
(pisano tudi Virañchyāsana II) (Virančjasana II)		
Dvi Pāda Śīrṣāsana (pisano tudi Dwi…) (Dvi Pada	393, 394	
Ṭiṭṭibhāsana iz položaja Dvi Pāda Śīrṣāsana (pisano tudi Dwi…) (Tittibhasana, Dvi Pada Širšasana)	395	
Kaśyapāsana (Kašjapasana)	399, 400	
Viśvāmitrāsana (Višvamitrasana)	403	
Ūrdhva Kukkuṭāsana (Urdhva Kukkutasana)	417–419	
Pārśva Kukkuṭāsana (Paršva Kukkutasana)	424, 425	
Gālavāsana (Galavasana)	427, 428	
Eka Pāda Gālavāsana (Eka Pada Galavasana)	431, 433	
Eka Pāda Kauṇḍinyāsana II (Eka Pada Kaundinjasana II) (pisano tudi Koundinyasana)	334-336	
Supta Bhekāsana (Supta Bhekasana)	458	
Vāmadevāsana I (Vamadevasana I)	465	
Kandāsana (Kandasana)	470, 471	

Asane (Āsana) Slika št. Vir

Hanumānāsana (Hanumanasana)	475, 476	
Samakoṇāsana (Samakonasana)	477	
Suptatrivikramāsana (Supta Trivikramasana)	478	
Viparīta Cakrāsana (pisano tudi Viparīta Chakrāsana) v položaju Ūrdhva Dhanurāsana (Viparita Čakrasana v Urdhva Dhanurasani)	361-365	
Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana II (Eka Pada Viparita Dandasana II)	523	
Cakra (Chakra) Bandhāsana (Čakra Bandhasana)	524	
Maṇḍalāsana (Mandalasana)	525–535	
Vṛścikāsana I (Vrščikasana I)	536, 537	Light on Yoga
Vṛścikāsana II (Vrščikasana II)	538	
Vālakhilyāsana (Valakhiljasana)	544	
Eka Pāda Rājakapotāsana II, III, IV (Eka Pada Radžapkapotasana II, III, IV)	545, 546, 547	
Bhujaṅgāsana II (Bhudžangasana II)	550	
Rājakapotāsana (Radžakapotasana)	551	
Pādāṅguśṭha Dhanurāsana (Padanguštha Dhanurasana)	555	
Gheraṇḍāsana I (Gherandasana I)	561–563	Light on Yoga
Gheraṇḍāsana II (Gherandasana II)	564–566	
Kapiṅjalāsana (Kapindžalasana)	567	
Śīrṣa Pādāsana (Širša Padasana)	570	
Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (Ganda Bherundasana)	580, 581	
Viparīta Śalabhāsana (Viparita Šalabhasana)	584	
Tiriaṅg (Tiryang) Mukhottānāsana (Tiriang Mukhottanasana)	586	
Nāṭarājāsana (Nataradžasana)	590, 591	
Prāṇāyāma (Pranajama)		
Sūrya Bhedana (Surja Bhedana)		
Candra Bhedana (pisano tudi Chandra) (Čandra Bhedana)		
Nāḍī Śodhana (Nadi Šodhana)		

Opombe

Opomba 1

Zapletene in zahtevne asane (Āsana)

»Skupina asan za samoraziskovanje«

Zavedamo se, da je *Light on Yoga* celovita in vseobsegajoča knjiga o jogi. Čeprav vsebuje vse, kar vadeči potrebuje, se večino časa osredotočamo samo na navodila o asanah. Če si resno prizadevamo preučiti njena začetna poglavja, smo lahko prepričani, da bomo odkrili bogastvo osemdelne joge (Aštanga).

Edina težava na tem učnem potovanju je, da je to bogastvo skrito. Ni očitno na prvi pogled.

Teh položajev se ne da formalno poučevati ali podajati z enostranskim akademskim načrtom.

Treba se jih je naučiti.

Asane v mislih vedno razvrstimo na podlagi svojih sposobnosti. Nekatere asane imamo za preproste, druge za zahtevne. Zahtevne asane puščamo za kasneje in jih zato imenujemo »napredne asane«.

Na primer:

Śayanāsana (Šajanasana)
Śīrṣa Pādāsana (Širša Padasana)
Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (Ganda Bherundasana)
Viparīta Śalabhāsana (Viparita Šalabhasana)
Vālakhilyāsana (Valakhiljasana)
Paripūrṇa Matsyendrāsana (Paripurna Matsjendrasana)
Kandāsana (Kandasana)
Dūrvāsāsana (Durvasasana)

Izjava, ki smo jo podali prej o bogastvu osemdelne joge (Aṣṭāṅga / Aštanga) – »Treba se jih je naučiti,« nas razsvetli o tej skupini asan.

Teh asan se je treba naučiti sam; ni jih mogoče poučevati.

Knjiga Light on yoga vsekakor vsebuje podrobna navodila v zvezi z njimi. Zavedati pa se moramo, da jih vsak učitelj težko poučuje. Razlogi za to zahtevnost so opisani v nadaljevanju.

- Pri poučevanju te skupine asan mora biti učitelj usposobljen za njihovo izvajanje in predstavitev.
- Moral bi biti dobro seznanjen s kompleksnostjo in biti sposoben izraziti te podrobnosti.
- Moral bi se biti sposoben spoprijeti z morebitnimi zapleti.

Ali to pomeni, da so te asane »zunaj učnega načrta«? Ali jih Iyengar joga odslej izpušča?

Ne! Nikakor ne.

So del učnega načrta za Iyengar jogo. Vendar se pričakuje, da bodo vadeči nase prevzeli večjo odgovornost.
Ta skupina asan je bila zato označena kot »Skupina asan za samoraziskovanje«.

Če upoštevamo njihovo težavnostno stopnjo, so vključene v poznejšo stopnjo novega učnega načrta in ne pred tem. Tako je preprosto zato, da bi učitelj, ki je prehodil svojo pot do te stopnje, dosegel tudi zrelost in razumevanje vseh vidikov Iyengar joge.

Pričakuje se, da se bo zavedal, da so navodila v knjigi Light on Yoga pravzaprav kot svetilnik; treba je uporabiti njihovo pomoč in se samostojno premakniti naprej. Preprosto upoštevanje navodil brez poglobljenega razmišljanja ne bo veliko prispevalo.

Samoraziskovanje, samoizobraževanje in nenehna praksa so ključ do teh fizično zahtevnih in zapletenih položajev.

Tisti, ki je sproščen v teh položajih, lahko drugim pomaga le ob njihovem soglasju in podrobni oceni njihovih fizičnih sposobnosti. Noben učitelj ni upravičen s silo preseči fizičnih omejitev svojih učencev.

Upoštevajte, da je nežnost z nevsiljivim prepričevanjem ključnega pomena pri učenju teh položajev.

Opomba 2

Učitelji, mentorji in učiteljsko usposabljanje

Obstaja globoko zakoreninjen mit, ki pravi: »Vsak učenec lahko z učenjem postane učitelj.«

Izpeljava tega bi pomenila: »Vsakega učenca lahko usposobimo za

učitelja.« Ali je to res?

Odgovori na to vprašanje so lahko različni, od *zagotovo da*, *verjetno* do *morda ne*.

Pravilnega odgovora ni, saj se kontekstualne podrobnosti od primera do primera razlikujejo.

Namesto da bi se zapletli v mrežo odgovorov, se osredotočimo na bistveno misel in parafraziramo vprašanje: »Ali se nekogaršnja želja, da poučuje, porodi prostovoljno, sama od sebe?«

Odgovor je na prvi vtis videti jasen in preprost – »Da, to je prostovoljna želja.« Toda ko se poglobimo, se pokažejo drugi subtilni vidiki te poizvedbe in začetni odziv zveni naivno.

Na metaforični ravni, ko seme vzklije in brst vzcveti, učenec dozori in od znotraj čuti potrebo po deljenju znanja. Tega ne more nihče zapovedati ali ukazati, niti ne gre za zavestno odločitev, je le naravno napredovanje.

Ta »želja po deljenju« je prva (zelena) luč na poti, da nekdo postane učitelj.

Učni proces učenca spremeni v učitelja. To je občutljiv in postopen notranji razvoj. Nobenega trenutka te poti ni mogoče določiti za »trenutek preobrazbe«.

Maharṣi Pātañjali (Maharši Patandžali) pravi takole: *jātyantara pariṇama* (džatjantara parinama, *Yoga Sūtra,* IV.2) – proces razvoja iz ene vrste v drugo – jasno opredeljuje to preobrazbo.

Ni treba posebej poudarjati, da poučevanje nikoli ne more biti poklic, za katerega se je mogoče usposobiti, ali nabor veščin, ki se ga lahko pridobi. Poučevanje tudi za nikogar ni obvezno.

Guruji je rekel: »*Poučevanje je zaveza, je odgovornost, postopek predajanja naprej s hvaležnostjo, informacijami, znanjem in modrostjo, ki ste jih pridobili od svojega guruja in joge same.«*

V tej luči si poglejmo zgodovino učiteljev v Iyengar jogi.

Guruji je v šestdesetih letih pri nekaterih svojih učencih opazil »željo po podajanju znanja«. Prosil jih je, naj metodo ponesejo v svoje države. Bili so »prva skupina učiteljev Iyengar joge«.

Kasneje so še drugi učenci prosili, da bi smeli poučevati. Guruji je to odobril, saj so se dolga leta usposabljali neposredno pri njem. Bil je prepričan v njihove sposobnosti širjenja sporočila joge v najčistejši obliki.

S časom je tudi zanimanje za jogo naglo naraščalo. Začeli so prihajati študentje z vseh koncev sveta. Potrebe po ustrezno usposobljenih učiteljih so strmo naraščale.

Glede na časovne in komunikacijske stiske je Guruji svojim starejšim učencem in takratnim učiteljem svetoval, naj ocenijo, kdo ima zmožnost in željo poučevati.

Takrat se je rodil postopek ocenjevanja. Za pomoč ocenjevalcem je Guruji oblikoval in dokumentiral formalni okvir. Guruji je v določenem obdobju, ko je bilo to potrebno, popravljal ta okvir in sčasoma oblikoval podroben »postopek usposabljanja in ocenjevanja učiteljev«. To je bil del »temeljnega dokumenta iz Pune«.

Naš novi postopek ocenjevanja ima korenine v tem dokumentu.

Zdi se, da je zanimanje za to, da bi postali učitelj joge, v modi. Inštitut je zasut s tovrstnimi povpraševanji. Sprašujemo se o naslednjem:

- Zakaj toliko ljudi zanima poučevanje joge in ne raziskovanje te discipline?
- Zakaj se jim tako mudi, da bi se uveljavili kot »učitelji joge«?
- Ali jih zanimajo predvsem izjemne prednosti joge, kot so dobro zdravje, dostojno življenje, spoštovanje v družbi, možnosti potovanja po vsem svetu?
- Ali obstaja goreča vnema, da gremo po poti samouresničitve, ki je končni cilj joge?

Kot pričakovano, odgovori niso preprosti.

Ko se poglobimo, se začnejo pojavljati etično-moralne zmede. Da jih razjasnimo, moramo preučiti osnovno izhodišče.

Kakšen namen, kontekst in poudarek je v ozadju te želje, da bi postali učitelj joge?

Maharṣi Pātañjali (Maharši Patandžali) v četrtem poglavju (IV.11) knjige *Yoga Sūtra* (Joga Sutra) omenja: »hetu phala āśraya ālambanaiḥ « (običajno pisano skupaj, *hetuphalāśrayālambanaiḥ* – hetu phala ašraja alabmanaih) – namen, plod delovanja, kontekst in temelji.
Naroči nam, naj preučimo te skrite vidike vsakega dejanja.

Če s tega vidika preučimo željo, da bi postali učitelj joge, je prvo in najprimernejše vprašanje, kako lahko človek, preden se loti učenja nekega predmeta, vnaprej ve, da ga želi poučevati.

Ali ni treba preveriti, ali ga to sploh zanima, kaj šele, ali je za to ustrezno opremljen?
Ali pa materialne koristi kalijo namen?

Guruji je kategorično izjavil, da *»tisti, ki se predmeta ni temeljito naučil, ne more poučevati. Če nekdo to stori, bo škodoval; škodoval družbi, predmetu (jogi) in sebi«.*

Njegove besede nas vodijo kot svetilnik.

Edina vprašljiva točka v zgoraj omenjeni Gurujijevi izjavi je, kako si razlagati besedo »temeljito«.

Guruji je predvidel šest let kot ustrezno obdobje za pridobivanje spretnosti, ki iz nas lahko naredijo učitelje joge, kar se je s časom izkazalo za povsem pravilno stališče.

Oglejmo si njegove misli o tem, kako postati učitelj, poglejte pa, kako je to uspelo njemu.

Guruji se je pod svojim gurujem učil dve leti in ta ga je nato poslal poučevat v Puno. Ko je začel poučevati, je imel dve odgovornosti: najprej kot vadeči, učenec, in hkrati kot učitelj.

Oboje mu je dobro uspelo. Če pogledamo nazaj, je bil ta izziv zanj blagoslov v preobleki.

Na podlagi lastne prakse je Guruji lahko definiral in oblikoval različne stopnje, ustvaril različne učne načrte glede na potrebe na tej poti in potrebo po natančnih navodilih. Vse to se odraža v njegovi prvi mojstrovini – *Light on Yoga*.

Zdaj so se časi spremenili, načini komunikacije pa tudi. Zdaj se lahko za pridobivanje znanja naslanjamo na Gurujijevo celotno življenje in delo.

V novem sistemu nikakor ne nameravamo predlagati sprememb v notranjem procesu učenja niti ne namigujemo, da iskrena, zagreta vadba z gorečo vnemo ni potrebna. Ne odstopamo od nobenega od Gurujijevih naukov. Sistem samo poskušamo olajšati tako, da izkoristimo vse, kar imamo na voljo.

Bodite prepričani, namen predloženega novega sistema ocenjevanja je narediti učenje in poučevanje joge sodobnejše, bolj objektivno in enostavnejše; vendar ima korenine v učenjih Gurujija in v temeljnem dokumentu iz Pune.
V Iyengar jogi je izraz TTC (angl. *Teacher Training Course*) – tečaj usposabljanja za učitelje – zelo priljubljen. Ne da bi ga vsi imeli radi ali oboževali, vendar drži, da je koncept priljubljen.

Osredotočimo se na sedanjo sliko tečajev za usposabljanje učiteljev (TTC).

Izpopolnjevanje nabora spretnosti za bodoče učitelje uradno velja za glavni namen tovrstnih tečajev (TTC).

Pomembno je še to:

- Vsak učitelj v usposabljanju si mora zastaviti to **moralno** vprašanje: ali je namen uresničen?

- Vsak učitelj v usposabljanju si mora zastaviti to **logično** vprašanje: ali je namen uresničen?

Ali se notranja občutenja in zapletenosti v Gurujijevih naukih dejansko delijo in predajajo novi generaciji učiteljev? Ali pa je TTC postal določen model, kjer skupina ljudi dobi v roke priročnik z navodili, kako naj posredujejo dovolj informacij o asanah, da njihovi učenci potem lahko uspešno opravijo izpite? Je izpit postal dogodek, ki povzroča neizmeren stres? Je to ključna stvar, ki lahko nekomu ustvari ali pokvari kariero učitelja Iyengar joge?

Prvi zanikajoči odgovor bi bil nekaj v tem smislu: »Slika je nerealna; preveč napihnjena in pristranska.«

Če koga o tem vprašamo osebno, se bo vsak potrudil ponuditi »pravilen« odgovor.

»Morda to počnejo drugi, ne pa jaz,« so odgovori, ki smo jih vedno znova prejemali. Na žalost govorice kažejo drugače.

Se izogibamo resničnosti?

Vsi moramo biti pod drobnogledom svoje vesti in pošteno obravnavati te pomisleke.

Vemo, da je z bodočimi učitelji treba ravnati previdno. Nekoč smo bili vsi v njihovi koži.

Nadobudni učitelji so hkrati nestrpni in zaskrbljeni, navdušeni in boječi, odločeni in negotovi. Učitelj ali mentor je odgovoren za ustvarjanje prijetnega in sproščenega vzdušja, v katerem lahko novinci rastejo in se počutijo kot doma.

Postopek usposabljanja mora biti nežna, prisrčna vaja za krepitev samozaupanja, ki v sistem tistih, ki se usposabljajo, vliva »ljubezen in veselje«.

Natančnost, trajanje vsakega položaja in pravilno zaporedje niso samo temelji za asane, ampak so tudi pobudniki za izpopolnjevanje v procesu razumevanja joge.

Nekaterim se morda zdi mukotrpna naloga, drugim pa le manjša sprememba v miselnosti.

Vnaprej določen strukturni okvir za usposabljanje ni ustrezen koncept.

Da bi usposabljanje povzdignili z ravni podajanja navodil in primerjanja zornih kotov, mora učitelj napredovati na stopnjo mentorja.

Kdo je mentor?

V oxfordskem slovarju je navedeno: »Mentor je izkušena oseba v organizaciji ali ustanovi, ki usposablja in svetuje novim zaposlenim ali študentom.«

Beseda je prevzeta po Mentorju, Telemahovem svetovalcu v Odiseji.

V jogijskem kontekstu mu lahko pripišemo večji pomen.

Tisti, ki poučuje, je učitelj, tisti, ki vodi, je mentor, tisti, ki popelje do cilja, pa je guru.

Za sadhako (učenca joge) je mentor starejši svetovalec, ki je prehodil pot, ki pozna nianse in zapletenosti potovanja, ki jih bo *sādhaka* (sadhaka) ozavestil in jih premostil z njegovo pomočjo.

Če se kdo izgubi in zaide s poti sadhane, mu bo mentor na voljo za reševanje težav in podporo.

Metaforično guru pokaže svetlobo, mentor usmerja, učitelj poučuje in učenec (*sādhaka*) se odpravi na pot.

Mentor je most med gurujem in učiteljem. Vendar to ni hierarhična stopnja. Ne gre za linearni postopek, ko nekdo najprej postane učitelj, nato mentor in nazadnje guru. Mentorstvo ima posebno odgovornost. Odgovornost za podajanje roke pomoči, spremljanje sadhake na poti sadhane in opazovanje, kako pride na cilj. Mentor je hkrati izkušen kolega, svetovalec in odličen prijatelj.

Vloga učitelja, mentorja in guruja se lahko prekriva ali pa se lahko razlikuje glede na dane okoliščine. Če ima *sādhaka* (sadhaka) srečo, se lahko sreča z osebo, ki je utelešenje vseh treh in ima sposobnost razsodnosti (viveka), da sprejme vlogo glede na potrebe.

Mentor nikoli nikogar ne odvrne. Učitelj je lahko nepopustljiv in strog glede podanih navodil, če s tem spodbuja izboljševanje. Morda bo koga okaral, da bi iz njega izvabil kar najboljše. Mentor tega ne počne. Zaznati mora resničnost, ki je veliko večja od manifestiranega trenutka. Realistično sliko razume in dojame tudi v najmanjših podrobnostih, vendar nikomur ne more vzeti poguma in volje. Mentor mora biti vedno pripravljen in imeti rešitev. Včasih Guru morda ni na voljo, ni dostopen, ali pa je težava banalna; v takšni situaciji je mentor resnični zaupnik in zaveznik sadhake (*sādhaka*) na poti sadhane.

Mentor prispeva k vrednostnemu sistemu sadhake in pripomore, da ta oseba postane dober človek.

Maharṣi Pātañjali (Maharši Patandžali), medtem ko navaja sadove jogijske duhovne poti, sadhane (*sādhana*) oz. *yogāṅgānuṣṭhānād* (joganganušthanad, *Yoga Sūtra*, II.28), kategorično zagovarja koncepte *aśuddhi kṣayāt* (ašuddhi kšajat, odstranjevanje nečistosti, II.43) in *viveka khyātiḥ* (viveka khjatih, začetek razsodnosti, II.26). Ti koncepti so bistvenega pomena, da dosežemo vrhunec mentorstva. Mentor je prijatelj, filozof in vodnik učenca joge, sadhake (*sādhaka*).

Opomba 3

Izjava RIMYI novembra 2019

Na inštitutu RIMYI je vadba joge na voljo vsem, brez obsojanja in predsodkov, zato vam želimo zagotoviti, da ne diskriminiramo homoseksualcev. Menimo, da je naša duhovna dolžnost odkrito pozdraviti in sprejeti vsakega človeka, ki si prizadeva za duhovni razvoj in dobro počutje.

Vsekakor homoseksualnosti nikakor ne štejemo za napačno, nenaravno ali nejogijsko.

RIMYI meni, da je spolna usmerjenost globoko osebna, naravna oblika univerzalne raznolikosti in ne bolezen ali motnja, ki bi zahtevala zdravljenje. Zato nikoli ne bi predpisali nobene prakse asan za »zdravljenje« homoseksualnosti.

Pogosta vprašanja

Prvi osnutek tega priročnika je bil decembra 2019 v Puni predstavljen skupini predstavnikov vseh združenj Iyengar joge, da bi dobili njihove povratne informacije. Po vključitvi ključnih postavk in obravnavi pomislekov, izraženih na decembrskem srečanju, je RIMYI objavil drugi osnutek na spletu, da bi ga lahko vsi člani skupnosti Iyengar joge prebrali in poslali povratne informacije. Več kot petsto članov – nekateri učenci, nekateri učitelji, nekateri učitelji v pripravi, nekateri nosilci funkcij – se je odzvalo z velikim navdušenjem.

Bralec bo za svoje boljše poznavanje sistema tu našel najpogostejša vprašanja o spremembah, opisanih v tem priročniku.

1. Zakaj je treba opraviti prenovo sistema, ki je tako dobro deloval?

   Da bi razumeli, zakaj prenavljati sistem, si moramo ogledati, zakaj je sistem nastal. Zato začnimo od začetka.

   Zgodba o Iyengar jogi se je začela, ko je guru Sri T. Krishnamacharya v Puno poslal svojega učenca, mladega fanta po imenu Sundararaja. Takrat je bila joga omejena na manjše skupine puščavnikov in modrecev. Če se je kdo goreče želel spustiti na jogijsko pot, so ga učitelji najprej temeljito preizkusili, preden so mu dovolili dostop do jogijskega vedenja. Seveda je bilo zelo malo takih, ki bi lahko prišli do cilja. Guruji je odpravil te pristranske filtre in odprl vrata joge običajnemu človeku.

   Za to je bil potreben strukturni okvir, ki se je razvijal skozi čas.

   Upoštevati moramo globalni kontekst joge v tistih letih.

   Zahodni svet se je bolj slabo zavedal, da gre za indijski filozofski sistem, vendar je o njem razmišljal tudi kot o mistično pogojeni tematiki.

   Joga je bila sveta tema, zato virov ni bilo na voljo. Iz teh skromnih osnov je Guruji oblikoval natančno opredeljen sistem, ki je zagotavljal predvidljive rezultate.

   Nekaj, kar je bilo v osnovi osebno in povezano s filozofijo, se je z Gurujijevim prizadevanjem počasi in vztrajno začelo prebijati na prizorišče znanosti.

   Ko so njegovi učenci rasli in začeli poučevati jogo, je pripravil dobro zasnovan učni načrt za učenje tega predmeta. To je ljudem po vsem svetu omogočilo dostop do njegovih naukov v njegovi odsotnosti. Tako je bilo mogoče natančno izvajati Gurujijeve nauke in na ta način je tudi poplačal trud svojega guruja.

   Ko je Iyengar joga začela postajati priljubljena, je vse več ljudi želelo priti do globljega znanja o njej. S podelitvijo certifikatov je B. K. S. Iyengar prevzel odgovornost za znanje svojega učenca. Njegov okvirni program in metoda poučevanja sta bila tako jasna, da so lahko njegovi učenci s pomočjo njegovih naukov poučevali ljudi v njegovi odsotnosti. To je bil tudi razlog, da za svoje učence v Puni ni izdajal certifikacijskih potrdil, saj so napredovali v njegovi prisotnosti.

   Postopoma je B.K.S. Iyengar svojim starejšim študentom na Zahodu dal pooblastilo, da odločajo, kdo je sposoben predajati jogijsko umetnost, znanost in filozofijo v skladu z njegovimi nauki in filozofijo.

   Prva certifikacijska potrdila so bila podeljena leta 1968. Guruji je sistem vzpostavil v poznih sedemdesetih letih, v osemdesetih pa ga je nadomestil sedanji način ocenjevanja.

   B.K.S. Iyengar je začel poučevati v času, ko je bil edini način poučevanja neposredni stik iz oči v oči med učiteljem (gurujem) in učencem (šišjo).

   Nekateri njegovi učenci so z njim komunicirali s pismi in takrat so pisma iz Evrope v Indijo potovala 21 dni.

Ko se je stanje izboljšalo, še vedno ni bilo interneta, ni bilo posnetkov na Youtubu, ni bilo posnetkov predavanj, ni bilo knjige *Light on Yoga* in ni bilo rednih delavnic ali intenzivnih tečajev joge.

Tako natančna in podrobna navodila, včasih popolnoma brezhibna, so bila v tistem času nujno potrebna. Obravnavanje vsake najmanjše podrobnosti je imelo izjemno vrednost, saj Guruji ni bil neposredno na voljo!

V zadnjem desetletju 20. in 21. stoletja je prišlo do revolucije.
Komunikacija med obema koncema sveta je mogoča že z enim samim klikom.

Učitelji in učenci lahko komunicirajo prek različnih platform. Odgovori na vprašanja so oddaljeni le nekaj sekund ali nekaj klikov. Informacije so neizmerne. Posnetkov je nešteto.

> *»V 50. in 60. letih sem trdo delal za popularizacijo joge; zdaj si moram prizadevati za odpravo izkrivljanj, ki so se pojavila s popularizacijo. Na televiziji in zlasti pri urah telesne vadbe joga ni predstavljena v resnični obliki, temveč v zahodnjaški različici, ki je bolj podobna kateri koli drugi obliki telesne vadbe.«*
> – B.K.S. Iyengar, 1977, v reviji *Yoga Journal*

Če se bomo trudili zadržati preteklost, bodo na koncu ostali zgolj rituali in vse, kar storimo ritualno brez subjektivne vpletenosti, bo vodilo v stagnacijo.

> *»Stagnacija je smrt.«*
> – B.K.S. Iyengar

> *»Ta generacija študentov ima veliko srečo, ker je bila deležna mojih 80 let modrosti.«*
> – B.K.S. Iyengar, 2014

Strogo določen togi sistem je bil torej v tistem času »NUJEN«, vendar pa je treba v sedanjem času sistem narediti bolj »uporabniku prijazen«.

Zdaj, ko je joga zelo priljubljena, so odgovornosti drugačne.

Čeprav smo v prednosti, ker so na voljo informacije in znanje, lahko nazadujemo, če vztrajamo pri objektivnih elementih.

Objektivne komponente + subjektivne komponente = celostna izkušnja.

2. So danes učitelji odveč?

   Čeprav so informacije (bodisi v knjigah ali na internetu) velika prednost pri učenju, se asane in pranajame (Āsana/Prāṇāyāma) najbolje naučimo pod budnim očesom učitelja zaradi neposrednega stika med učiteljem in učencem. V kateri koli obliki umetnosti, ki vključuje telo, so popravki položajev neizogibni. Zato se dobrega učitelja nikakor ne da nadomestiti.

3. Ali RIMYI poskuša »vsiliti« spremembe?

   Ne. Na podlagi Gurujijevih idej in naukov RIMYI oblikuje sodoben in preprostejši sistem.

4. Kaj je bistvo novega sistema?

   Bistvo novega sistema ostaja enako. Gre za razumevanje joge na osnovi Gurujijevih naukov. Enostavnost je edina dodana funkcija.

5. Ali RIMYI jemlje avtonomijo združenjem?

   Ne.

6. Kako si predstavljate, da se bo zgodil ta prehod?

V bistvu tega prehoda ne smemo razumeti kot nesrečo. Gre za poskus preporoda Iyengar joge v preprostejšo in uporabnikom prijaznejšo.

Za ta prehod bomo potrebovali mehak pristop. Vsako združenje mora sprejeti mehanizem, ki se članom zdi primeren, da omogoči ta prehod v svoji regiji. Bodite prepričani, da do sprememb ne bo prišlo kar čez noč.

7. Kakšna bo vloga naših bolj izkušenih, »starejših« učiteljev v tem prehodu?

Starejši učitelji v našem sistemu ostajajo »STAREJŠI (*seniors*)«. Nikoli ne bomo podvomili o njihovi praksi, zrelosti in modrosti. Njihova vloga bo ostala enaka – poučevati, posredovati izkušnje in znanje. Zdaj imajo dodatno odgovornost, da olajšajo ta proces prehoda.

8. Svet prepoznava Iyengar jogo po njenih visokih standardih. Kako bo ta sprememba vplivala na obstoječe standarde?

Visoki standardi se dosežejo le z ustreznimi spremembami in prilagoditvami, uvedenimi po potrebi.

Bodite prepričani, da bo ta sprememba prispevala k še višjim standardom Iyengar joge v današnjem času.

Ocenjevalci bodo še naprej budno spremljali pristop, ki bo upošteval varnost skupnosti učencev. Edina sprememba je, da se bo vse zgodilo na preprostejši način.

9. Vsiljevanje toliko asan znotraj posamezne stopnje je v nasprotju z varnostjo, za katero se je zavzemal naš sistem. Ali pri svoji metodi ne cenimo več varnosti?

Karkoli počnemo s silo, se ne more ohraniti. Nobeden od Gurujijevih naukov ni še nikoli podpiral uporabe sile. Njegova navodila nas vodijo do izjemno natančnih podrobnosti, kjer je uporaba sile odveč. Sila pomeni, da storimo nekaj proti želji nekoga. Ali kdaj to počnemo?

Učitelj in mentor ali učitelj, ki je zadolžen za priporočila, se morajo odločiti, kaj in kako lahko učenci/kandidati vadijo. To zahteva veliko razsodnosti. Zmanjšanje števila stopenj certificiranja je namenjeno zgolj poenostavitvi sistema in ustvarjanju večje svobode pri učenju.

10. Novi sistem ne sledi več ciljem in strukturi, ki smo jih vajeni. Dokler smo imeli različne stopnje, smo si lahko prizadevali za napredovanje od ene do druge. Kaj storiti zdaj?

Motivacija prihaja od znotraj. Če se počutite demotivirano zaradi zmanjšanega števila stopenj, se morate vprašati – »Kaj me vodi v tem procesu?«

Kako dolgo bo to trajala naša motivacija, če prihaja od zunaj? Nikoli ne moremo biti prepričani v stvari okoli sebe. Svet okoli nas se vedno spreminja.

11. Ne razumem, ali bodo učitelji, ki so trenutno certificirani, samodejno pridobili ustrezen certifikat glede na nove stopnje ali bodo morali na novo opraviti izpite.

Nobenemu certificiranemu učitelju Iyengar joge z veljavnim certifikatom ni treba opraviti nikakršnega izpita, da bi pridobil enakovredno stopnjo certificiranja. Tabela, v kateri je omenjena primerjava, se nanaša le na:

- nadgradnjo v prihodnosti;
- informacijo o tem, s kakšnim učnim načrtom naj bi se po novem sistemu dobro seznanili;
- mentorstvo in izpitni procesi v prihodnosti.

V nobenem smislu se ne ovrže ali zavrže prejšnjega sistema ali v njem certificiranih učiteljev. NIKAKOR!

Joga ni podobna nobeni igrački, pri kateri ob uvedbi nove različice starejša postane zastarela.

Joga je proces nadgradnje samega sebe.

12. Ali bo moj certifikat zamenjan? Ne. Vaš trenutni certifikat ostaja veljaven.

13. Kako boste zagotovili, da je nekdo dobro podkovan v predmetniku, za katerega ni bil ocenjen?

    Ni pošteno niti ne izvedljivo, da bi obstoječi certificirani učitelji ločeno morali skozi dodaten izpitni postopek. Vsako združenje lahko predvidi svoje standarde, na osnovi katerih bodo učitelji dobro seznanjeni z novim učnim načrtom. RIMYI priporoča, da se obrnete na starejše učitelje / učitelje / mentorje in izkoristite razpoložljive vire, ki so nam jih pripravili B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar in Prashant Iyengar.

14. Kako bo ta sprememba vplivala na naše učence?

    Učenci bodo od te spremembe imeli samo koristi, saj se bodo razširila njihova obzorja.

15. Guruji je odredil, naj ne učimo tistega, česar ne zmoremo vaditi. Zdaj se zdi, da lahko poučujemo, četudi ne moremo izvesti določenega položaja. Kako lahko uvedete tako radikalno spremembo?

    Kar zadeva to vprašanje, moramo na žalost reči, da ste prezrli bistvo Gurujijeve izjave.

    Vadba ali znanje asan ima tri komponente:

    - Temeljito razumevanje
    - Razumevanje udejanjeno pri upoštevanju delovanja (akcij) v asanah.
    - Ustrezen prikaz položajev.

    Guruji je obvladal vse troje.

    Prizadevati si moramo, da bi učitelji dosegli vsaj dve od teh treh lastnosti.

    Na primer, 80-letni izkušen učitelj v našem sistemu ne bo mogel delati položajev, kot je Paścimottānāsana (Paščimotanasana), kot je opisana v knjigi Light on Yoga, ali kot v svoji mladosti.

    Vendar, ali bi bilo prav, če bi rekli, da ta oseba zato sploh ne bi smela več poučevati?

    Drugo vprašanje je etičnost. Pri poučevanju joge je vsak odgovoren za samega sebe. Predstavljajte si učitelja, ki še nikoli ni dosegel položaja Adho Mukha Vṛkṣāsana (Adho Mukha Vrikšasana). Preprosto ne bo imel osnovne izkušnje za poučevanje te asane. Vprašanje si mora zastaviti sam in poiskati iskren odgovor.

    Če pa učitelj iz lastnih izkušenj pozna to asano in so na vadbi prisotni tudi mladi ljudje, si učitelj lahko vzame pravico, da jih združi v ločeno skupino in jim naroči, naj izvajajo položaj, kot je Adho Mukha Vṛkṣāsana (Adho Mukha Vrikšasana).

    Namesto da bi dobesedno citirali Gurujija, poskusimo razbrati filozofijo, ki se skriva za njegovimi besedami.

16. Ali ni škoda zavreči postopkov, ki jih je Guruji predlagal za učenje asane?

Po starem sistemu bi bilo nekaj držav, kjer ni nihče usposobljen za klasično poučevanje položaja, kot je Ūrdhva Dhanurāsana (Urdhva Dhanurasana).
Čeprav je katera koli asana, ki bi jo učili na napačen način, škodljiva, popolna nezmožnost poučevanja tega položaja prikrajša celotno skupnost za spoznavanje z njim. Tu nastopi vprašanje posameznikove etičnosti. Bi smel učiti ali ne?

Vsi se zavedamo dejstva, da je za varno učenje katere koli asane na voljo dovolj virov. (Kljub temu je učitelj najboljša možnost.)

Veljalo bi preveriti, kaj so o teh virih povedali B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar in Prashant Iyengar.

17. Zakaj ste spremenili učni načrt pranajame? Kako naj se tega lotim s svojim mentorjem?

Tudi učni načrt pranajame je bil spremenjen z istim namenom - poenostaviti stvari.

Odgovornost učitelja / trenerja / mentorja je voditi učenca pri učenju umetnosti pranajame na osnovi knjige *Light on pranayama*.

18. Zakaj se tako malo osredotočamo na pranajamo?

»Asana je oprijemljiva tema. Pranajama je konceptualna tema.«
– B.K.S. Iyengar

Obseg učenja v pranajami ni zmanjšan. Vse vrste pranajame, ki jih je učil B.K.S. Iyengar, so del našega učnega načrta. Vendar ocenjevanje pranajame ni mogoče.

Pranajama je sadhana (duhovna pot) notranjih občutenj in za razvijanje notranjih občutenj. Rutinski pregovor: »Konja lahko vodiš k vodi, ne moreš pa ga prisiliti, da pije,« velja za pranajamo.

Odgovornost učitelja / trenerja / mentorja je zagotoviti, da je študent dobro seznanjen z učnim načrtom pranajame za svoje stopnje.

19. Učni načrt je videti, kot da želite spodbuditi samo mlade ljudi v dobri kondiciji, da postanejo učitelji. Ali to drži?

Ne.

Raziskovanje asan ima različne pridihe v različnih življenjskih obdobjih. Mladostnik je rad izzvan, zato ga fizično zahtevni položaji privlačijo. Kasneje se zanimanje premakne s fizične ravni na raven občutja in zaznavanja. Učitelj mora biti opremljen z znanjem za poučevanje vseh – mladih, starih, togih, gibčnih.

20. Zakaj ne bi mogli imeti samostojnega terapevtskega programa, ki bi bil odprt za vse CIYT (certificirane učitelje Iyengar joge)?

B.K.S. Iyengar je svoje znanje o asanah in pranajami uporabil za pomoč ljudem z boleznimi. Izhodišče za terapevtsko uporabo asan in pranajame je razumevanje asan in pranajame. Če se nekdo nauči osnov asane in pranajame, se lahko nauči njihove uporabe v posebne namene.

21. Ali lahko ponudite kratko razlago ključnih besed v razdelku o upravičenosti (do določene stopnje certifikacije) – vnema in gorečnost?

Ti dve besedi, vnema in gorečnost, imata zanimiv izvor.

Vnema (angl. *zeal*) je bila sprva povezana z »ljubosumjem«, gorečnost pa z naporom (angl. *arduous*), kar pa izhaja iz besede »orthos« – naravnost, pokonci.

Šele kasneje se je za besedo »arduous« pojavil metaforični pomen, in sicer težko in mukotrpno.

Kako torej ljubosumje, težko in mukotrpno prispeva k predmetu, kot je joga?

Ljubosumje, ki v sodobnem času velja za »ne tako pravilno«, ima edinstveno kakovost.

Vžge namreč ogenj, da bi bili boljši kot ... tisto, kar je v naši notranjosti. Zaradi tega delamo trdo in vztrajno.

Glede na ta kontekst je ljubosumje povezano z gorečo željo da bi postali boljši.

Na jogijski duhovni poti, sadhani, mora obstajati primerjava s samim seboj. Sem boljši kot včeraj? Ali se moja sadhana vsak dan postopno bogati?

Če te stvari natančno opazujemo, je malo verjetno, da bomo odvrnili pozornost od jogijske poti, sadhane.

- Kot rečeno zgoraj, se gorečnost navezuje na troje:
- Naravnost – brez motenj,
- Pokonci – opazovanje etičnih načel (Yama, Niyama - Jama, Nijama) v osemdelni jogi (Aṣṭāṅga / Aštanga).
- Težko, mukotrpno – povzema jogijsko pot, sadhano.

Torej, »gorečnost« z jogijske perspektive lahko opredelimo kot težko in mučno sadhano, ki jo izvajamo ob opazovanju etičnih načel (Yama, Niyama - Jama, Nijama) s popolno zbranostjo in osredotočenostjo na cilj, ki ga želimo doseči.

Ko tej definiciji dodamo vnemo, to vpelje še miselni vidik sadhane (duhovne poti), to je opazovanje z nenehnim samoocenjevanjem.

Na ta način sta vnema in gorečnost dva pomembna stebra jogijske duhovne poti, sadhane. Prva opredeljuje miselni vidik, druga pa telesne elemente.

22. Zakaj je obisk inštituta RIMYI obvezen? Nemogoče je za mesec dni zapustiti službo in družino.

    Ob upoštevanju družinskih težav, službenih in finančnih omejitev obisk RIMYI ni več obvezen. Ker pa bo certifikacijska potrdila izdal RIMYI, bo ta pogoj ostal v veljavi za mentorje in ocenjevalce za določene stopnje.

    Glede finančnih omejitev za obisk RIMYI se lahko obrnete na svoje združenje. Združenje in RIMYI lahko preverita, ali je kakor koli mogoče zmanjšati finančno breme.

23. Obisk RIMYI mora biti obvezen za vse stopnje certificiranja. Zakaj te klavzule ne dodajate tudi za 1. stopnjo?

    Čeprav RIMYI z odprtimi rokami sprejema tiste, ki želijo obiskati in se učiti na matičnem inštitutu, priznava, da nekateri ljudje zaradi različnih omejitev ne bodo mogli obiskati RIMYI-ja. Takšnim ljudem ne želimo odvzeti možnosti, da nadaljujejo pot certificiranja.

O mentorstvu

24. Če živimo v oddaljenih regijah ali v manjših državah, ni enostavno ali finančno izvedljivo najti mentorja. Kdo me lahko mentorira v takih situacijah?

    To je utemeljena skrb. V takšnih primerih pišite svojemu združenju Iyengar joge, da vam svetuje v tej zadevi. Če v vaši državi ne obstaja združenje Iyengar joge, pišite neposredno na RIMYI.

25. Ali so mentorji in učitelji, ki priporočijo kandidata, ene in iste osebe?

Ni nujno, lahko pa. Mentor je tesni sodelavec na vaši poti do joge. Pozna vas, vaš položaj, zgodovino, prednosti, slabosti, strahove in radosti. Ko vas pošlje na preverjanje znanja, ve, v kaj se spuščate. Koristno je imeti mentorja.

V primerjavi s tem ima učitelj, ki priporoči kandidata, omejeno sodelovanje z učencem. Ocenjuje vas na podlagi vajinih stikov, predvidoma med vadbami. Morda se vas ne zaveda kot osebe, kot učenca joge (sadhake).

Učitelj, ki priporoči kandidata, ne postane avtomatično mentor, razen če se ne zaveže nalogi mentorstva.

26. Kaj naj kot študent pričakujem od svojega mentorja in obratno?

Mentor je vaš zaupnik na jogijski poti.

»Maitrī karuṇā muditā upekṣāṇām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇām bhāvanātaḥ citta prasādanam« (maitri karuna mudita upekšanam sukha duhkha punja apunja višajanam bhavanatah čitta prasadanam)
» – Z gojenjem prijaznosti, sočutja, veselja in brezbrižnosti do užitka in bolečine oziroma vrlin in grehov postane zavest naklonjena, spokojna in dobrohotna.«
Pātañjali (Patandžali), *Light on Yoga Sutras*, I.33

Mentor skrbi za vaš razvoj, se vanj vključuje, se ga veseli in kaže do vas sočutje.

Če ste pod nadzorom mentorja, ste lahko prepričani, da je mentor hodil po tej poti in jo bo prehodil skupaj z vami.

Mentorju se v mislih ne bo porajalo vprašanje, kaj naj pričakuje od študenta. Ne skrbite.

27. Kako lahko trdimo, da novi sistem ni odstopanje od starega sistema? Ali zavračamo prispevke B.K.S. Iyengarja?

Ali je to sploh mogoče? Novi sistem je v kontekstu sedanje generacije enostavnejši. Vi in tisti, ki pridejo za vam, boste vedno imeli dostop do starega učnega načrta.

To je tako, kot bi v svojem življenju zavračali vpliv svojega očeta. Stari sistem ni odstranjen. Nikakor! Nanj se še vedno lahko sklicujete in bi se tudi morali.

28. Zaporedna metoda uvajanja asan je izgubljena. Zakaj se učni načrt ne nanaša na različne metode obravnavanja asane, z uporabo pripomočkov?

Oglejmo si primer. Ali je hči, ko vstopi v razmerje s partnerjem, izgubljena za družino? Ne! Sprejela je novo vlogo. Preobrazila se je iz ene faze v drugo. Zaporedna metoda je na voljo v starem učnem načrtu in učitelji se morajo nanjo sklicevati.

Pripomočki ostajajo sestavni del naše šole. Številni učitelji Iyengar joge pa nimajo razkošja, da bi bili opremljeni z vsakršnimi vrstami pripomočkov. Nekateri učitelji poučujejo na prostem, kjer ni niti stene. Zato pripomočki ne morejo postati obvezni del poučevanja.

Kot učitelj je vaša glavna odgovornost, da podate, kar ste prejeli. Zato mora učitelj učiti različne metode obravnavanja asane.

29. Padel sem v isti koš kot učitelji na začetni stopnji. Popolnoma sem potrt. Kako lahko na tak način razvrednotite ves moj vloženi čas, napore in denar, da dosežem svojo stopnjo izobrazbe?

So učitelji na začetni stopnji res tako zastrašujoči? Namen različne kategorizacije nikakor ni kogarkoli poniževati. Bodite prepričani, da TO NIKOLI IN NA NIKAKRŠEN NAČIN NI DEGRADACIJA.

Novi sistem je predviden za bodoča preverjanja znanja. Vsak certificirani učitelj bo nadaljeval svoje funkcije in odgovornosti, kot je to počel pred temi spremembami. Vsa vaša obstoječa certifikacijska potrdila so veljavna, dokler živite.
Nihče vam ne more odvzeti vašega znanja, zrelosti in dobre volje, ki ste jih pridobili in ki jih boste gotovo širili zdaj in v prihodnosti.

O izpitih

30. Kot ocenjevalec ne vem, kako lahko istočasno vadim in vzpostavljam odnos s kandidatom, ki ga ocenjujem. Ali v tem ni konflikta?

    Izpit je čas za dobrodošlico. Kandidat (ocenjevani) je pokazal zanimanje, ko se je pojavil na izpitu. Dolžnost ocenjevalca je, da študenta pozdravi, poskrbi, da se počuti sproščeno in nato obzirno preveri, kar je pripravil. Pri predmetu, kot je joga, ocenjevanje nikoli ne more biti 100-odstotno objektivno. Nujno vključuje čustva. V Indiji se za družinskega člana šteje tisti, ki z drugimi deli hrano, žalost in veselje.

    V tem okviru je ocenjevalec starejša oseba v naši družini, ki je že marsikaj doživela. Kako se bo počutil novinec (kandidat, ocenjevanec), ko mu ocenjevalec zaželi obilo uspeha? Ocenjevalec je zmožen sočasno sodelovati, vaditi in ocenjevati. Če pomislite globlje, sta interakcija in praksa sestavni del izpita.

    Če rezultat ni tak, kot ga je kandidat pričakoval, vseeno ne bo potrt, če ste z njim že vzpostavili osebni odnos. Vajin odnos mu bo v spodbudo, da izboljša svoje sposobnosti.

31. Kot ocenjevalec ne vem, kako bi vadil s kandidati. Po mojih izkušnjah so miselni procesi ocenjevanja in vadbe zelo različni. Kako bo to delovalo?

    Joga je poenotenje, ne ločevanje. Izvajalec je tihi opazovalec. Medtem ko je Guruji v razredu prikazoval asane, je hkrati izvajal in poučeval, zraven pa opazoval in ocenjeval svoje učence.

    Skupna vadba je sredstvo za skupno razkrivanje nekaterih konceptov asan. To je lahko dober način pridobivanja znanja, saj se srečujejo različni umi, ki med seboj sodelujejo.

    Samostojna vadba je druga vrsta vadbe, pri kateri je človek lahko popolnoma usmerjen v svojo notranjost in tako pozabi na zunanji svet.

    Kot ocenjevalec bi morala biti vaša zrelost do zdaj na takšni ravni, da bi lahko to vlogo igrali brez težav.

32. Imamo 60-minutno vadbo, nato pa dolgo vzpostavljanje interakcij. Kaj se je zgodilo s pojmoma *abhyāsa (abhjasa)* in *vairāgya (vajragja)*?

    Pojmovanje, da lahko enačimo *abhjaso,* vadbo in tudi izvajanje asan, je napačno.

    Pātañjali (Patandžali) omenja *abhjaso* kot prizadevanje za zajezitev nihanj zavesti. Lastnosti *abhjase* so:

    - Dolgotrajnost
    - Neprekinjenost
    - Spoštljivost.

    S pravilnim razumevanjem joge lahko vadba asan odraža zavzetost in ponotranjenost, torej lahko obe značilnosti, *abhyāsa (abhjasa)* in *vairagya (vajragja)*, delujeta neodvisno druga od druge in hkrati tudi sočasno.

33. Ali ne bi moral kandidat že vedeti za »razvijanje notranjih občutenj Iyengar joge«? Kaj bi moral kot ocenjevalec o tem povedati?

    Ker ste na jogijski poti dlje časa, imate svoje bisere modrosti, ki jih lahko delite. Vaša praksa notranjega občutenja ne prispeva le k boljšemu vpogledu v jogijske poze, temveč njihovo poglobljeno razumevanje zna osvetliti tudi njihove skrite vrline.

    Učili boste v skupini, kjer bo razvijanje notranjega občutenja nemoteno prišlo do veljave.

34. Zakaj si ne morem delati zapiskov med ocenjevanjem?

    Za kandidate, ki izžarevajo samozavest, to ni pomembno. Za druge je to lahko zastrašujoča izkušnja. Kandidatova glavna usmerjenost se lahko prestavi na tisto, kar piše v zapiskih, namesto da bi bil zavzet za to, kar počne.

    V korist skupnosti menimo, da bodo ocenjevalci lahko uspešno izvedli ocenjevanje brez sprotnih zapiskov. Če pa čutite potrebo, si lahko po končani predstavitvi kandidata ustvarite zapiske.

35. Zakaj se »objektivne« metode točkovanja vsakega položaja zdaj nadomeščajo s tem »subjektivnim« pristopom točkovanja kot celote?

    Kot je dejal Guruji, joga ni le subjektivna, ampak tudi čustvena. Objektivna ocena po navadi zanemarja ta vidik. Tu moramo razumeti, da ne zavračamo objektivnega okvira. Zato bo občutljivo sodelovanje na subjektivni ravni zagotovo uspešno nadomestilo suhoparnost in hladnost izpitnega postopka.

36. Dosedanja merila za ocenjevanje so poravnava, iztezanje telesa, pravilna usmeritev, enakomernost in stabilnost ter natančnost. Ta merila v predlogu niso navedena. Ali jih ni več treba ocenjevati?

    To so bistvene objektivne značilnosti naše šole. Iz njih mora ocenjevalec izhajati, ko si ustvari svoj subjektivni vtis o kandidatu. Ta merila niso bila izrecno navedena, ker naj bi bila implicitno prisotna v postopku odločanja.

37. Kaj, če pozabim povratne informacije, ki sem jih želel posredovati kandidatu?

    Nič hudega. Če se vam zdi, da lahko pozabite, si lahko med posameznimi deli izpita ali pred vstopom naslednjega kandidata ustvarite zapiske.

38. Kakšen je namen / cilj posameznih predstavitev? Ali bodo drugi kandidati zraven v prostoru? Koliko časa naj kandidat govori?

    Posamezna predstavitev je za kandidate »javno zasebni čas«. S tem dobi priložnost, da predstavi svoj nabor veščin in njihove podrobnosti. Kandidat lahko pokaže svoje prednosti. Ali naj bodo v prostoru tudi drugi kandidati, se lahko odločimo glede na raven sproščenosti vsakega kandidata.

39. Zakaj se toliko posvečamo »komunikaciji«?

    Predpona »kom« pomeni združevanje, povezovanje, itd.; kot v besedah kompanija, komemoracija. Joga ima tudi koren z enakim pomenom – »yuj« (judž) – za pridružiti (join), povezati (yoke), združevati (unite). Naša ocena bi morala biti proces združevanja, ne ločevanja. Edini način, da to dosežemo, je s »komunikacijo«. Treba je in moramo se osredotočiti na »odlično in pravilno komunikacijo«.

40. V uvodu: ne razumem, zakaj bi bilo usposabljanje učiteljev, ki se spreminja v pridobitniški posel, nujno nekaj slabega. Zdi se mi, kot da je v tem nekaj več, kar je treba razložiti. Vodim joga studio. To je posel. V tem ne vidim nobene težave.

Posel vodim etično. Tako poteka poučevanje joge v Avstraliji.

Cilj vsakega posla je dobiček, cilj učitelja joge pa je koristiti družbi.
Med koristjo in dobičkom obstaja razlika v hierarhiji prednosti.

Kadar je glavni poudarek na dobičku, gre za izkoriščanje, čeprav ne očitno, ampak za prefinjeno, skrito metodo. Ne bi smelo biti tako. Namen poučevati jogo in koristiti družbi ne bi smel nikoli biti izkrivljen. Pri poučevanju joge priznavamo finančno komponento. Da je treba izdatke pokriti, je resničnost. Vendar ne za ceno nadomestitve »joge« z »jogijskim poslom«.

O združenjih

41. V priročniku omenjate, da si »RIMYI pridržuje pravico do odobritve izjem od pravil«. Ali to pomeni, da se lahko kateri koli učitelj neposredno obrne na inštitut RIMYI, ne da bi o tem obvestil svoje združenje?

    Komunikacija je ključnega pomena. Vsako združenje in RIMYI se bosta medsebojno obveščala o takšnih zahtevah.

Dodatek

A.1

Vprašanja na obrazcu za povratne informacije (skupinska vadba)

- Je motiv dosežen?
- Kaj bi pri tem naredili bolje?
- Kakšne povratne informacije bi dali sami sebi?
- Je bila to izpolnjujoča vadba?
- Kakšna so vaša fizična opažanja o sebi?
- Kakšna so bila mentalna opažanja, ki ste jih zaznali pri sebi?
- Imate kakšne vtise, ki bi jih želeli ohraniti?

A.2

Preglednica za individualno predstavitev

Govor	**Miselni proces**	**1**
		2
		3
		4
	Jasnost izražanja	**1**
		2
		3
		4
Izvedba	**Primerna dejanja (akcija)** v položajih	**1**
		2
		3
		4
	Skladnost z besednim izražanjem	**1**
		2
		3
		4

1 | Nezadostno **2 | Zadostno** **3 | Dobro** **4 | Odlično**

A.3

Vprašanja na obrazcu za povratne informacije (ki jih je treba vrniti inštitutu RIMYI)

- Je bila to pozitivna učna izkušnja?
- Kje bi na vadbi ubrali drugačno pot in zakaj?
- Kaj od tega, kar je povedal učitelj, vam sploh ni padlo na misel?
- Kaj ste razbrali o sebi na tej vadbi?
- Druge misli / komentarji.

A.4

Preglednica poučevanja

Miselni proces	1	2	3	4
Predstavitev	1	2	3	4
Navodila	1	2	3	4
Način pomoči	1	2	3	4

1: Nezadostno | 2: Zadostno| 3: Dobro | 4: Odlično

A.5

Preglednica predstavitve situacije

Strokovne veščine	1	2	3	4
Zavedanje okoliščin in miselni proces	1	2	3	4
Komunikacija	1	2	3	4
Varnost	1	2	3	4

1: Nezadostno | 2: Zadostno| 3: Dobro | 4: Odlično

A.6 Družina asan

Asane, ki imajo zelo podobne lastnosti zaradi podobnosti v položajih. Široka družinska imena so:

Utthiśṭha Sthiti (Utthištha Sthiti)	Stoječe asane
Upaviśṭha Sthiti (Upavištha Sthiti)	Sedeče asane
Paścima Pratana Sthiti (Paščima Pratana Sthiti)	Asane z iztezanjem naprej
Parivṛtta Sthiti (Parivritta Sthiti)	Asane z iztezanjem vstran
Viparīta Sthiti (Viparita Sthiti)	Inverzije
Udara Ākuñcana Sthiti (Udara Akunčana Sthiti)	Asane z delovanjem trebušnih mišic
Grathana Sthiti (Grathana Sthiti)	Asane za gibljivost telesa
Hasta Tolana Sthiti	Asane z ravnotežjem na rokah
Pūrva Pratana Sthiti (Purva Pratana Sthiti)	Asane z iztezanjem nazaj
Viśrānta Karaka Sthiti (Višranta Karaka Sthiti)	Regenerativne asane

PRIKAZ TRANSLITERACIJE IZ SANSKRTA PO MEDNARODNIH NAČELIH IAST
(International Alphabet of Sanskrit Transliteration)

Zaporedje samoglasnikov in soglasnikov
(POVZETO IN PRIREJENO PO PRISPEVKU V WIKIPEDII,
https://en.wikipedia.org/wiki/International_Alphabet_of_Sanskrit_Transliteration)

SAMOGLASNIKI

Devanāgarī	Transliteracija		Kategorija samoglasnika
अ	a	A	
आ	ā	Ā	
इ	i	I	Monoftongi (enojni samoglasniki)
ई	ī	Ī	
उ	u	U	
ऊ	ū	Ū	
ऋ	ṛ	Ṛ	
ॠ	ṝ	Ṝ	in likvidi v zlogih
ऌ	ḷ	Ḷ	
ॡ	ḹ	Ḹ	
ए	e	E	
ऐ	ai	Ai	Diftongi (dvojni samoglasniki)
ओ	o	O	
औ	au	Au	
□	ṃ	Ṃ	anusvara
□	ḥ	Ḥ	visarga
□	˜		chandrabindu
ऽ	'		avagraha

= posebni znaki, ki označujejo ali nosnike (anusvara) ali komaj slišni h (visarga) ali posebne oznake v pisavi Devanāgarī

POVZETEK ZA SLOVENSKI IZGOVOR
(kratki in dolgi samoglasniki, dvojni = diftongi):
a -- aa // i – ii // u – uu // kratek samoglasniški r – dolg samoglasniški r //
kratek samoglasniški l – dolg samoglasniški l //
e – aj // o – au //
nosniški m (z zaprtimi usti)
komaj slišni h

Soglasniki

mehkonebni	trdonebni	refrofleksni	zobni	ustnični	Kategorija soglasnikov
क k K	च c C	ट ṭ Ṭ	त t T	प p P	Nezveneči soglasniki
ख kh Kh	छ ch Ch	ठ ṭh Ṭh	थ th Th	फ ph Ph	Izgovor z aspiracijo / rahlim h-jem
ग g G	ज j J	ड ḍ Ḍ	द d D	ब b B	Zveneči soglasniki
घ gh Gh	झ jh Jh	ढ ḍh Ḍh	ध dh Dh	भ bh Bh	Močno zveneči soglasniki z bolj izrazitim h-jem
ङ ṅ Ṅ	ञ ñ Ñ	ण ṇ Ṇ	न n N	म m M	Nosniki
ह h H	य y Y	र r R	ल l L	व v V	Vmesni soglasniki
	श ś Ś	ष ṣ Ṣ	स s S		sičniki

OBIČAJNA PREDSTAVITEV					SLOVENSKI IZGOVOR
क k K	ख kh Kh	ग g G	घ gh Gh	ङ ṅ Ṅ	k kh g gh n (mekkonebni)
च c C	छ ch Ch	ज j J	झ jh Jh	ञ ñ Ñ	č čh dž džh nj
ट ṭ Ṭ	ठ ṭh Ṭh	ड ḍ Ḍ	ढ ḍh Ḍh	ण ṇ Ṇ	t th d dh n (sredi neba)
त t T	थ th Th	द d D	ध dh Dh	न n N	t th d dh n (za zobmi)
प p P	फ ph Ph	ब b B	भ bh Bh	म m M	p ph b bh m
य y Y	र r R	ल l L	व v V		j r l v (izg. kot w)
श ś Ś		ष ṣ Ṣ	स s S		š š s

Vzorec potrdila/certifikata

Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1

<Level>

This is to certify that

<Name>

is qualified to teach

Asanas & Pranayama

according to the teachings of B.K.S. Iyengar

Date

Prashant S. Iyengar

Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,
Model Colony, Shivaji Nagar,
Pune 411 016, Indija

Telefon: 91-20-2565 6134

E-naslov: info@rimyi.org