

Kundalini jooga instruktorite koolitus.

ÕPPEKAVA

KRI (Kundalini Research Institute USA-s) rahvusvaheliselt tunnustatud pea aastane Kundalini jooga instruktorite koolitus, mille käigus omandatakse kundalini jooga **instruktori kutse**.

Lõpetamisel saavad osalejad KRI (Kundalini Research Institute - Kundalini Uuringute Instituut) Kundalini jooga esimese taseme instruktori rahvusvahelise sertifikaadi. KRI Level 1 koolituse tase vastab Yoga Alliance RYT® 200 tasemele.

Koolitusmeeskonna juhtivõpetajaks on ajaloolane, joogaõpetaja ning koolitaja Jivan Mukta Phd, kes on omandas doktorikraadi Helsingi Ülikoolis 2016 aastal.

Koolituse eesmärgid:

- Kundalini jooga olemuse mõistmine ja tehnoloogia valdamine.
- Jooga instruktorile vajalike oskuste arendamine

1. Koolituse kuupäevad

27. – 30. 04. 2023,

01. – 04. 06. 2023,

08. – 09. 07. 2023,

10. – 13. 08. 2023,

05. – 08. 10. 2023,

09. – 12. 11. 2023,

29. 01. 2024

2. Koolituse alustamise tingimused

Koolitus annab oskused, teadmised ja Kundalini jooga rahvusvaheliselt tunnustatud instruktori kutse. Koolitusel õppimist saavad alustada osalejad, kes on ennast eelnevalt registreerunud ning kes on tasunud koolituse tasu.

3. Koolitusele registreerimine

Registreeruda saab Valguspere veebilehel (www.valguspere.ee) või kirjutades korraldaja aadressile yoga@prabhudeep.com.

4. Koolituse keel

Õppetöö toimub inglise keeles ja tõlkega eesti keelde kui õpetusi jagavad väliskoolitajad ning eesti keeles kui õpetusi jagavad eesti koolitajad. Koolituse tõlkimisest võidakse loobuda juhul, kui osalejate poolt on kinnitus õppekeele valdamise osas.

5. Koolituse sihtgrupp

Koolitusele on oodatud inimesed, kes on praktiseerinud Kundalini joogat või teisi joogaliike ning soovivad omandada joogainstruktri ametit.

6. Õppekeskond

Kursus toimub Valguspere MTÜ ruumides, Hatu mõisas, Harjumaal.

Õpperuumid on vaiksed ning õhu- ja valgusküllased kus on olemas kõik vajalikud õppevahendid ja kommunikatsioonid koolituse sujuvaks toimumiseks.

Suvekuudel laieneb õppekeskkond teatud praktikate ja tegevuste läbiviimiseks ning kogemuse süvendamiseks välistingimustesse, põlispuudega mõisaparki.

Koolitusruumid sisaldavad kõike mugavaks ja sujuvaks koolituseks vajalikku -

söögisaal, WC-d ja pesuruumid, internet, andmeside, muusikakeskus, tasuta parkimine, soovijaile telkimisala.

Koolitaja poolt on õpilased varustatud joogamattidega, istumispatjadega ja pleedidega.

7. Õppematerjalid

Kundalini jooga 1. taseme kursuse õpik (sisaldub kursuse maksumuses).

8. Koolituse õppe sisu

Ühe õppemooduli teemad läbitakse kahe päeva jooksul. Nelja õppepäeva jooksul toimub järjest 2 õppemoodulit. Kahepäevasel suvisel õppemoodulil toimub praktikum. Koolituse viimane kuupäev on kirjaliku eksami aeg.

Moodul 1: Sissejuhatus

- Sissejuhatus ja koolituse tutvustus.
- Jooga stiilid ja ajalugu.
- Kundalini jooga tunni ülesehitus.

Moodul 2: Hingamine ja elustiil

- Teadlikkus hingamise tähtsusest ja mentaalne vaikus.
- Hingamise füsioloogia.
- Hingamise tehnikad, hingamise sidumine asenditega.
- Elustiil - uni, toitumine, päevarütm.

Moodul 3: Harjutuste seeriad ja asendid

- Asendite tähendus ja toime.
- Asendite juhendamine, tüübid, mõju ja alternatiivid.
- Keha joondamise põhitõed.
- Raskuskese asendis.

- Kehalukud.

Moodul 4: Rütm ja koordineatsioon

- Rütmi tugi asendi võtmisel ja hoidmisel.
- Koordineatsioon.
- Teadlik hääle kasutus joogatunnis ja gruppide juhendamisel.

Moodul 5: Inimese anatoomia

- Tugi- ja liikumiselundkond; toetavad harjutused.
- Süda ja vereringe; toetavad harjutused.
- Hingamiselundkond; toetavad harjutused.
- Seedeelundkond ja immuunsüsteem; toetavad harjutused.
- Näärmesüsteem; toetavad harjutused.
- Närvisüsteem; toetavad harjutused.

Moodul 6: Keskendumine ja tähelepanu hoidmine

- Erinevad kohalolu praktikate tehnikad ja -tüübid.
- Meditatsiooni staadiumid, kestvus ja mõju.
- Tähelepanu treenimine läbi joogaasendite.
- Mudrad - käte asendid.

Moodul 7: Instruktori roll ja vastutus

- Instruktori väärtused, eetika ja moraal.
- Professionaalne vastutus ja käitumine, suhted.
- Hoiatused ja komistuskivid.
- Tundide läbiviimise praktilised teemad; koht, aeg, info jagamine.
- Tunni ettevalmistus.

Moodul 8: Jooga erinevatele gruppidele

- Jooga naistele; toetavad harjutused
- Jooga meestele; toetavad harjutused
- Jooga eakatele; toetavad harjutused
- Jooga rasedatele; toetavad harjutused
- Jooga lastele ja noortele.
- Erinevad eluetapid, vananemine.

Moodul 9: Joogafilosoofia.

- Joogafilosoofia alused. Põhimõisted.

Moodul 10: Lõdvestumine

- Lõdvestumise tehnikad, kehaline integratsioon.
- Pingutuse ja lõdvestuse tasakaal.
- Sügav lõdvestus.
- Ettevalmistus eksamiks.

*** Riiklike piirangute korral toimub vajadusel õppetöö osaliselt on-line vormis.**

*** Koolitaja jätab endale õiguse muuta õppemoodulite järjestust**

9. Koolituse tasu

Kogu koolituse tasu kokku on 2695€ (sisaldab õpetusi, jaotusmaterjale, õpikut, õpetajate reisi- kulusid, koolitusruumide renti, jm korralduslikke kulutusi ning Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu esimese aasta liikmemaksu).

10. Õppemaht ja lõpetamise tingimused

Koolitus loetakse lõpetatuks ja osaleja saab KRI kundalini jooga instruktori sertifikaadi olles täitnud alljärgnevad tingimused.

10.1. Osavõtt: koolituja on osalenud kõikidel õppemoodulitel. Erandlikel juhtudel saab koolituja kursuse mooduleid järgi võtta ka edaspidistel õpetajakoolitustel. Kogu koolituse ja sellega kaasnevate ülesannete läbimise maksimaalne pikkus saab olla 1 aasta koolituse viimase õppemooduli alguse kuupäevast.

10.2. Koolitusele lisaks tuleb osaleda ka minimaalselt 1-päevasel meditatsioonipraktikal suures grupis.

10.3. Lugesvara: Kohustuslik: Õpetajakoolituse õpik. Soovituslik: „Patanjali Suutrad” (ilmunud ka eesti keeles), Osho „The True Name”.

10.4. Tundides osalemine.

Õpilased osalevad koolituse ajal või pärast koolitust ja dokumenteerivad 20-s kundalini jooga tunnis osalemise kursuse ajal või järel, mida juhendavad sertifitseeritud kundalini jooga õpetajad.

10.5. Õpetamise praktika.

5 joogatunni läbiviimine väljaspool koolituse keskkonda, minimaalselt kolmeliikmelisele grupile. Läbiviidud tundide kohta peab kursuslane päevikut.

10.6. Eksam ja kursuse töö.

Päeviku pidamine 40-päevasest jooga- ja meditatsioonipraktikast, sisaldades sissekandeid ja tähelepanekuid 31 minutit kestvast ühest meditatsioonist 40 järjesti- kuse päeva jooksul ning ühest valitud harjutuste seeria praktikast (Kriya) 40 päeva jooksul. Viimased valitakse koolituse ajal vastavuses õpilase personaalsete arengute- ga;

75/100 punkti kogumine kirjalikul eksamil;

Kahe erineva kursuse õppekava koostamine kahe erineva sihtgrupi tarbeks. Sellest saab rohkem informatsiooni kursuse käigus;

10.7. Koolituse tasu.

Koolituse tasu ning sellega seonduvad tasud on tasutud.

11. Koolituse kestvus, hindamine ja registreerimine

Koolituse kestvus

Koolituse pikkus on vähemalt 270 tundi (360 akadeemilist tundi). Sellele lisandub aeg eksami ja kirjaliku koduse kursusetöö jaoks.

Selles sisaldub:

200 tundi (286 akad.h) juhendatud klassiõpet;

20 tundi (27 akad.h) meditatsioonipraktikat -

40 järjestikust päeva kestat dokumenteeritud meditatsioonipraktikat (31 minutit päevas, vabalt valitud ajal);

20 tundi (27 akad.h) joogapraktikat -

40 järjestikust päeva kestev joogapraktika vabalt valitud Kriyaga (harjutusteseeriaga) 16 tundi (21 akad.h) lugemist (vaata lugemisvara), keskendudes teadmiste tehnoloogiast ja selle mõjudest;

vähemalt kümnel hommikupraktikal osalemine koolitustükli kestel.

Soorituse hindamine.

Kursus loetakse läbituks vastavuses alljärgnevatele nõuetele: osalemine kursusel, koolituse materjalist arusaamine, eksami ja kodutööde sooritamine ja kirjalik esitamine.

Juhendajate hindamine: õpilane täidab lühikese, anonüümse tagasiside vormi iga koolituse juhendaja kohta. Need edastatakse kinnises ümbrikus Kundalini Uuringute Instituudi (KRI, USA) peakontorisse.

Lõpetamisel saab õpilane KRI (Kundalini Research Institute - Kundalini Uuringute Instituut) Kundalini jooga esimese taseme instruktori sertifikaadi. Koolituse on heaks kiitnud KRI ja kvalifitseerib lõpetanu liituma Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu. (ingl. IKYTA), mis muude professionaalsete hüvede kõrval tähendab ka rahvusvahelisse õpetajate nimistusse liitmist. KRI Level 1 koolituse tase vastab Yoga Alliance RYT® 200 tasemele.

Koolituse lõppedes saavad lõpetanud õpetajad kohaliku Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu liikmeks. Liikme esimese aasta liikmemaks sisaldub koolituse maksumuses (Õpetajate Ühingu liikmelisuse algus ja liikmemaks on õpingute alustamisaastast järgnev kalendriaasta). Rohkem infot: www.kundaliniyoga.ee

12. Koolitajad

Juhtivõpetaja Jivan Mukta Phd..

Jivan Mukta on sündinud Tšiilis. Ta on sertifitseeritud kundalini jooga juhtivõpetaja, pioneer õpetaja Soomes, Eestis ja Hispaanias. Jivan Mukta eestvedamisel on õpetaja- koolituse Soomes läbinud juba üle kümne põlvkonna õpetajaid ning Eestis, Hatu mõisa koolituskeskuses on kutse omandanud 5 põlvkonda noorõpetajaid. Ta on Soome Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu kaasasutaja aastal 2006.

Hetkel õpetab ta Euroopa erinevates paigus ning ka Hiinas. Hariduselt on ta poliitika teadlane ja ajaloolane omades doktorikraadi võrdlevas religiooniteaduses. Ta on publitseerinud arvukalt artikleid vaimsuse, jooga ja tervendamise teemadel. Ta on abielus ja 2 lapse isa.

Sat Darshan Kaur

Sat Darshan Kaur on esimene Soome päritolu kundalini jooga õpetajate koolitaja. Koos Jivan Muktaga oli tema üks kolmest Soome Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu asutajast. Ta on man-tramuusik ja Shakti tantsu® juhtivõpetaja, reisisid ja jagades Euroopas seda jooga tantsu meetodit. Samuti on ta Awakened Woman Programmi looja ja Naad jooga (heli ja mantra jooga) õpetaja, milleks väljaõppe on ta saanud Londonis, Raj Academy konservatooriumis. Ta on Briti Heliteraapia Akadeemia ettevalmistusega heliterapeut.

Margit Kurm

on partner õpetaja ATA (Aquarian Teachers Academy) õpetajate õpetajate koolitusprogrammis. On lõpetanud I ja II taseme õpetajakoolituse Amrit Nam Sarovaris õpetaja Karta Singhi juures Prantsusmaal, Naad jooga (heli-jooga) õpetajakoolituse Raj Academy of Asian Music koolis Londonis ja meditatiivse tervendamise I ja II taseme (Meditative Healing) õpetaja Jivan Mukta juures.

Terri Prabhudeep Mang

on partner-koolitaja ATA (Aquarian Teachers Academy) õpetajate koolitaja programmis. Ta on joogaõpetaja ning joogakoolituste korraldaja aastast 2011. Tänu pea 20-aastasele ettevõtjakogemusele on ta saanud rikkaliku kogemustepagasi inimloomusest, organisatsiooni dünaamikast ning arendanud loovust ja leidlikkust erinevates elu valdkondades. Terri on pühendunud kundalini jooga tehnoloogia jagamisele viies läbi regulaarselt joogatunde ja töötubasid. Ta on avardanud teadmisi ja oskusi teadliku raseduse, laste- ja noorte jooga, Karam Kriya, Meditatiivse Tervendamise ja naiste õpetuste valdkonnas. Aastatel 2012-2014 oli Terri Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu esinaine.